



Co możesz zrobić, aby oczyścić umysł.

Podenerwowanie, a nawet wrażenie przytłoczenia są naturalnymi reakcjami na to, że wszystko znów się otwiera i możesz wrócić do znajomych miejsc i zajęć. Przedstawiamy ci kilka prostych pomysłów, jak poradzić sobie z powrotem do normalności, odzyskać spokój ducha i ponownie nawiązać kontakt z ludźmi.



Zadbaj o ruch każdego dnia

Często czujemy się ociężali po prostu z braku ruchu. Możesz chodzić po schodach, tańczyć, pracować w ogródku lub wziąć udział w zajęciach online. Jeszcze lepiej będzie, gdy się porozciągasz lub wyjdiesz na spacer – przebywanie na świeżym powietrzu może znacząco poprawić ci humor.



Nakarm siebie – nie swój stres

W miarę luzowania ograniczeń możesz pragnąć odmiany w codziennym jadłospisie albo chcesz znaleźć alternatywę dla gotowania posiłków w domu. Jeśli zdecydujesz się jeść na mieście lub zamawiać jedzenie na wynos, staraj się w miarę możliwości wybierać zdrowsze rozwiązania. NHS informuje o szeregu propozycji dotyczących zdrowszych wyborów żywieniowych podczas pandemii.

Pij więcej (oczywiście wody!)

Do prawidłowego funkcjonowania twój organizm potrzebuje wody (i innych płynów), dlatego zadbaj o jej uzupełnianie przez cały dzień – zwłaszcza gdy odczuwasz głód, zmęczenie, jest ci słabo, masz zawroty głowy lub suchość w ustach.

Poświęć czas na planowanie

Daj sobie czas na zastanowienie się nad tym, co jest dla ciebie ważne i możliwe do zrealizowania. Pomocne będzie ustalenie priorytetów i zaplanowanie, jak je osiągniesz. Spróbuj złagodzić niepokój związany z wyjściem na zewnątrz poprzez opracowanie planu tego, co zrobisz po wyjściu z domu. Koniecznie znajdź w tym planie czas dla siebie – nawet jeśli będzie to zaledwie pięć minut samotności.

Zgodnie z aktualnie obowiązującymi wytycznymi wiele sklepów i przedsiębiorstw opracowało informacje dotyczące podjętych przed siebie działań. Zapoznanie się z nimi przed wyjściem pomoże ci poczuć się pewniej.



Wspieranie innych

Oferowanie pomocy

Drobne dobre uczynki mogą ułatwić życie innym, a nam samym dać poczucie celu. Jeśli martwisz się o sąsiada lub sąsiadkę, możesz przy następnym wyjściu do sklepu zapytać, czy czegoś nie potrzebują, lub po prostu wrzucić mu/jej kartkę przez drzwi.

Inne pomysły na to, jak wnieść promyk radości w życie innych, znajdziesz na stronie Ready Scotland.

Warto rozmawiać

Jeśli obawiasz się, że ktoś, na kim ci zależy, ma trudności ze zdrowiem psychicznym, porozmawiaj z nim. Może właśnie tego potrzeba wam obojgu. Porady na ten temat znajdziesz na stronie internetowej SAMH. Możesz także zapoznać się z ośmioma wskazówkami Mental Health Foundation, które pomogą ci w rozmowie z drugą osobą o jej zdrowiu psychicznym.



Utrzymuj kontakt z bliskimi

Przebywanie w samotności lub jedynie z kilkoma członkami rodziny bywa trudne. Może ci brakować przyjaciół, kolegów i koleżanek z pracy lub dalszej rodziny. Być może częściej niż kiedyś twoje spotkania z ludźmi odbywają się wirtualnie.

Zadbaj o utrzymanie tych kontaktów, nawet gdy teraz częściej wychodzisz z domu. Utrzymywanie kontaktów przez Internet jest nadal niezłym rozwiązaniem, jeśli niektórzy twoi znajomi i krewni wolą pozostać w domu.

Dodatkowe informacje o tym, jak zadbać o spokój ducha w miarę powrotu do większej aktywności oraz jak możesz wspierać inne osoby, znajdziesz na stronie: clearyourhead.scot

