

# Zadbaj o swoje samopoczucie

Sytuacja epidemiczna oraz związane z tym zmiany w funkcjonowaniu społecznym mogą znacząco wpływać na nasze samopoczucie, wywołując niepokój oraz lęk. W tym okresie powinniśmy zadbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Sprawdź jak dbać o swoje samopoczucie oraz gdzie szukać pomocy w razie pogorszenia stanu zdrowia psychicznego.

10 rad dla wszystkich – jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii:

## **1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył twój nastrój.**

Choć może się wydawać, że w obecnej sytuacji konieczne jest bycie na

bieżąco, ciągłe narażenie na powtarzające się, niepokojące informacje

może pogorszyć nasz stan psychiczny. W zupełności wystarczy, jeśli raz

lub dwa razy dziennie sprawdzisz komunikaty pojawiające się na oficjalnych stronach Ministerstwa Zdrowia lub Głównego Inspektora Sanitarnego.

Rób przerwy od social mediów i serwisów informacyjnych – zwłaszcza jeśli czujesz, że narasta w tobie niepokój i lęk.

Korzystaj z wiarygodnych źródeł wiedzy. Nie wierz i nie rozpowszechniaj tzw. fake newsów (nieprawdziwych informacji).

Zanim

prześlesz dalej otrzymaną w tzw. łańcuszku wiadomość, sprawdź czy

zawarte w niej informacje są prawdziwe.

Dostosuj liczbę i rodzaj informacji o epidemii do twojego samopoczucia i potrzeb. Niektóre informacje mogą poprawić twój nastrój –

spróbuj je odnaleźć i wykorzystać w budowie odporności psychicznej

twojej i osób w twoim otoczeniu w tym trudnym dla wszystkim czasie.

## **2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób.**

Można to zrobić np.: przez telefon czy wideokonferencję. Podziel się z bliskimi tym, co cię cieszy i tym, co cię niepokoi i martwi. Wspólnie łatwiej poradzić sobie z problemami. Budowaniu więzi sprzyja regularny kontakt np. o stałej określonej porze.

## **3. Codziennie przez co najmniej 30 min uprawiaj bezpieczną dla siebie i innych aktywność fizyczną.**

Aktywność fizyczną dobierz tak, by nie narażać na zarażenie siebie i innych. Jeżeli jesteś w kwarantannie albo z innych powodów wychodzenie na zewnątrz jest niezalecane lub zabronione – ćwicz w domu. Możesz skorzystać z zestawów ćwiczeń dostępnych online, jak na przykład te przygotowane przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów. Jeżeli nie jesteś objęty kwarantanną, a oficjalne komunikaty nie odraczają wychodzenia na zewnątrz – wybierz się na spacer – sam lub z domownikami.

## **4. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne – odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen.**

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami edukacyjnymi przygotowanymi przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. Przepisy na smaczne i zdrowe dania znajdziesz w portalu [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl).

## **5. Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas izolacji.**

Zaplanuj aktywności, które lubisz albo które są pożyteczne, które zajmą twoje myśli i które sprawią, że czas szybciej minie. Może to być np.:

czytanie, gotowanie, oglądanie filmów, wiosenne porządki. Możesz

wykorzystać czas na odpoczynek lub na naukę i rozwój osobisty. Wiele

firm i instytucji udostępnia obecnie ciekawe pomysły na spędzenie czasu w

domu – może zainteresuje cię spacer po wirtualnym muzeum albo wciągnie

audiobook.

## **6. Postaraj się utrzymywać stały plan dnia.**

Chociaż przebywanie w domu może być czasem odpoczynku od codzienności,

unikaj długiego leżenia w łóżku i rozregulowania rytmów okołodobowych.

## **7. Dbaj o bezpieczeństwo w sytuacji kiedy musisz wyjść z domu.**

Jeśli musisz wyjść z domu np. do pracy, skoncentruj się na działaniach,

które możesz podjąć w celu ograniczenia ryzyka zakażenia (mycie rąk,

niedotykanie twarzy, odpowiedni odstęp oraz niedotykanie innych ludzi).

## **8. Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą alkoholu i innych używek.**

W czasie wzmożonego napięcia psychicznego może się wydawać, że alkohol i

inne używki przyniosą szybką ulgę. Unikaj takiego sposobu rozwiązywania

problemów. Wpłynie to negatywnie na twój stan psychofizyczny.

