

Da bomo vsi skupaj lažje kos razmeram, v katerih smo se znašli in dejavnikom, ki nas ovirajo, si lahko pomagamo z naslednjimi priporočili:

OBVLADOVANJE STRESA IN TESNOBE V ČASU EPIDEMJE COVID-19

Pomembno je zavedanje, da so občutki strahu in tesnobe v času epidemije povsem razumljivi in z njimi ni nič narobe. Vsak dan pa lahko poskrbimo za izboljšanje svojega počutja!

- **Ohranite stike z bližnjimi** - pogovarjajte se z ljudmi, ki jim lahko zaupate o svojem počutju. Povezujte se z najbližnjimi in gradite odnose, četudi je to mogoče le virtualno
- **Ohranjajte zdrav življenjski slog** - telesna aktivnost, uravnotežena prehrana in dober spanec so pomembni pri vzdrževanju fizičnega in mentalnega zdravja
- **Poskrbite za sprostitvev** - meditacija, yoga in avtogeni trening z vadbo globokega dihanja so tehnike s katerimi lahko razbremenite um in telo
- **Berite** - branje knjig je hiter in učinkovit način za sprostitvev
- **Omejite medije** - informirajte se pri verodostojnih virih kot sta WHO in NIJZ. Številni mediji s pogostim poročanjem in nasičenostjo postanejo strah vzbujajoči, kar viša ravni stresa in tesnobe počutja. Omejite čas, ki ga posvetite medijem, tako da si ustvarite lastno varno in prijetno okolje
- **Vi nadzirate situacijo, ne situacija vas** - tudi doma, lahko upravljate s časom in si ustvarite rutino, če vas ta izpolnjuje. Ustvarite seznam želja in ciljev, ki jih lahko uresničite v času, ko ostajate doma in ne pozabite na čas, ki je namenjen samo vam, da se sprostite!
- **Ostanite pozitivni** - osredotočite se na pozitivne vidike situacije, spomnite se stvari, dogodkov ali oseb, ki vas navdajajo s pozitivnimi občutki in zadovoljstvom
- **Pomagajte bližnjim** - tudi vaši bližnji se različno odzivajo na trenutno situacijo, zato jim stojte ob strani, jih informirajte in širite metode spoprijemanja z neprijetnimi občutki
- **Ujemite žarek sonca** - sončna svetloba v telesu sprošča hormon serotonin, ki je povezan z občutkom zadovoljstva in pomirjenosti

**# uporabna
psihologija**

Ostanimo doma, varujmo svoje zdravje in zdravje vseh ob nas.

Skupaj bomo zmogli.

Šolski svetovalki Marina Hojnik Tanko in Suzana Fideršek