

Przymusowa izolacja w czasie epidemii a higiena psychiczna



Obowiązujące ograniczenia mające za zadanie zahamowanie rozprzestrzeniania się COVID-19 w istotny sposób zmieniają życie codzienne wszystkich ludzi. Pozostawanie w izolacji i liczne ograniczenia związane z życiem codziennym w istotny sposób mogą wpływać na obniżenie nastroju. Długotrwałe pozostawanie w odosobnieniu i rezygnowanie ze swoich zwykłych zajęć wymaga reorganizacji życia i poukładania wszystkiego na nowo. By zadbać o higienę psychiczną, należy postarać się zastąpić aktywności z których musimy rezygnować lub je ograniczyć innymi, które staną się częścią nowego schematu dnia. Ważna jest ta powtarzalność i zaplanowanie sobie zdań. Na przykład: chodzenie na siłownię warto zamienić na domowe treningi: o stałej porze, konkretne serie ćwiczeń. Spotkanie towarzyskie można urządzić za pośrednictwem videorozmowy - wcale nie trzeba z tego rezygnować.

Zapraszamy uczniów, rodziców i nauczycieli do obejrzenia filmu poniżej:

[Higiena psychiczna i zdrowe relacje z rodziną w czasach izolacji społecznej - film edukacyjny. - YouTube](#)