Zagrożenie epidemiologiczne przeminie, uzależnienie może pozostać z tobą

na długie lata. Zamiast tego postaraj się zredukować napięcie w

zdrowy

sposób – przez uprawiany w pojedynkę sport, bezpieczny kontakt z innymi ludźmi (telefon, internet) i inne aktywności, które sprawiają ci przyjemność.

### **9. Zastanów się, czy komuś z twoich bliskich lub sąsiadów nie jest potrzebna pomoc.**

Taka pomoc potrzebna jest zwłaszcza osobom starszym lub należącym do grupy o zwiększonym ryzyku ciężkiego przebiegu choroby. Zadzwoń, zapytaj, czy nie jest potrzebna im dodatkowa pomoc np. przy zakupach. W internecie możesz znaleźć też przydatne informacje, które mogą zainspirować cię do różnych rodzajów wolontariatu na odległość oraz aktywne włączanie się w różne ważne działania pomocowe np. tworzenie grup wsparcia.

### **10. Chorzy i te osoby, które czekają na wyniki badań, czy odbywają kwarantannę wymagają szczególnej troski i opieki.**

Nie stygmatyzuj chorych, nie obwiniaj ich o chorobę. Osoby, które zakończyły izolację i leczenie, nie zarażają wirusem i kontakt z nimi jest bezpieczny.

### **Ochrona zdrowia psychicznego w kwarantannie**

Bezwzględne zachowanie kwarantanny jest niezbędne dla powstrzymania rozprzestrzenia się wirusa. Czas kwarantanny i związane z tym odosobnienie i ograniczenia, mogą być szczególnie wymagające dla zdrowia psychicznego. W tym czasie warto szczególnie zadbać o swoje samopoczucie.

## **5 porad dotyczących ochrony zdrowia psychicznego w kwarantannie:**

### **1. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób.**

Dzwoń do znajomych – żeby ich widzieć możesz połączyć się z nimi poprzez wideokonferencję. Możecie umówić się na wspólny obiad lub kolację na odległość. Rozmawiaj z innymi o tym, co cię cieszy i co cię niepokoi.

### **2. Zaplanuj jak spędzić czas izolacji.**

Warto w tym czasie zaplanować sobie stały rytm codziennego działania, w których znajdzie się czas na dbałość o higienę, prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczną oraz czynności, które poprawiają twój nastrój i cię relaksują. Zachęcamy też do zapoznania się z materiałami edukacyjnymi przygotowanymi przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. Przepisy na smaczne i zdrowe dania znajdziesz w portalu [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl).

### **3. Jeśli odczuwasz niepokój i lęk, postaraj skoncentrować się na faktach i działaniach, które możesz podjąć i kontrolować.**

Kwarantanna trwa jedynie 14 dni. Wybierz aktywności, które lubisz albo które są pożyteczne, które zajmą twoje myśli i które sprawią, że czas szybciej minie, to może być np.: czytanie, gotowanie, filmy, wiosenne porządki.

### **4. Codziennie przez co najmniej 30 min. uprawiaj aktywność fizyczną dostosowaną do twojego stanu zdrowia.**

Możesz się gimnastykować w domu, wykorzystując ćwiczenia

online, jak na przykład zestaw ćwiczeń przygotowanych przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów

## **5. Bądź z siebie dumny/dumna.**

Kwarantanna to postawa obywatelska, wyraz odpowiedzialności i troski za innych. Przestrzegając zasad kwarantanny, ratujesz zdrowie i życie oraz wspierasz działania personelu medycznego.

### **Osoby szczególnie narażone na cięższy przebieg choroby:**

Osoby starsze oraz obciążone chorobami współistniejącymi są szczególnie narażone na cięższy przebieg zakażenia koronawirusem. Z tego powodu szczególnie ważne jest aby ograniczyły kontakt fizyczny z innymi osobami, przebywanie w miejscach publicznych i poprosiły bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

### **Jak mogą dbać o siebie osoby szczególnie narażone na cięższy przebieg choroby?**

#### **1. Przygotuj listę leków, które zażywasz.**

Napisz ich nazwę, dawkę i porę dnia, w której je zażywasz. Sprawdź,

kiedy będziesz potrzebował nowe recepty. Jeżeli potrzebujesz przedłużenia recepty na przyjmowane leki, możesz skorzystać z teleporady

oraz recepty elektronicznej. Zadzwoń do swojej poradni i dowiedz się w

jaki sposób możesz telefonicznie porozumieć się z lekarzem.

