

Saveti za nošenje sa ograničenjima usled COVID-19

Restriktivne mere koje preduzimaju zemlje da bi sprečile širenje COVID-19, poput samoizolacije i socijalnog distanciranja, promeniće rutine za ljude tokom dužeg vremenskog perioda. Evo nekoliko saveta koji će vam pomoći da se na najbolji način nosite sa ograničenjima.

Udobno okruženje



Odvojite malo vremena da učinite okruženje u domu ugodnim i opuštajućim, ne samo vaše fizičko okruženje, već i sa stvarima koje vam mogu pomoći u uklanjanju stresa, poput knjiga, muzike ili drugih stvari koje vam mogu pomoći da ispunite svoje vreme.

Održavajte rutinu



Održavanje vaše uobičajene rutine koliko god je to moguće ili stvaranje rutine za sebe može da vam pomogne da se osećate zdravo i srećno.

Vodite računa da ova rutina tokom ovog perioda uzme u obzir zdrave navike kao što su ishrana, san, fizička aktivnost i slobodno vreme.

Osnujte kancelariju kod kuće

Ako radite od kuće i u mogućnosti ste da to činite, odvojite prostor koji koristite za rad i prostor koji koristite da biste uživali u svom slobodnom vremenu.



Razgovarajte sa svojim lekarom

Vaš lekar je možda predložio promene u vašem tretmanu u ovom periodu. Ovo bi moglo da bude zbunjujuće i moglo bi da dovede u pitanje vaš novi plan nege.



Ne zaboravite da su ona napravljene da bi vas zaštitila tokom ovog perioda kada ste posebno ranjivi. Razgovarajte sa svojim lekarom da biste bili informisani i da biste bili uključeni u donošenje odluka i zakazivanje tretmana.

Pokušajte da ostanete pozitivni!

Pozitivan način razmišljanja vam može pomoći da se osećate manje anksiozno i više vladati sobom. Pokušajte da ne razmišljate o najgorim scenarijima ili stvarima koje mogu da krenu loše. Sledite sve ove korake da biste ostali što zdraviji tokom ovog teškog perioda.



Ne provodite ceo dan u pidžami!

To što ste kod kuće ne znači da ne možete da započnete dan na isti način kao ranije.

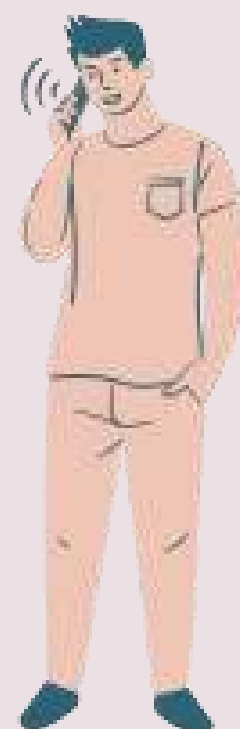


Ovo može da vam pomogne da se osećate više povezani sa svojim uobičajenim navikama i sa spoljnim svetom, i može da poboljša vaše osećanje pozitivnosti i produktivnosti!

Ostanite u kontaktu sa porodicom i prijateljima

Samoizolacija i socijalno distanciranje mogu učiniti da se osećati usamljeno i važno je da to priznate da biste sprečili da se osećate izolovano i nepovezano sa svojim normalnim životom i spoljnim svetom.

Planiranje video poziva, redovni telefonskih pozivi i održavanje kontakata putem e-pošte i usluge slanja poruka su dobar način da ostanete povezani sa svojim voljenima.



@MyelomaEurope



@mpeurope



www.mpeurope.org