Wskazówki sprzyjające zachowaniu higieny psychicznej zebrane przez kanadyjskiego psychoterapeutę.

Oto kilka propozycji do rozważenia.

1. **Trzymaj się rutyny.** Chodź spać i budź się o rozsądnej porze, rozpisz sobie zróżnicowany plan dnia, który uwzględnia zarówno czas na pracę, jak i troskę o siebie.
2. **Dbaj o siebie, nawet, jeśli nikogo nie spotykasz.** Bierz prysznic i noś wygodne ubrania, myj twarz i zęby. Twój strój ma wpływ na nastrój.
3. **Otwórz okno**, wyjdź na balkon albo do ogrodu. Przynajmniej na pół godziny.
4. **Znajdź czas na ruch, każdego dnia, co najmniej pół godziny.** Na YouTube nie brakuje bezpłatnych kursów gimnastyki, a jeśli tego nie lubisz włącz muzykę i tańcz!
5. **Kontaktuj się z innymi każdego dnia, przez co najmniej pół godziny.** Korzystaj z wszelkich dostępnych komunikatorów – nawiązuj kontakt z innymi, aby udzielać wsparcia i je otrzymywać. Pamiętaj, by zadbać w tym względzie również o swoje dzieci. Zaplanuj im codzienne wirtualne zabawy z przyjaciółmi – twoje dzieci też tęsknią za życiem społecznym.
6. Brzmi to banalnie, ale stres i jedzenie często wchodzą ze sobą w kiepską reakcję - albo jemy za dużo, albo zapominamy jeść, albo w ogóle unikamy jedzenia. **Pij dużo wody, jedz zdrowo**, może nauczysz się przygotowywać jakąś nową potrawę?
7. **Przygotuj zestaw do opieki nad sobą.** Dla każdego będzie wyglądał nieco inaczej. Jaki będzie Twój? Gazeta, kawa i pół godziny leniuchowania?
8. **Dzieci rzadko będą wprost komunikowały jak się czują, będą to jednak robić poprzez zabawę.** Zabawa pomaga w rozładowaniu napięcia – w ten sposób dzieci uczą się świata i rozwiązują problemy, a w obecnej sytuacji mają, co obserwować.
9. **Pozwól każdemu na chwilę zwątpienia.** Wszyscy przeżywamy w trakcie kwarantanny momenty, w których nie jesteśmy w najlepszej formie. Ważne, by z gracją przechodzić przez starcia, nie włączać się w każdą kłótnię, która cię nie dotyczy, nie chować urazów i nie kontynuować sporów. Każdy stara się przejść przez obecną sytuację najlepiej, jak potrafi.
10. **Pomóż dzieciom znaleźć sobie miejsce w domu, w którym mogą się schronić, kiedy czują się przytłoczone.** Dobrze wiedzieć, że nawet, kiedy siedzimy sobie na głowie, jest miejsce, w którym możemy pobyć chwilę sami. To może być rozkładany, mały namiocik albo szałas zbudowany z krzeseł i koca. Możesz też pozwolić na zabawę wodą w łazience. Grunt, że w samotności.