

СОВЕТЫ ПО САМОПОМОЩИ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА COVID-19

В ПЕРИОД ПЕРЕМЕН И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ЕЩЕ БОЛЕЕ ВАЖНО НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ РАЗУМЕ И ТЕЛЕ. ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДАЮТ НАМ ЭНЕРГИЮ И УЛУЧШАЮТ САМОЧУВСТВИЕ. ПЫТАЙТЕСЬ ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ - ГУЛЯЙТЕ, ЗАНИМАЙТЕСЬ САДОВОДСТВОМ ИЛИ ДЕЛАЙТЕ РАСТЯЖКУ ПЕРЕД ОТКРЫТЫМ ОКНОМ ИЛИ НА БАЛКОНЕ.

ПИТАНИЕ

СОН ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ОБЩЕМ СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ, ПОМОГАЯ НАМ УПРАВЛЯТЬ НАШИМИ ЭМОЦИЯМИ И СПРАВЛЯТЬСЯ С БЕСПОКОЙСТВОМ. ВАЖНО СПАТЬ ОТ 7 ДО 9 ЧАСОВ, ОСОБЕННО КОГДА ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРЕСС. ПОСТАРАЙТЕСЬ ОГРАНИЧИТЬ ПРОСМОТР НОВОСТЕЙ И САЙТОВ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ХОТЯ БЫ ЗА ПАРУ ЧАСОВ ДО СНА.

УЧИТЕСЬ И УЗНАВАЙТЕ ЧТО-ТО НОВОЕ

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ, ВОВРЕМЯ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ И ВОВРЕМЯ ПРОСЫПАТЬСЯ, ДЕЛАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, СОХРАНЯТЬ ТЕМП РАБОТЫ ИЛИ УЧЕБЫ, ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ ПРОДОЛЖИТЬ ОЩУЩЕНИЕ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ. ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ

ПОДДЕРЖАНИЕ СВЯЗИ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ ПОМОГАЕТ НАМ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСИТЬ ПРЕВРАТНОСТИ СУДЬБЫ. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ, СЕМЬЕЙ И КОЛЛЕГАМИ ПО ТЕЛЕФОНУ И ПО ВИДЕО.



ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ ДЛЯ ПИТАНИЯ НАШЕГО ТЕЛА, И ТО, КАК МЫ ИХ ПОЛУЧАЕМ, МОГУТ ОКАЗАТЬ ОГРОМНОЕ ВЛИЯНИЕ НА НАШЕ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. ТЩАТЕЛЬНО ОБДУМЫВАЙТЕ ПОПОЛНЕНИЕ ЗАПАСОВ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ВКЛЮЧАЯ И ВАРИАНТ ПОКУПОК ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ, ВЫБИРАЯ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ НАСТРОЕНИЕ, НАПРИМЕР, ОРЕХИ ИЛИ ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД.

СОН

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ЛЮДИ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ОБУЧЕНИЕМ, ОЩУЩАЮТ БОЛЬШЕ УВЕРЕННОСТИ, НАДЕЖДЫ И СВОЕГО МЕСТА В ЖИЗНИ. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ МЫСЛИТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, СОВЕРШАЯ ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ, ЧИТАЯ, ПРОБУЯ НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЛИ РЕШАЯ ГОЛОВОЛОМКИ.

СТРУКТУРА И РЕЖИМ

ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ВОЗМОЖНО ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ УТРОМ ИЛИ ПЕРЕД СНОМ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬСЯ И ОЩУТИТЬ ТЕКУЩИЙ МОМЕНТ. КРАТКИЕ ПЕРЕМЕНЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРОСТО ОЩУЩЕНИЕ СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ ИМЕЕТ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ НАШЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ПОТОМУ ЧТО ВСЕ ЭТО ПОМОГАЕТ НАМ УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС, МЕНЬШЕ БЕСПОКОИТЬСЯ И БЫСТРЕЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ.

БЕСЕДУЙТЕ С ДРУЗЬЯМИ

1.800.273.8255

ВЫ МОЖЕТЕ СВЯЗАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛЬНО ПОДГОТОВЛЕННЫМИ КОНСУЛЬТАНТАМИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛИНИИ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ 24 ЧАСА В СУТКИ, 7 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ (ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ УСЛУГИ ПЕРЕВОДЧИКА).



Funded by counties through the Mental Health Services Act (Prop 63).