

Psichologinės savipagalbos elgesio pavyzdžiai viruso COVID-19 plitimo situacijoje

❑ ***Teikime pirmenybę oficialiems informacijos kanalams.*** Kritinėse situacijose, kai baimė ir iracionalumas neišvengiamai iškyla, svarbu pasirūpinti savimi ir apsaugoti save nuo netinkamos („užkrautos“ neigiamomis emocijomis) ir nepatikimos informacijos (neparemtos realiais duomenimis).

❑ ***Pasirinkime du dienos momentus, kai atnaujinsime informaciją apie situaciją, ir informacijos priemones, kurias tam pasitelksime.*** Nesibaigiantis susidūrimas su žiniomis, kurias transliuoja televizija, radijas, internetas, „užveda“ mūsų budrumo ir baimės sistemą ir laiko ją nuolatinėje parengties būsenoje. Grąžinkime sau kontrolės jausmą, **patys pasirinkdami**, kada ir kaip gausime naujausią informaciją.

❑ ***Laikykimės rutinos, kiek tik įmanoma.*** Kritinėse situacijose ypatingai svarbu laikytis to, kas yra tikra, pažįstama ir patikima. Poilsio ir darbo režimas, įpročių išlaikymas (kiek įmanoma) itin svarbus kovojant su nerimu. Ypatingai svarbu, kad nuo dienotvarkės pokyčių nenukentėtų vaikai.

❑ ***Laikykimės geriausių higienos rekomendacijų, kurių laikytis rekomenduoja sveikatos apsaugos specialistai:***

<http://sam.lrv.lt/lt/news/koronavirusas/informacija-visuomenei>

Fiziniai pratimai ir buvimas lauke – itin svarbi veikla.

❑ ***Susikaupusios įtampos „išveikimas judėjimu“ padeda geriau miegoti naktį.***

❑ Pakankamai ilsėkimės

❑ Reguliariai maitinkimės

❑ Kalbėkime ir leiskime laiką su šeima ir artimaisiais

❑ Pasidalinkime susirūpinimu, sunkumais ir jausmais su tais, kuriais pasitikime

❑ ***Užsiimkime veiklomis, kurios padeda atsipalaiduoti: meditacija, joga, relaksacija, kvėpavimo pratimai, skaitymas, augalų priežiūra, piešimas ir pan.***