



KAJ NAM JE LAHKO V POMOČ V ČASU HIŠNE IZOLACIJE?

Situacija v kateri se nahajamo je nekaj novega za marsikoga od nas. Za boljše soočanje z nastalimi razmerami zaradi preventivnih ukrepov v zvezi s COVID-19 vam podajamo nekaj smernic:



Ostanite povezani z družino in prijatelji – s pomočjo telefonov, socialnih omrežij... Sprejmite situacije, ki jih ne morete spremeniti in se osredotočite na tisto, kar lahko spremenite.



Razbremenite se pred spanjem – s pomočjo sprostitvenih oziroma dihalnih vaj, z meditacijo...

Mislite pozitivno – ozavestite svoje misli, negativne nadomestite s pozitivnimi... Pogovarjajte se, tudi o lastnih čustvih, občutkih, mislih... Skrbite za ustrezno higieno rok, bivanjskega okolja...



Poslušajte glasbo, oglejte si kakšen film, berite...

Poskrbite za kakšne ustvarjalne dejavnosti, bodite telesno dejavni – vadba doma... Mogoče več časa namenite pripravi okusnega obroka...



Zmanjšajte izpostavljenost medijskim vsebinam, ki vas lahko dodatno vznemirijo - ogled novic omejite na enkrat na dan...



Ohranite solidarnost in človečnost.

Bodite strpni in sprejemajoči drug do drugega.

»S SKUPNIMI MOČMI NAM BO USPELO ŽIVLJENJE VRNITI V NORMALO«.

KAM PO STROKOVNO POMOČ V PRIMERU STISKE?

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA KOROŠKA **KONTAKT: 02 88 57 966 / 02 88 57 967**

ZDRAVSTVENI DOM DRAVOGRAD **KONTAKT: 02 87 23 400**

PORI Anka, dipl.psih.def. **KONTAKT: 02 87 05 298** med 10.00 in 17.00

REBERNIK Lea, dipl.m.s. s spec. znanjem **KONTAKT: 02 87 23 449** med 10.00 in 17.00