

Jak radzić sobie z izolacją wynikającą z epidemii COVID-19?

Ograniczenia nakładane przez władze państwowe w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się wirusa COVID-19, takie jak izolacja i konieczność zminimalizowania kontaktów społecznych, na dłuższy czas zmieniają sposób funkcjonowania ludzi. Poniżej przedstawiamy kilka sposobów, które pomogą Ci w najlepszy możliwy sposób uporać się z izolacją.

Stwórz wygodne środowisko



Poświęć nieco czasu, aby zorganizować sobie wygodne i relaksujące środowisko. Dotyczy to nie tylko środowiska fizycznego, ale także otoczenia się rzeczami, które pomagają Ci się odstresować, na przykład książkami, muzyką lub innymi środkami, które wypełnią czas.

Zorganizuj domowe biuro

Jeśli pracujesz z domu lub masz taką możliwość, wyznacz odrębne miejsca do pracy i do spędzania czasu wolnego.



Porozmawiaj z lekarzem

W tym czasie lekarz mógł zalecić zmiany w toku leczenia. Być może czujesz się niepewnie i masz wątpliwości co do nowego planu opieki.



Pamiętaj, że działania te mają na celu zapewnienie Ci bezpieczeństwa w czasie, gdy Twoja odporność jest obniżona. Rozmawiaj z lekarzem, aby być na bieżąco i aktywnie uczestniczyć w podejmowaniu decyzji dotyczących Twojego leczenia i planowania powiązanych z nim kwestii.

Zachowaj optymizm!

Pozytywne nastawienie może pomóc w ograniczeniu poziomu niepokoju i zyskaniu lepszej samokontroli. Nie odtwarzaj w głowie najgorszych scenariuszy ani nie skupiaj się na tym, co może pójść źle. Trzymaj się tych zasad i ciesz się jak najlepszym zdrowiem w tym trudnym okresie.



Wypracuj rutynę



Podtrzymanie względnie typowego schematu dnia lub wypracowanie go dla siebie może pomóc w zachowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Należy pamiętać o uwzględnieniu w tej rutynie zdrowych nawyków, takich jak dieta, sen, aktywność fizyczna i czas wolny.

Wyskocz z piżamy!

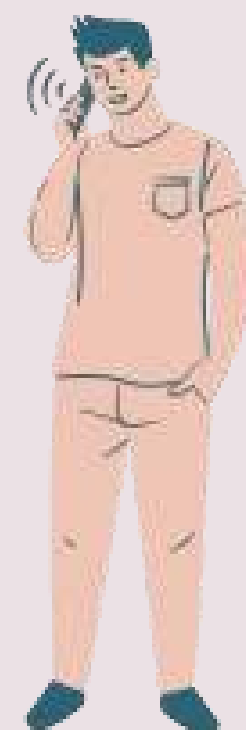


To, że jesteś w domu, nie oznacza, że nie możesz rozpoczynać dnia tak samo, jak wcześniej.

W ten sposób nie oddalisz się za dużo od swoich zwyczajowych nawyków i świata zewnętrznego, co może przyczynić się do poprawy Twojego samopoczucia i produktywności!

Utrzymuj kontakt z rodziną i przyjaciółmi

Izolacja i brak kontaktów z ludźmi mogą wzbudzać poczucie samotności, dlatego ważne jest, aby mieć tego świadomość i nie dopuścić do rozwinięcia u siebie odczucia izolacji i odseparowania od normalnego życia i świata zewnętrznego. Dobrze jest utrzymywać kontakt z bliskimi poprzez wideorozmowy, regularne rozmowy telefoniczne, pocztę elektroniczną i komunikatory.



@MyelomaEurope



@mpeurope



www.mpeurope.org