1. Dbaj o regularny sen i zdrowe odżywianie. Pij dużo wody.

2. Dbaj o siebie nawet, jeśli nikogo nie spotykasz. Bierz prysznic, nie chodź cały dzień w piżamie. Myj twarz i zęby.

3. Trzymaj się rutyny. Twórz plan dnia/tygodnia; wypisz swoje obowiązki domowe, czas przeznaczony na lekcje w szkole(opcjonalnie lekcje on-line), spotkanie z przyjaciółmi, czas na rozwijanie zainteresowań czy korzystanie z komputera

.4. Wyznaczaj sobie małe, realne do zrealizowania cele. W czasie kwarantanny ich realizacja musi być możliwa do wykonania w domu(nauka języka, nadrobienie zaległości z konkretnego przedmiotu, a może ważne są dla ciebie relacje, o które wcześniej z braku czasu nie udało Ci się zadbać).

5. Nie sprawdzaj, co chwilę wiadomości dotyczących pandemii. Jeśli chcesz to koniecznie wiedzieć, rób to tylko 1 raz dziennie.

6. Zadbaj o ruch; wysiłek fizyczny obniża napięcie, a stosowany regularnie powoduje uwalnianie się endorfin, czyli hormonów szczęścia.

7. Podtrzymuj relacje społeczne(dzienne minimum to 30 minut) - pisz, rozmawiaj, dzwoń, wspólnie graj, jeśli sytuacja na to pozwala preferuj bezpośrednie spotkania z zaufanymi kolegami.

8. Jeśli się boisz, pobądź ze swoim lękiem/niepokojem i spróbuj go zaakceptować. Masz do niego prawo. Jest on częścią ludzkiego doświadczenia i naturalna reakcją człowieka na stojące przed nim zagrożenie.

9. Odróżnij martwienie się produktywne(uzasadnione, koncentrujące się na znalezieniu rozwiązania, tu stosujesz procedury minimalizujące zagrożenie, dbasz o siebie) od nieproduktywnego(koncentrujące się na negatywnych myślach, które obniżają Twój nastrój i potęgują lęk).- martwienie produktywne: boję się, że mogę się zarazić, więc: często myję ręce, trzymam dystans społeczny, noszę maskę, kiedy trzeba zostaję w domu;- martwienie nieproduktywne: ciągle szukasz odpowiedzi na pytania:, co jeśli się zarażę, co jeśli trafię do szpitala, co jeśli..

10. Być może należysz do osób, które lubią być zawsze przygotowane, a tu pandemia. Czujesz, że przestajesz panować nad sytuacją. Pamiętaj, że tolerancja niepewności, akceptowanie braku przewidywalności różnych sytuacji, to umiejętność, którą można rozwijać. W naszym życiu nie jesteśmy w stanie kontrolować wszystkiego. Postaraj się nie myśleć o dalekiej przyszłości i katastrofach, które mogą się wydarzyć. Nie

11. Jeśli ciągle się zamartwiasz – spróbuj ograniczyć czas, kiedy się martwisz. Nachodzi Cię lęk, panika, katastroficzne myśli- nie zagłębiaj się w nie. POWIEDZ STOP! ZAKAZ WSTĘPU! Nie pomaga? Ustal konkretny czas na zamartwianie się, np. codziennie 16.00-16.30. i tylko tyle.

12. Zrób coś dla siebie, co pomoże Ci zredukować lęk/niepokój/stres. ZRELAKSUJ SIĘ:- sport, twórczość własna(malowanie, pisanie wierszy i piosenek, rysowanie komiksów, programowanie gier komputerowych, stworzenie książki kucharskiej, zrobienie rodzinnego

albumu fotograficznego); słuchanie ulubionej muzyki, zabawa, taniec, pisanie pamiętnika, zabawa ze zwierzęciem- może spacer?:), pozytywne myślenie o sobie, słuchanie/czytanie kawałów, rodzinne obejrzenie filmu, zjedzenie ulubionej potrawy; jeśli to możliwe: spacer, rolki, basen, rower, systematyczne uczestnictwo w pracach Samorządu/Wolontariatu Szkolnego;- głębokie oddychanie(powolny wdech nosem i wydech ustami), napinanie poszczególnych części ciała, np. ręce złożone jak do modlitwy, naciskające na siebie przez ok. 2-3- minuty.

13. Jeśli jednak Twój niepokój jest nadal od Ciebie silniejszy, to poproś o pomoc! - rodziców, dziadków, rodzeństwo,- wychowawcę, psychologa, pedagoga szkolnego,- zajrzyj na stronę internetową szkoły: www.sp39.pl(zakładka ofert- PPP), gdzie znajdziesz wspierające Cię w różnych sytuacjach informacje,-

bądź skorzystaj z innych form bezpłatnej pomocy:

A) Internetowa Poradnia „Por@dzimy" OPiTU.mail: poradzimy@opitu.pl lub przez stronę: https://poradzimy.net Dyżury psychologa i pedagoga w poradniach psychologiczno-pedagogicz¬nych PPP nr 1 Gdynia tel.: 58 622 09 42 PPP nr 2 Gdynia tel.: 58 623 31 39 PPP nr 3 Gdynia tel.: 58 625 35 02

B) Ośrodek Interwencji Kryzysowej tel.: 58 622 22 22 Całodobowa pomoc psychologiczna i prawna, również w sytuacjach, gdy czujesz się zagrożony, z powodu trudnej sytuacji rodzinnej, np. występują¬cej przemocy wobec ciebie lub innych członków rodziny.

C) Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, tel.: 58 743 21 64 Gdyński Telefon Informacyjny - porady związane z korona- wirusem: poń - pt, w godzinach 8.00 - 20.00.

D) Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień tel.: 58 621 61 35, https://www.facebook.com/opitugdynia, https://www.facebook.com/dzialprofilaktyki, - interwencyjny telefon dla osób zagrożonych uzależnieniem lub uzależnio¬nych oraz ich bliskich, niebędących stałymi pacjentami OPITU: poń, wt, i pt, w godzinach 10.00 – 15.00, tel.: 518 014 959, śr i czw, w godzinach 9.00 – 14.00, tel.: 537 137 217,

Opracowanie: Beata Antoniewicz