**Jak zachowywać się w czasie pandemii koronawirusa?**

Znaleźliśmy się w wyjątkowej sytuacji - stan epidemii może potrwać wiele tygodni, a to oznacza, że nadal będziemy musieli ograniczać kontakty bezpośrednie z innymi i większość czasu przebywać w mieszkaniach.

Kilka porad, jak przetrwać ten czas:

* Śledź wiarygodne źródła informacji, a **unikaj plotek i niepotwierdzonych danych**.
* Kieruj się racjonalnymi przesłankami, staraj się na chłodno analizować dane, unikaj nadinterpretacji, **nie zamartwiaj się** i „nie nakręcaj się”.
* **Podporządkuj się wytycznym** służb medycznych, sanitarnych i procedurom bezpieczeństwa.
* Nie zaprzeczaj zagrożeniu, nie umniejszaj go, niepokój w tej sytuacji jest czymś normalnym, ale **staraj się nie poddawać lękowi**, który może doprowadzić np. do bezsenności, spadku odporności fizycznej.
* **Nie powielaj zachowań innych**, jeśli są one nieracjonalne - np. nie musimy robić nadmiernych zakupów, bo sklepy są otwarte.
* **Wykorzystaj czas, gdy jesteś w domu na to, aby pobyć z bliskimi**. Może warto
w wolnej chwili zająć się pasjami.
* Zastanów się, **co ten czas może ci dać**, a nie tylko skupiać na tym, co może ci zabrać.
* **Zatroszcz się o własną odporność** - wysypiaj się, nie stresuj, staraj się dobrze odżywiać, chodź na spacery, ale unikaj miejsc, gdzie przebywa dużo ludzi(!!!).
* **Nie zapominaj o innych** np. o osobach starszych i samotnych - nie narażaj ich, ale zawsze możesz zadzwonić i zapytać czy czegoś potrzebują.

**Koronawirus- kilka ważnych informacji.**

**Szczyt zakażeń** w naszym kraju spodziewany jest w kwietniu lub nawet na przełomie kwietnia i maja. Polacy obecnie najczęściej stosują się do wytycznych rządu i służb sanitarnych: nie uczestniczą w spotkaniach, ograniczają kontakty bezpośrednie z innymi, wiele osób pracuje w trybie telepracy. Pojawia się obawa, że gdy koronawirus będzie najbardziej aktywny, będziemy już nim zmęczeni. **Trwająca wiele tygodni konieczność izolowania się od innych może być dla wielu osób trudna do zniesienia, ale musimy zachować dyscyplinę, trzeba uzbroić się w cierpliwość i postępować zgodnie z zasadami.** Teraz nic więcej nie zrobimy.

**Nie myśl za dużo, nie nakręcaj się, podporządkuj się wytycznym, t**rzeba na chłodno podporządkować się wytycznym służb w zakresie pozostawiania w domach i zachowywania czystości.
Co więc robić, żeby „nie zwariowac”? Możemy starać się zadbać o odporność fizyczną
i psychiczną. Istnieje słynna zasada Dobry SOS, a więc dobry sen, odżywianie, spacer. To prosta zasada, ale w obecnej sytuacji może okazać się zbawienna.

## ****Pomyśl, co czas społecznej kwarantanny może ci dać -**** Spróbuj wykształcić w sobie myślenie o tym, co czas walki z koronawirusem może dać. Warto, spojrzeć na życie z innej perspektywy. Mamy teraz czas na spowolnienie, które jest potrzebne każdemu, możemy się wyciszyć i naładować akumulatory. To czas, kiedy możemy pobyć sami ze sobą, porozmawiać z bliskimi. To czas, kiedy warto popracować nad czymś co nazywamy uważnością. Cieszmy się z małych rzeczy, celebrujmy codzienność. Może warto traktować ten czas, jako podarowany? Spróbujmy potraktować czas społecznej kwarantanny jako sytuację, w której możemy dowiedzieć się czegoś o sobie i stwierdzić, co jest ważne.

Ale jak cieszyć się z małych rzeczy w obliczu tego, że zachorować możemy my i nasi bliscy?
Dlatego tak ważne jest rzetelne komunikowanie, racjonalny osąd i **nie poddawanie się panice**. Nie ulegaj plotkom i odrzuć informacje z wątpliwych źródeł. Zbyt dużo newsów na temat pandemii może tylko podsycać lęk. Pamiętajmy też, że ktoś, kto nie czuje niepokoju, jest często osobą, która nie stosuje się do procedur, bagatelizuje sytuację, a więc naraża siebie i innych na niebezpieczeństwo. Konieczna jest więc pokora, nie zaprzeczajmy zagrożeniu, nie umniejszajmy go, ale kierujmy się rozumem i zachowajmy spokój. Starajmy się w tej postawie wytrwać. Oprócz tego i oprócz przestrzegania zasad bezpieczeństwa, nic innego nie możemy teraz zrobić.

Pozdrawiam i do zobaczenia
Barbara Chmielnicka