

Savjeti o tome kako se nositi s izolacijom zbog COVID-19

Restriktivne mjere što su ih uvele države da bi spriječile širenje virusa COVID-19, kao što je izolacija i fizička udaljenost, mnogim će ljudima promijeniti rutine na znatno vrijeme. Ovdje vam donosimo neke savjete koji će vam pomoći da se na najbolji mogući način nosite s izolacijom.

Ugodan okoliš



Odvojite vremena da biste svoj dom učinili ugodnim i smirujućim: ne samo vaš fizički okoliš, nego i stvari koje bi vam mogle pomoći da smanjite osjećaj stresa kao što su to knjige, glazba i druge stvari kojima možete ispuniti vrijeme.

Zadržite rutinu



Održite uobičajenu rutinu koliko god je to moguće ili si odredite neku rutinu. To će vam pomoći da se osjećate zdravo i sretnije.

Pobrinite se da rutina u ovom razdoblju uključi zdrave navike vezane uz prehranu, spavanje, tjelesnu aktivnost i slobodno vrijeme.

Organizirajte kućni ured

Ako radite od kuće, i u stanju ste raditi, odvojite mjesto za rad od mjesta za uživanje i slobodno vrijeme.



Razgovarajte s liječnikom

U ovom vam razdoblju liječnik može predložiti promjene u terapiji. To vas može zbuniti i može izazvati da počnete sumnjati u novi plan liječenja.

Zapamtite da vas te mjere štite u ovom razdoblju kad ste posebno osjetljivi. Razgovarajte s liječnikom da biste ostali obaviješteni i uključeni u odluke i rasporede vezane uz vaše liječenje.



Nemojte provesti cijeli dan u pidžami!

Samo zato što ste doma ne znači da ne možete dan započeti na isti način kao što ste to radili i prije.

To će vam pomoći da ostanete povezani sa svojim uobičajenim navikama i s vanjskim svijetom, a može poboljšati osjećaj pozitivnosti i produktivnosti!



Nastojte ostati pozitivni!

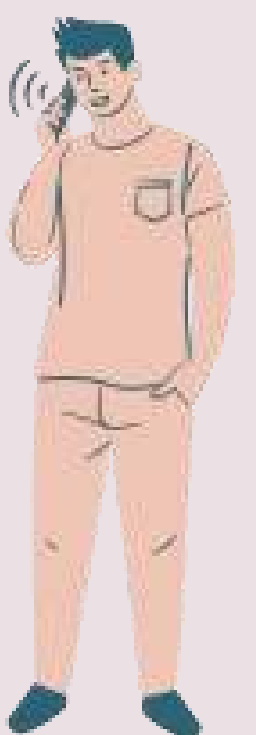
Pozitivno razmišljanje će vam pomoći da se osjećate manje uznemireno i da imate nadzor nad sobom. Nastojte ne razmišljati o najgorem mogućem ishodu ili o stvarima koje mogu poći po krivome. Slijedite ove korake da biste ostali što zdraviji u ovom kompliciranom razdoblju.



Ostanite u kontaktu s obitelji i prijateljima

U izolaciji i fizičkoj udaljenosti mogli biste se osjećati usamljeni i važno je da toga budete svjesni da se ne bi osjećali izolirano i odsječeni od uobičajenog načina života i vanjskoga svijeta.

Dogovorite se za videopozive, redovne telefonske razgovore i ostanite u kontaktu e-poštom ili porukama. To su sve načini na koji možete ostati u kontaktu s najdražima.



@MyelomaEurope



@mpeurope



www.mpeurope.org