

5 jednostavnih aktivnosti za očuvanje mentalnoga zdravlja u doba koronavirusa



Povežite se

Njeguajte podržavajuće odnose i u situacijama povećane fizičke distance. Zahvaljujući suvremenoj tehnologiji svoje podržavajuće odnose možete njegovati usprkos fizičkoj distanci ili nedostatku druženja na kakve smo ranije navikli. Možete poslati podržavajuću i ohrabrujuću poruku ili nazvati dragu osobu, podijeliti kako ste. Možete međusobno podijeliti što ste danas učinili za svoje zdravlje i psihološku dobrobit, na čemu ste danas ponosni ili zahvalni.



Odvojite trenutak i obratite pažnju

na trenutak sada i ovdje, na ono što se događa u vama ili oko vas, na aktivnosti koje vas opuštaju i smiruju – svijest o vlastitoj okolini i iskustvima poboljšava samospoznaju i samorazumijevanje. Pod stresom i intenzivnim brigama nije lako odvojiti vrijeme za uživanje i opuštanje, pomozite si – odvojite vrijeme bez mobitela ili ga iskoristite za instaliranje aplikacija koje vam mogu pomoći u opuštanju, pišite dnevnik ili slikajte, povremeno odvojite trenutak za nekoliko dubokih udaha i izdaha ili obratite pozornost na to kako dišete., smanjite gledanje ili slušanje vijesti o broju zaraženih.



Uzvratite

Pomaganje, dijeljenje i ljubaznost prema drugima promiče osjećaj vlastite vrijednosti, emocionalno nas ispunjava te jača osjećaj zajedništva. Zahvalite prodavačici u trgovini ili drugim osobama koje u doba pandemije koronavirusom rade u drugačijim uvjetima, uzvratite ljubaznošću i zahvalnošću onima koji vas ohrabruju, pružaju podršku i brinu za vas, brinite o starijima u vašem okruženju.



Učite nove stvari

Učenje novih stvari može povećati vaše samopouzdanje i biti način na koji se možete opustiti i usmjeriti svoje misli na ovdje i sada, a ne na to što se može loše dogoditi. Npr. pokušajte eksperimentirati u kuhinji i isprobati neke nove recepte, učiti novi jezik ili unaprijediti neko drugo znanje, učiti nove plesne korake ili novi instrument. Suvremena tehnologija besplatnim *online* edukacijama također pruža razne mogućnosti.



Budite aktivni

Tjelesna aktivnost smanjuje stres, povećava energiju i jača imunološki sustav. Hodajte, plešite, vozite bicikl, koristite stepenice umjesto dizala, uređujte vaš prostor za stanovanje ili dvorište, vježbajte.