

10 tanács mentális egészségünk megőrzéséhez a koronavírus-járvány idejére

Tájékozódjon körültekintően. Válasszon megbízható forrásokat, mint például a Robert Koch Intézet vagy a WHO oldalai. Ne felejtse el, hogy a helyzet folyamatosan alakul, így a rendelkezésre álló információ is frissül, változik. Iktasson be szüneteket az informálódásban, hogy ki tudjon kapcsolni.

Őrizze meg a régi szokásait és alakítson ki újakat. Állítson össze változatos napi időbeosztást. Jelöljön ki állandó időpontot a felkeléshez vagy az étkezésekhez. Rendszeresen hívja fel a barátait, menjen el sétálni vagy olvasson.

Őrizze meg társas kapcsolatait. Krízishelyzetben különösen fontos a kommunikáció és a bizalom. Használja a közösségi kommunikáció csatornáit, írjon e-mailt, videotelefonáljon, cseteljen és tartsa a kapcsolatot ismerőseivel.

Fogadja el a helyzet bonyolultságát. A helyzettel kapcsolatos elfogadó hozzáállás felszabadítja az energiáit, és többet foglalkozhat azzal, amit tud befolyásolni. Így fokozatosan megszabadulhat a szorongáskeltő gondolatoktól.

Gondoskodjon magáról. Aludjon eleget, étkezzon egészségesen és mozogjon megfelelően. Érzelmei szabályozásához semmiképpen ne káros megküzdési módokat használjon, mint az alkoholfogyasztás vagy egyéb szerhasználat.

Vállaljon felelősséget. Krízishelyzetben jelentős hatásunk lehet embertársainkra. Vigyázzon barátaira, családtagjaira és különösen az idős emberekre. Ajánlja fel támogatását és segítsék egymást.

Rendszeresen csökkentse a feszültséget. Sportoljon vagy használjon relaxációs technikákat (mindfulness, progresszív izomrelaxáció, stb.) stresszcsökkentésre és feltöltődésre.

Legyen nyitott gyermekeivel. Beszéljen gyerekeivel rendszeresen, nyugtassa meg őket, hogy biztosan tudják, ott van velük és gondoskodik róluk. Tervezzék meg az elkövetkező heteket közösen. Maradjon higgadt és segítsen tisztázni a felmerülő kérdéseket.

Készüljön fel az izolációra. Gondoljon úgy erre az időszakra, mint egy lehetőségre, amikor úgy alakíthatja a napjait, ahogyan szeretné. Használja ki az időt önreflexióra, figyeljen az érzéseire. Foglalja el magát könyvekkel, játékokkal vagy sajátítsa el új készségeket. Beszélje meg párjával vagy családjával, mi történne, ha vitára kerülne sor.

Forduljon szakemberhez, ha segítségre van szüksége az akut stressz kezelésében.

Amennyiben szorongásos vagy depressziós tünetei tartósan fennállnak hívja a fel valamelyik krízisvonalat (pl. Lelki Elsősegély Szolgálat 06-80-505-505).

Koronavírussal kapcsolatos információt Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) ingyenesen hívható zöldszámain (06-80-277-455, 06-80-277-456) kaphat.

Ha öngyilkossággal kapcsolatos gondolatai vannak, keresse meg a területi pszichiátriai osztályt vagy hívja a 112-es segélyhívószámot.