

10 wskazówek na bycie w domu

Czyli jak zachować higienę ciała, umysłu i ducha w czasie epidemii koronawirusa...

1. **Praca i obowiązki.** Postaraj się o jakiś gest, który przypomni Ci, że jesteś w pracy (nawet zdalnej), np. rozpoczynając pracę, załóż buty; kończąc ją, włóż kapcie. Dbaj o swoje codzienne obowiązki. Także o swój wygląd i oczywiście o podstawową higienę i ubiór (piżama tylko na noc). Miej podstawowy plan dnia.
2. **Modlitwa.** Przyda się plan minimum modlitwy, czyli to czego sobie nie odpuścisz. Uważaj, żeby nie dać się złapać w pułapkę kolejnych modlitw, które koniecznie trzeba odmówić w walce z koronawirusem. Pamiętaj, że każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu. Okazuj wdzięczność Bogu. Dbaj o relacje z Twoją grupą wsparcia (grupa modlitewna, parafia itd.).
3. **Odpoczynek.** Odpoczywaj, wysypiaj się, ale się nie rozleniwiaj. Ustaw w komórce zarówno pobudkę (najlepiej stałą godzinę), jak i dobranockę, czyli przypomnienie, że zbliża się pora snu. Zadbaj o jakąś formę ćwiczeń fizycznych. Jeśli nie możesz ich bezpiecznie wykonać na zewnątrz, to ćwicz w domu. Rób sobie przerwy w pracy.
4. **Relacje.** Dbaj o relacje z najbliższymi. Okazuj serdeczność, troszcz się o nich. Podejmij zwykłą rozmowę, ale niekoniecznie na temat tego, o ile dziś wzrosła liczba zakażonych. Zadzwoń do kogoś, z kim dawno nie rozmawiałeś. Odnów stare przyjaźnie, o ile będzie to dla Ciebie dobre. Pomóż drugiemu człowiekowi z Twojego otoczenia (zakupy itd.). Jeśli korzystasz z terapii, spróbuj ją utrzymać np. zdalnie.
5. **Zmiana.** Rezygnuj z robienia wszystkiego tak, jak do tej pory. Nie bierz na siebie zbyt wiele. Nie musisz nikomu udowadniać, że nadal jesteś wspaniałym rodzicem, współmałżonkiem... Odpuść sobie i rodzinie presję. Twój spokój jest ważniejszy i udzieli się reszcie rodziny.
6. **Internet, komputer, komórka.** Wyznacz sobie przestrzeń na ich używanie. Pamiętaj, że ciągłe korzystanie z nich wprowadza Twój mózg w stan ciągłego rozproszenia. Zbyt duża ilość bodźców powoduje nerwowość i napięcie.
7. **Sms'y, Facebook, Messenger, WhatsApp itp.** Zanim wyślesz do kogokolwiek wiadomość, film lub zdjęcie, zastanów się, czy to naprawdę konieczne. Spróbuj między bodziec a reakcję wprowadzić przestrzeń wolności. Czasem wysyłaj, a czasem nie. Przed wysłaniem wiadomości upewnij się, czy jest prawdziwa.
8. **Ważne, a nie pilne.** Znajdź czas na zrobienie czegoś, co już dawno miałeś zrobić, a nie było na to do tej pory czasu, np. posprzątaj pokój, uporządkuj szafkę, która od lat na to czeka.
9. **Hobby.** Obejrzyj dobry film, przeczytaj dobrą książkę, posłuchaj muzyki, ugotuj zupę lub jakieś danie. Zrób coś, na co zawsze miałeś ochotę, ale nie było na to nigdy czasu.
10. **Refleksja.** Znajdź pozytywne strony zaistniałej sytuacji. Na pewno są! Nie myśl o przeszłości, ale skup się na swoim tu i teraz. Przyjdzie pora będzie rada.