

Nasveti za preživljanje omejitev izhoda zaradi bolezni COVID-19

Omejitveni ukrepi, ki so jih države sprejele zaradi preprečevanja širjenja bolezni COVID-19, na primer samoizolacija ali socialno distanciranje, bodo za precej časa spremenili navade ljudi. Tukaj je nekaj nasvetov, ki vam bodo pomagali, da kar najbolje preživite omejitev izhoda.

Udobno okolje



Vzemite si čas, da si dom uredite udobno in sproščujoče, ne samo fizično, ampak ga opremite tudi s stvarmi, ki vam pomagajo zmanjšati stres, na primer knjigami, glasbo in drugimi stvarmi, s katerimi se zaposlite.

Ohranjajte rutino



Kolikor je mogoče ohranjanje običajno rutino ali si jo ustvarite, kar vam lahko pomaga, da se boste počutili zdravo in srečno.

Ta rutina naj v tem času zajema zdrave navade, na primer prehranske in spalne, telesno dejavnost in prostočasne dejavnosti.

Uredite si domačo pisarno

Delajte doma in to lahko počnete, ločite prostor za delo in prostor za uživanje prostega časa.



Pogovorite se s svojim zdravnikom

Vas zdravnik je morda predlagal spremembe pri vašem zdravljenju v tem času. To vas lahko zbega, morda dvomite o svojem novem načrtu zdravljenja.



Upoštevajte, da so spremembe namenjene vaši varnosti v tem času, ko ste še posebej ranljivi. Pogovorite se s svojim zdravnikom, da ostanete obveščeni in vključeni v odločanje in načrtovanje svojega zdravljenja.

Ne bodite ves dan v pižami!

Če ste doma, to ne pomeni, da dneva ne morete začeti enako kot prej.



To vam lahko pomaga, da se boste počutili bolj povezano s svojimi običajnimi navadami in zunanjim svetom, pa tudi bolj pozitivno in produktivno.

Poskusite ostati pozitivni!

Pozitivno razmišljanje vam lahko pomaga pri premagovanju tesnobe in boljši samokontroli. Poskusite odmisлити najslabše scenarije ali kaj vse bi šlo lahko narobe. Upoštevajte te korake, da boste ostali kar najbolj zdravi v tem težavnem obdobju.



Ostanite v stiku z družino in prijatelji

Samoizolacija in socialno distanciranje lahko pomeni občutek osamljenosti, to je pomembno vedeti, da se prepreči občutek izoliranosti in odtujenosti od običajnega življenja in zunanjega sveta. Videoklici, redni telefonski klici in ohranjanje stikov prek e-pošte in storitev za sporočila so dober način za ohranjanje stikov z ljubljenimi osebami.