#### **2. Zapytaj lekarza jakie aktywności możesz podejmować.**

Jeżeli nie jesteś pewny, jakie aktywności możesz podejmować w tym

okresie, porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym. Skorzystaj z teleporady u lekarza w przychodni POZ lub w przychodni ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.

### **3. Zaplanuj swój dzień.**

Dobrym sposobem na zmniejszenie niepokoju jest ułożenie planu aktywności w ciągu dnia i przestrzeganie go. Wystarczy wpisać w ten plan proste codzienne czynności jak przygotowanie posiłku, ćwiczenia fizyczne, czy rozmowa ze znajomym lub rodziną. Postaraj się koncentrować na działaniach, które możesz podjąć i kontrolować (dbałość o higienę, prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna dostosowana do Twojego stanu zdrowia, ograniczenie bezpośrednich kontaktów towarzyskich) oraz czynnościach, które poprawiają twój nastrój i cię zrelaksują.

### **4. Nie wstydź się prosić o pomoc i wsparcie – np. w zakupach czy poszukaniu potrzebnych informacji.**

Zastanów się, kto w twoim otoczeniu może ci pomóc. Wiele osób w tym czasie chce czuć się potrzebna, okazuje solidarność i chętnie pomaga innym – potrzebują one jednak wskazówek, jakie wsparcie jest ci potrzebne. Przygotuj listę osób i instytucji, do których możesz zadzwonić w razie, gdybyś potrzebował pomocy i wsparcia.

### **Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.**

#### **10 rad jak rodzice mogą zadbać o samopoczucie dzieci:**

## **1. Rozmawiaj z dzieckiem o epidemii i zmianach w dziennej rutynie rodziny w sposób dostosowany do jego wieku i rozwoju.**

Przykładowe tematy do poruszenia w rozmowie z dzieckiem:

– Pokaż dziecku ilustrację, jak wygląda wirus SARS-CoV-2. Wytłumacz, że

wywołuje chorobę o nazwie COVID-19, która jest podobna do przeziębienia.

– Naucz zasad prawidłowego mycia rąk, wytłumacz, kiedy należy je myć i

dłaczego jest to ważne (możesz pokazać mu dostępne online materiały wideo).

-Wytłumacz, dlaczego w czasie epidemii ważne jest utrzymywanie odległości ok. 1-1,5 metra od innych osób i dlaczego należy unikać

dotykania innych osób w tym okresie.

– Porozmawiaj o tym, co to jest kwarantanna i jak się w niej należy zachować.

– Wytłumacz, że czasem w przypadku zakażenia konieczny jest pobyt w

szpitalu, a także wyjaśnij, że dzieci bardzo rzadko chorują na tę

chorobę. Wytłumacz, że osoby starsze (np. dziadkowie) mogą przechodzić

chorobę ciężiej i z tego powodu musicie czasowo ograniczyć spotkania z

nimi.

– Wytłumacz, że ta choroba powoduje zmiany np. w podróżowaniu, pracy,

szkole. Wyjaśnij, że ograniczenia są podejmowane po to, aby można było

tę chorobę szybciej pokonać.

– Wytłumacz, że sam nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania i że odpowiedzi na niektóre pytania poszukają także naukowcy.

## **2. Rozmawiaj z dziećmi i nastolatkami o tym, jak się czują w tej sytuacji.**



Niektóre dzieci mogą bać się, że same zachorują lub że rodzic zachoruje i umrze. Mogą czuć złość związaną np. z ograniczeniami w kontakcie z rówieśnikami. Zapewnij je, że nawet trudne uczucia, są normalne i mogą się nimi dzielić. Wytłumacz, że sam też czasem czujesz złość, smutek czy niepokój i jak sobie z tym radzisz. Zapewnij dzieci, że są bezpieczne, a dorośli pracują nad tym, aby wszystko szybko wróciło do normalności, a ono mogło wrócić do przedszkola lub szkoły. Zadbaj o to, aby twój przekaz był prawdziwy i autentyczny.

