

## **Susidėliojus karantino dienotvarkę, bus mažiau streso ir įtampos**

Šiuo metu labiausiai rekomenduojama priemonė viruso plėtros ribojimui – saviizoliacija, karantinas. Visgi, izoliacija skatina nerimą, pyktį, o kartais – net tam tikrus trauminio streso simptomus.

### **Jums galėtų padėti tokios rekomendacijos:**

1. Rinkitės oficialius informacijos šaltinius. Kylant baimei ir iracionalumui, labai svarbu pasirūpinti savimi ir kiek įmanoma sumažinti susidūrimą su netinkamais, nepatikimais informacijos šaltiniais, netikromis naujienomis, nes jie tik toliau klaidingai maitina mūsų baime.
2. Pasirinkite du momentus per dieną, kada tikrinsite naujienas, ir labai aiškiai apibrėžkite, kokius informacijos šaltinius skaitysite.
3. Laikykitės sveikatos priežiūros ir higienos reikalavimų, plaukitės rankas muilu.
4. Nekeiskite savo rutinos. Kylant panikai svarbu laikytis to, kas tikra, žinoma, nuspėjama. Tęskite savo darbus ir laikykitės kasdienių įpročių tiek, kiek tik galite.
5. Sutarkite, kada kelsitės ir pusryčiausite, kada dirbsite ir mokysitės.
6. Vietoj pižamų būtinai apsirenkite kitus drabužius.
7. Fizinė sveikata ir buvimas lauke – labai svarbu geros psichinės sveikatos užtikrinimui. Įtampos „nukrovimas“ kažką veikiant padės užtikrinti geresnį nakties miegą.
8. Pakankamai ilsėkitės.
9. Reguliariai valgykite.
10. Kalbėkitės ir leiskite laiką su šeima, su draugais bendraukite virtualiai.
11. Savo nerimu, kylančiais jausmais, dalinkitės su tais, kuriais pasitikite.
12. Kylant stipriam nerimui, kreipkitės į psichikos sveikatos specialistus ir užsirašykite į nuotolinę konsultaciją.

Dirbant iš namų gali kristi produktyvumas, tačiau būkite sau atlaidesni ir apsišarvuokite kantrybe – viskam reikia laiko.

Parengė psichologė Genovaitė Vadaišienė (su psichologe galite susisiekti per TAMO, per Messenger).