

cum PRIORITIZĂM sănătatea mintală *în timpul* PANDEMIEI

1. Fiți creativi, alegeți diversitatea

Alocarea zilnică a unui interval de timp în care să faceți activități plăcute, pentru a vă asigura o bună igienă mintală.



3. Mențineți-vă în formă, fiecare este important

Puteți resimți presiunea din jur ca pe un îndemn la acțiune, la a fi mai energetic, la a face mai mult, mai bine, mai rapid. Dar trebuie să vă alocați timp pentru propriile nevoi, iar asta să nu vă facă să vă simțiți vinovat!



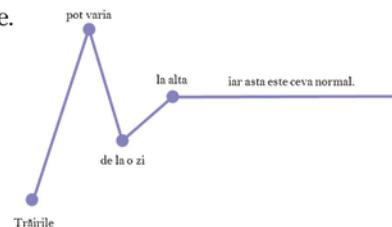
5. Rămâneți în comunitate de la distanță

Izolarea la domiciliu nu trebuie să însemne însingurare sau abandon. Există suficiente alternative pentru a vă menține conexiuni cu cei dragi, online sau telefonic. Puteți inventa noi rutine și noi modalități de interacțiune.



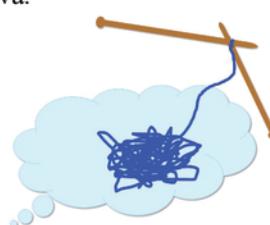
2. Fiți prieteni cu voi însivă

Temerile, gândurile care vă pot asalta, îngrijorările, coșmarurile și chiar unele nopți albe sunt firești și controlabile, pot fi înțelese și acceptate. Acestea nu ne definesc și sunt trecătoare.



4. Păstrați disciplina gândurilor

Gândurile pot deveni avalanșe distractive pentru sănătatea mintală sau pot fi transformate și canalizate într-o manieră constructivă.



6. Învătați să fiți atenți cu cei din jur

Fiți înțelegător, tolerant, suportiv cu cei care au deja o suferință psihică.