### **3. Chronić dzieci przed informacjami i obrazami niedostosowanymi do ich wieku, które mogą budzić niepokój.**

Kontroluj szczególnie treści, z którymi styka się twoje dziecko w internecie i na portalach społecznościowych. Może być mu trudno zweryfikować ich wiarygodność. Okaż zainteresowanie aplikacjami w telefonie i stronami w internecie, z których dziecko korzysta. Porozmawiaj o bezpieczeństwie w sieci, gdyż dziecko w sytuacji braku zajęć w szkole znacznie więcej czasu będzie poświęcało internetowi. Spróbuj wspólnie z dzieckiem ustalić, ile czasu będzie spędzało w sieci i te zasady egzekwować.

### **4. Utrzymuj kontakt z rodziną i bliskimi.**

Dbaj o utrzymanie kontaktów z członkami rodziny w kwarantannie lub z osobami szczególnie zagrożonymi cięższym przebiegiem choroby w

bezpieczny sposób (np. robiąc wideokonferencję z dziadkami).

#### **5. Umożliwiaj młodszym dzieciom telefoniczny kontakt z rówieśnikami.**

Warto, by porozmawiali ze sobą przez telefon lub poprzez wideorozmowę.

#### **6. Postaraj się zaplanować nową rutynę dnia.**

Uwzględniając czas na naukę dla dzieci w wieku szkolnym. Skorzystaj z materiałów na stronie: [www.gov.pl/web/edukacja](http://www.gov.pl/web/edukacja). Zaplanuj też czas na wspólne gry i zabawy (np. czytanie książek, planszówki).

#### **7. Dbaj o prawidłową dietę i aktywność fizyczną twojego dziecka**

Dbaj o prawidłowe odżywianie dziecka oraz zapewnij dostosowaną do wieku

dziecka aktywność fizyczną nie narażającą na zarażenie – minimum godzinę

dziennie. Możecie razem pójść na spacer do lasu lub pograć na świeżym

powietrzu z innymi domownikami, pojeździć na rowerze – o ile wychodzenie

na zewnątrz nie jest niezalecane lub zabronione. Jeżeli musicie

pozostać w domu – możecie pogimnastykować się wykorzystując na przykład

ćwiczenia dostępne online.

Skorzystaj z materiałów przygotowanych przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej.

#### **8. Obserwuj czy dziecko wykazuje niepokojące objawy stresu.**

Mogą to być np. złość i agresja, napady płaczu, trudności z koncentracją

uwagi, trudności z zasypianiem, obniżenie nastroju, bóle głowy lub

ciała. Jeśli objawy cię niepokoją skonsultuj się ze specjalistą – na

przykład umawiając się na poradę z wykorzystaniem systemu teleinformatycznego w poradni zdrowia psychicznego.

### **9. Wytłumacz starszym dzieciom na czym polega społeczna odpowiedzialność.**

Pomóż im zrozumieć, że nie powinno spotykać się z innymi w sposób niekontrolowany. Podkreśl, że sytuacja ma charakter czasowy. Stawiaj dziecku wyraźne granice sygnalizując, że pewne zachowania niezależnie od emocji nie są i nie będą przez ciebie akceptowane np. okazywania braku szacunku dla osób starszych czy hejt kierowany do innych, szczególnie osób dotkniętych chorobą lub będących w kwarantannie.

### **10. Pamiętaj o tym, że dziecko cię naśladuje.**

Dlatego dbaj o siebie: wysypiaj się, jedz zdrowo, uprawiaj aktywność fizyczną, dzwoń do rodziny i przyjaciół. Pamiętaj, że najważniejsza jest twoja postawa i twoje kompetencje, pokazuj jak ty przeżywasz i jak sobie radzisz w tej sytuacji (dzieci uczą się szczególnie szybko przez naśladowanie).

### **Osoby doświadczające zaburzeń psychicznych lub uzależnień**

Dla osób doświadczających zaburzeń lub chorób psychicznych oraz osób uzależnionych czas dodatkowego obciążenia psychicznego związanego z obecną sytuacją może być wyjątkowo wymagający. Dlatego bardzo ważne jest, abyś w tym okresie dbał o swoje zdrowie w sposób szczególny, obserwował swoje samopoczucie, a w razie jego pogorszenia

zwrócił się po  
fachową pomoc.

**1. Nie bagatelizuj nasilenia objawów lub pojawienia się nowych symptomów.**

Nawet jeśli dotyczą one lęków, które współdzielisz z innymi np. obawa dotycząca zakażenia.

