

AKO PREŽIŤ KARANTÉNU

Zostať doma a byť (s)pokojný



FILTRUJME INFORMÁCIE

- 1** Nemusíme prečítať všetky noviny.
Dávajme si informácie – dajme si denný limit.
Hoci túžime nájsť zmysel toho, čo sa deje, zvažme, či ho skutočne nájdeme na internete.

MYSLIME POZITÍVNE

- 2** Ako chceme spomínať na toto obdobie?
Nenechajme sa vťahnuť do najhorších scenárov a katastrofických predstáv.
Izolácia je preventívne riešenie.

REŽIM DŇA

- 3** Naplánujme si deň, napíšme si zoznam, rozvrh - **REALISTICKY!**
Robme to, na čo sme doteraz nemali čas alebo odvahu.
Hýbme sa, internet je plný športových **#VÝZIEV**.
Nemajme len lenivé dni, buďme aktívni, jasný cieľ nám nedovolí upadať.



KARANTÉNA S RODINOU

- 4** Určime si pravidlá, zladíme si „pracovný režim“ s partnerom a deťmi.
Určime si konkrétny čas na učenie, prácu, domácnosť a zábavu.
Nájdime si vhodné spôsoby boja s emóciami, cvičme, keď sme nahnevaní,
uvarme si čaj, keď sme nervózni, pustime si obľúbený seriál, keď sme smutní...

AKO RIEŠIŤ KONFLIKTY

- 5** Členovia rodiny si nedomyslia, čo cítime alebo si myslíme.
Komunikujme otvorene.
Zvažme, či je nutné ísť do konfliktov. Pamätajme si, že nikto si nezaslúži,
aby sme si na ňom ventilovali hnev, smútok, nervozitu.
Neočakávajme pochopenie od iných automaticky, pokúsme sa sami naladiť
na pocity druhých.

MYSLIME NA INÝCH



- Zaujímajme sa o potreby svojej rodiny, blízkych, kolegov.
Podajte pomocnú ruku núdznym, starším, aj kde sa to od nás neočakáva.
Ešte pred „korona“ izoláciou tu boli ľudia, ktorí žili sami –
všímajme si ich.



MOŽNO SÁM, ALE NIE OSAMELÝ

- 7** Môžu nás prekvapiť pocity samoty, frustrácie, neistoty, strach o zdravie seba
a blízkych. Nie sme bezmocní, máme to
vo svojich rukách:
Už ste dnes TELEFONOVALI
rodine, kamarátom, kolegom?!

**PSYCHOLOGICKÁ
SLUŽBA OS SR**



PSYCHOLOG.OSSR@GMAIL.COM