

KORISNI SAVJETI ZA TREĆU DOB

Osjetiti strah je normalno, strah je taj koji vas tjera da slijedite upute koje su vam dali liječnici, kao npr. da ne trebate izlaziti i da se trebate izolirati, to je strah što nas štiti:

POSLUŠAJTE GA

Ovih dana možete se osjetiti izolirani ili napušteni, usamljeni, razdražljivi ili zbunjeni, nervozni sa mislima koje se stalno vraćaju. Te reakcije su način na koji vaš um reagira na stres. Želimo vam objasniti da je poziv da ostanete u kući vaš doprinos kako bi vam se pomoglo i kako biste vi mogli pomoći. Strogo slijedenje uputa omogućuje vam da pomognete ne samo poznanicima, prijateljima i rodbini, već i svim operaterima i spasiteljima koji rade za one koji imaju veću potrebu za pomoći.

- **Informacije su važne** trebate pratiti samo institucionalne izvore kao što su Ministarstvo zdravstva
- **Pridržavajte se higijenskih normi** koje preporučuje Ministarstvo zdravstva.

Možete se osjetiti:

- **Izolirani ili napušteni**
- **Usamljeni**
- **Razdražljivi**
- **Zbunjeni**
- **Nervozni i imati misli koje se stalno vraćaju**

To su sve normalne reakcije kao rezultat stresnih situacija

- **Isključite TV, radio i internet.** Odaberite samo jedan period tokom dana da poslušate informacije (ne neposredno prije noćnog odmora)
- **Zadržite svoje navike što je više moguće.** Raditi nešto što ublažava napetost. Na primjer, nastavite kuhati tradicionalna jela ako volite kuhati, nastavite sa pletenjem, čitanjem knjige, čišćenjem kuće ili automobila.
- **Tjelesna aktivnost.** Nekoliko jednostavnih vježbi kod kuće može vam pomoći da ostanete u formi.

- **Odmorite se kako treba.** Opuštajuće večernje aktivnosti mogu vam pomoći da povratite svoj spokoj za spavanje.
- **Jedite što je moguće redovnije i pijte vodu.**
- **Razgovarajte i provedite vrijeme sa obitelji i prijateljima.** Može se komunicirati na različite načine! Neka vas nauče oni koji već znaju kako to učiniti video pozivima ili kako koristiti Viber.
- Razgovarajte o problemima s nekim kome vjerujete. Odaberite osobe sa kojima želite imati pozitivnu razmjenu. Pozitivne emocije pomažu.
- Ne zaboravite pričati o drugim stvarima. Ispričajte unucima o svom djetinjstvu, kako ste provodili vrijeme bez računara, tableta, elektroničkih igara i interneta.