

## Dbanie o zdrowie psychiczne podczas pandemii koronawirusa (COVID-19)

### Buduj więzi

### Bądź aktywny

### Zwróć uwagę

### Ucz się

### Dziel się

Wszyscy możemy pomóc w ochronie naszych rodzin i społeczności przed koronawirusem (COVID-19). W celu kontrolowania rozprzestrzeniania się wirusa, możemy wspierać zalecane środki ochrony zdrowia publicznego poprzez mycie rąk i utrzymywanie dystansu społecznego. Ponieważ nasze interakcje społeczne są chwilowo ograniczone, bardzo ważne jest, abyśmy dbali o swoje dobre samopoczucie psychiczne i emocjonalne. Oto kilka wskazówek, które pomogą zadbać o siebie. Pamiętaj, że sytuacja jest tymczasowa, a przed nami jaśniejsze dni!

### Buduj więzi

Połącz się z ludźmi wokół siebie. Koronawirus dotyka wszystkich. Utrzymuj kontakt z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami lub sąsiadami za pomocą wiadomości tekstowych, łączy telefonicznych lub wideo, takich jak Duo, FaceTime, WhatsApp, Messenger, Skype i innych. Umów się na codzienną rozmowę telefoniczną, zwłaszcza z tymi, którzy mogą być sami w domu. Jeśli pozwalają na to przepisy, umów się na bezpieczne spotkanie z rodziną lub przyjaciółmi.

### Bądź aktywny

Ważne jest, abyśmy znaleźli sposoby utrzymania aktywności fizycznej. Ćwiczenia pomagają czuć się dobrze, wpływają pozytywnie na nasze zdrowie fizycznie i psychicznie. Istnieje wiele sposobów, aby pozostać aktywnym nawet w domu. Zajmowanie się ogrodem, wykonywanie prac domowych lub zestawu ćwiczeń to też aktywność fizyczna. Idź na spacer, pobiegaj lub przejeźdź się rowerem, ale pamiętaj, aby postępować zgodnie z aktualnymi zaleceniami rządu dotyczącymi dystansu społecznego.

### Ucz się

Obecnie wszyscy uczymy się nowych sposobów wykonywania codziennych obowiązków i spędzania wolnego czasu. Wykorzystaj ten czas na odkrywanie. Uczenie się nowych rzeczy daje nam poczucie spełnienia, większą pewność siebie i radość. Wykorzystaj ten czas jako okazję do uczenia swoich dzieci nowych umiejętności lub może zapisz się na kurs online.

### Podaruj innym

Stosując się do rządowych przepisów i wytycznych oraz praktykując dystans społeczny pomagamy naszej społeczności i służbie zdrowia. To najwspanialszy prezent, jaki możemy im teraz podarować. Możemy też sprawować miłe rzeczy przyjaciołom lub sąsiadom, podziękować innym, uśmiechnąć się i być miłym. Życie szczęśliwym w szczęśliwej szerszej społeczności może być bardzo satysfakcjonujące.

### Zwróć uwagę

Zatrzymaj się i poświęć chwilę na obserwację, rozejrzyj się wokół siebie. Skróć czas oglądania wiadomości i przeglądania mediów społecznościowych. Puść to, czego nie możesz kontrolować, i

---

skup się na tym, co możesz kontrolować. Poukładaj swoje myśli i uczucia, bądź dla siebie miły. To normalne, że w tym czasie nie czujesz się „normalnie”. Posłuchaj wyciszającej muzyki, obejrzyj przyjemny film lub wypróbuj aplikacje relaksacyjne. Wiedz, że to jest tymczasowe i sytuacja się poprawi. Zwróć uwagę na swoje nawyki. Unikaj palenia, nie zażywaj narkotyków i nie pij zbyt dużo alkoholu. Łatwo jest popaść w niezdrowe wzorce zachowań, które w efekcie pogorszą twoje samopoczucie.

Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie lub jeżeli jest ci źle, zadzwoń na linię pomocy Lifeline pod numer 0808 808 8000, gdzie możesz porozmawiać z doradcą. Ta usługa jest bezpłatna ze wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych w Irlandii Północnej, i dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Więcej informacji o tym, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne, można znaleźć w Centrum COVID Wellbeing NI Hub na stronie internetowej Minding Your Head [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)

Na podstawie New Economics Foundation na zlecenie projektu Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing ([www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org)). Grafika zaprojektowana we współpracy z Belfast Strategic Partnership.