**2. Postaraj się, aby w miarę możliwości spędzać dzień w sposób aktywny.**

Jeżeli czujesz duże napięcie i lęk przed wyjściem z domu, poproś innego domownika, aby chodził po zakupy.

**3. Poproś o pomoc jeśli poczujesz pogorszenie stanu psychicznego.**

Jeśli poczujesz pogorszenie stanu psychicznego, skorzystaj z teleporady w poradni zdrowia psychicznego.

**4. Stwórz plan dnia i staraj się go realizować.**

Jeżeli jesteś osobą uzależnioną, staraj się tworzyć szczegółowy, ale realny plan dnia i go realizować. Unikniesz nudy.

Plan powinien zawierać takie aktywności, które redukują twoje napięcie i sprawiają ci przyjemność.

**5. Unikaj samotności.**

Jeśli spotkania z osobami trzeźwiejącymi (AA/AN) były ważnym elementem

twojego życia, utrzymuj kontakty telefoniczne i nie wahaj się poprosić o

pomoc. Pamiętaj, że z wielu możliwości terapii uzależnień możesz

obecnie skorzystać zdalnie.

**6. Zapoznaj się z ryzykiem wystąpienia objawów abstynencyjnych.**

Zwróć się do placówek terapii uzależnień lub zdrowia psychicznego

/psychiatrycznych, żeby zapoznać się z ryzykiem wystąpienia

objawów po odstawieniu substancji (objawów abstynencyjnych w przypadku kwarantanny).

## **7. Pamiętaj o możliwości skorzystania z pomocy telefonicznej.**

Pamiętaj, że możesz skorzystać z pomocy telefonicznej dzwoniąc na telefony zaufania dla osób uzależnionych i ich bliskich i rodzin:

### **Gdzie znajdziesz pomoc w przypadku pogorszenia stanu psychicznego**

#### **1. Skorzystaj z infolinii wsparcia psychicznego.**

Jeżeli odczuwasz napięcie i stres związane z obecną sytuacją i chciałbyś porozmawiać z kimś o tym jak się czujesz, możesz zadzwonić

pod telefon przeznaczony dla osób w kwarantannie, leczących się z

powodu koronawirusa lub odczuwających stres z powodu sytuacji epidemicznej.

#### **2. Skontaktuj się ze specjalistą poradni zdrowia psychicznego.**

Jeżeli niepokojące objawy w zakresie zdrowia psychicznego mają nasilony

charakter albo zauważyłeś je już wcześniej, a obecnie odczuwasz

pogorszenie samopoczucia, warto abyś skontaktował się ze specjalistą w

poradni zdrowia psychicznego. W ten sposób będziesz mógł skorzystać

między innymi z porady diagnostycznej lekarza psychiatry. Pamiętaj – ze

świadczeń opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w ramach

Narodowego Funduszu Zdrowia możesz skorzystać także z wykorzystaniem

technologii teleinformatycznych.

Jak to zrobić?

**Skontaktuj się z poradnią zdrowia psychicznego dla dorosłych lub dzieci i młodzieży.**

Telefon do poradni najłatwiej znajdziesz przez wyszukiwarę internetową. Informację na temat placówek udzielających świadczeń możesz

znaleźć na stronie:

<https://www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach/>

– wybierz interesujące Cię województwo,

– wpisz w pole Nazwa produktu kontraktowanego: „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne” (w przypadku osób dorosłych), wpisz „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne dla dzieci i młodzieży”).

**Zadzwoń do poradni i dowiedz się o możliwość konsultacji z lekarzem psychiatrą.** Jeżeli

lekarz uzna, że potrzebna jest farmakoterapia wystawi e-receptę. W

ramach świadczeń udzielanych w poradni zdrowia psychicznego możesz też

skorzystać z porady psychologicznej lub sesji psychoterapeutycznej z wykorzystaniem technik teleinformacyjnych.

**3. Jeśli szybko potrzebujesz wsparcia zadzwoń na telefon zaufania. W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń na numer alarmowy 112.**

4. Zadzwoń do jednego z miejsc, które udziela wsparcia w związku ze specyficznymi problemami zdrowia psychicznego.

5. Skorzystaj z inicjatyw lokalnych

Więcej informacji:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/ochrona-zdrowia-psychicznego>

Źródło: UM Dąbrowa Górnicza