

# Za dobre vibracije!

Situacija proglašene svetske pandemije, obaveza socijalnog distanciranja, zabrana kretanja, funkcionisanje škole preko neta je nova i nepozanta za sve nas. Kao takva prirodno izaziva strah i anksioznost, zato je važno ove emocije prihvatiti ali i učiniti dodatan napor kako bi se lakše prilagodili drugačijem načinu života. Otuda nekoliko saveta kako sačuvati mentalno zdravlje u novonastaloj situaciji realne ugroženosti i neizvesnosti. Pre svega, zato što je važno usmeriti se na šta je u našoj moći i na šta možemo da utičemo preporučujemo:

## Dnevni raspored aktivnosti

Veoma je važno imati neku dnevnu rutinu, nekome odgovara striktniji raspored, detaljnije isplaniran, a neko voli da ima više opuštenog i slobodnog vremena. Za očuvanje zdravlja neophodno je ispoštovati bioritam, leći i ustati u otprilike isto vreme, dovoljno spavati, ne preskakati obroke a ostatak vremena isplanirati na obaveze (ako radite od kuće, pohađate školu, obavezne aktivnosti u kući) i slobodne aktivnosti. Prvo isplanirajte obaveze, a zatim i vreme za ostale aktivnosti, tako ih i ispunite, a otprilike podjednako vremena posvetite i jednom i drugom.



## Aktivnosti koje volite

Korisno je razmisliti o sebi i utvrditi koje su to aktivnosti koje nam pričinjavaju zadovoljstvo i usrećuju nas. Naročito, prisjetiti se onih aktivnosti koje su nam nekad značile a ostale su u drugom planu ili smo zaboravili na njih ( čitanje knjiga, ples, gledanje filmova, igranje šaha....) Svakog dana posvetite malo vremena sebi i nečemu što vas ispunjava.



## Vreme sa porodicom

Velika je prednost za sve nas što sada možemo mnogo više vremena da provedemo u krugu porodice i posvetimo se jedni drugima. Bliski porodični odnosi, uzajmno razumevanje i prihvatanje članova osnov su zadovoljstva životom, naročito u teškim situacijama. (zajedničko gledanje porodičnih snimaka, albuma, igranje društvenih igara, karaoka, zajednička priprema hrane, sređivanje prostora, preuređenje prostora ... su primeri kvalitetno provedenog vremena)



## Uradite ili naučite nešto novo

Prilika je i učiniti nešto za lični rast i razvoj, iskoristiti je za učenje ili činjenje nečeg novog. Možda ste želeli da naučite neki strani jezik, da plešete, vidite operu.. Veliki broj univerziteta, škola daje mogućnost besplatnog učenja, na internetu ima bezbroj tutorijala, klipova, uputstava koji pružaju mogućnost učenja. Takođe, veliki svetski muzeji pozorišta i biblioteke dali su mogućnost besplatnih virtuelnih obilazaka usled pandemije. Iskoristite nešto od ponudjenog i učinite nešto lepo i dobro za sebe.



## Fizičke vežbe

Ne zaboravite da je u zdravom telu, zdrav duh. Na Youtube-u ima sjajnih vodiča za vežbanje u kući. Isprobajte neki! Ples, joga, meditacija, tehnike disanja su takođe odličan način da uspostavite vezu duha i tela.

## Kontrola stresa

Vremenski ograničite praćenje vesti i informacija vezanih za širenje pandemije. Ograničite vremenski brige i razgovore o tome, usmerite se na ono što možete da učinite. Ukoliko primetite da vam aktuelna situacija odvlači previše energije popričajte sa bliskim osobama, ako vas to ne umiri ne oklevajte da potražite stručnu pomoć.

## Druženje

Ostanite u kontaktu sa bliskim osobama, telefoni i društvene mreže to omogućavaju. Prilika je i da čujete neke od starih prijatelja i poznanika za koje često ne nađete vremena.

