

## Jak radzić sobie z emocjami wywołanymi przez pandemię?

- Zachowaj codzienną rutynę. Stwórz optymalny plan dnia, uwzględniając obowiązki i czas wolny. Koniecznie zadbaj o sen- regeneracja jest bardzo ważna!
- Rób przerwy w śledzeniu informacji na temat koronawirusa. Korzystaj tylko ze sprawdzonych źródeł informacji. Jeśli odczuwasz przeciążenie informacjami, ustal limit czasu i stałą porę przeglądania wiadomości na ten temat.
- Zapewnij sobie wsparcie najbliższych. Bądź w kontakcie. Rozmawiaj o swoich emocjach, obawach, planach.
- Podejmuj aktywności, które lubisz. Zadbaj aby były różnorodne.
- Znajdź swój sposób na redukcję stresu ( np. techniki relaksacyjne, aktywność fizyczna). Nie poddawaj się, wypróbuj różne strategie.
- Zastanów się czy jest coś co możesz zrobić dla innych. Pomagając innym, pomagasz też sobie.
- Jeśli tego potrzebujesz poszukaj wsparcia i nie wstydź się prosić o pomoc. W każdej chwili możesz poprosić o pomoc specjalistę. W Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej przez cały tydzień można telefonicznie skontaktować się z kimś, kto udzieli Ci pomocy (wykaz specjalistów i telefonów w tabelce)

Sporządziła: Monika Kruk

Psychoterapeuta PPP Chojnice