

Dešimt pagrindinių psichinės sveikatos stiprinimo rekomendacijų koronaviruso pandemijos metu

Atsirinkite informaciją atsakingai. Ieškokite tik patikimų informacijos šaltinių, tokių kaip Roberto Kocho institutas (*The Robert Koch Institute* (RKI), <https://www.rki.de/EN>) arba Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO, <https://www.who.int/>). Atminkite, kad situacija yra dinamiška ir informacija keičiasi. Norėdami atsiriboti nuo informacijos, darykite reguliarias pertraukėles.

Laikykitės savo rutinos arba susikurkite naują. Įsitinkite, kad jūsų dienos programa yra įvairi. Nusistatykite pastovų kėlimosi ir valgymo laiką. Skambinkite draugams, eikite pasivaikščioti ar paskaitykite knygą.

Palaikykite socialinius ryšius. Bendravimas ir pasitikėjimas kitais yra būtini ir itin svarbūs krizės metu. Naudokitės internetinio bendravimo galimybėmis, tokiomis kaip el. paštas, pokalbių programos ir kt.

Susitaikykite, kad situacija sudėtinga. Ugdykite priimtina požiūrį į esamą situaciją, kad turėtumėte energijos kitoms sritims, kurias galite paveikti. Taip jūs pamažu atsikratysite nerimo.

Pasirūpinkite savimi. Pakankamai miegokite, sveikai maitinkitės ir sportuokite. Norėdami sureguliuoti savo emocijas, venkite žalingų įpročių, tokių kaip alkoholio ar psichotropinių medžiagų vartojimas.

Prisiimkite atsakomybę. Jūs darote didelę įtaką savo draugams ir kolegoms krizės metu. Rūpinkitės savo draugais, šeima, ypač pagyvenusiais žmonėmis. Pasiūlykite paramą ir padėkite vieni kitiems.

Reguliariai mažinkite stresą. Norėdami sumažinti stresą ir atsigauti, sportuokite, darykite atsipalaidavimo pratimus, medituokite.

Būkite atviri su vaikais. Kalbėkitės su vaikais, patikinkite juos, kad esate čia ir rūpinatės jais. Aptarkite ateinančių savaitių planus. Būkite ramūs ir atvirai atsakykite į klausimus.

Pasiruoškite izoliacijai. Skirkite laiko apmąstymams apie save. Išnaudokite laiką skaitydami knygas, žaisdami žaidimus ar mokydami naujų dalykų. Pasikalbėkite su savo partneriu ar šeima, kas atsitiktų jei pradėsite ginčytis ar pyktis.

Esant ūmiam stresui, kreipkitės pagalbos į profesionalus. Jei negalite susidoroti su panika ar depresija, jei turite ūmių minčių apie savižudybę, dėl skubios psichologinės pagalbos skambinkite į Jaunimo liniją 8 800 28 888 (emocinė pagalba jaunimui), į Vilties liniją 116 123 (skubi anoniminė psichologinė pagalba suaugusiems), į Vaikų liniją 116 111 (emocinė pagalba vaikams), į Krizių įveikimo centrą 8 640 51555 (skubi anoniminė psichologinė pagalba). Saviizoliacijos, COVID-19 prevencijos ir kitais klausimais veikia karštoji koronaviruso linija 1808, esant poreikiui skambinantysis bus sujungiamas su Greitosios medicininės pagalbos dispečerine. Taip pat galite skambinti greitosios pagalbos numeriu 112.