

# Jak o siebie zadbać i przetrwać czas kryzysu w równowadze

## Poradnik dla Pacjenta

### Leki i terapia

Zadbaj o to, by nie zabrakło Ci leków i pamiętaj o terapii, jeśli w niej uczestniczysz. W czasie konsultacji telefonicznej lub wideorozmowy z lekarzem możesz uzyskać poradę medyczną i e-receptę.

### Relaks i oddech

Staraj się wykonywać proste ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. W Internecie dostępnych jest wiele materiałów na ten temat, np. filmy instruktażowe.

### Rytuały i nawyki

Staraj się wykonywać dotychczasowe czynności bez względu na to, czy są konieczne, np. codziennie ubieraj się, czeszesz i malujesz, jeśli to był Twój nawyk.

### Czas

Wyznacz sobie krótki czas (np. 1 godzinę dziennie) na analizowanie aktualnej sytuacji. Wykorzystaj go maksymalnie, by spokojnie przeznaczyć resztę dnia na zwykłe aktywności.

### Zasady bezpieczeństwa

Przestrzegaj oficjalnych zaleceń dotyczących zdrowia publicznego i życia społecznego. Na bieżąco słuchaj specjalistów.

### Źródła informacji

Ogranicz ilość informacji, które przyjmujesz. Wybierz jedno sprawdzone i rzetelne źródło i obserwuj je systematycznie.

### Sen i odpoczynek

Wysypiaj się! Prawidłowa ilość snu to około 8 godzin na dobę. Słuchaj swojego organizmu. Zadbaj o otoczenie miejsca, w którym odpoczywasz. Unikaj korzystania z urządzeń elektronicznych tuż przed pójściem spać.

### Emocje

Zaakceptuj swoje emocje i postaraj się je kontrolować. Masz prawo, by czuć lęk, złość, bezsilność. Odnoś się do siebie i innych z wyrozumiałością, ale też dbaj o swoje granice. Nastaw się na poszukiwanie rozwiązań.

### Relacje

Utrzymuj kontakt z ludźmi. Zadzwoń do bliskich, porozmawiaj z kimś, kto jest obok. Jeżeli tego potrzebujesz, skorzystaj z profesjonalnego wsparcia psychologicznego.

### Hobby

W miarę możliwości poświęć swój czas na to, co lubisz: czytaj, słuchaj muzyki, pisz wiersze, haftuj. Jak najczęściej przywołuj pozytywne momenty.

### Sytuacja kryzysowa

W przypadku ataku paniki postaraj się... nie panikować. Mogą pojawić się nieprzyjemne doznania w ciele i wrażenie, że jest się w niebezpieczeństwie, jednak pamiętaj, że ten stan nie zagraża Twojemu życiu i zdrowiu. Należy go przeczekać.

### Granice

Ogranicz to, co negatywnie na Ciebie wpływa. Pamiętaj, że to Ty decydujesz, jakie treści i w jakim natężeniu do Ciebie docierają.



## Jak poradzić sobie z atakiem paniki – proste ćwiczenia

### Pierwsza pomoc

- oddychanie w papierową torebkę
- przekierowanie myśli na coś innego
- wykorzystanie metod relaksacyjnych, np. wyobrażenie sobie, że jest się w bezpiecznym dla siebie miejscu.

### Ćwiczenia oddechowe

1. Bardzo powoli wciągnij powietrze nosem.
2. Na kilka sekund zatrzymaj powietrze w płucach.
3. Powoli wypuszczaj powietrze przez usta; możesz w tym czasie powtarzać w myślach słowo, które kojarzy Ci się ze spokojem i bezpieczeństwem.

Poczekaj chwilę i powtórz wszystkie kroki.

## Skorzystaj z profesjonalnego wsparcia, jeżeli go potrzebujesz. Zadbaj o siebie.



**Ogólnopolski Kryzysowy Telefon Zaufania dla osób dorosłych: 116 123**  
- od poniedziałku do piątku  
w godz. 14:00-20:00



**Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży: 116 111**  
- codziennie w godz. 12:00-2:00 w nocy



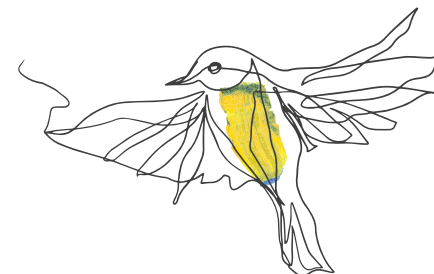
**Ośrodek Interwencji Kryzysowej: 22 837 55 59**  
- od poniedziałku do piątku  
w godz. 8:00-20:00



**Lista psychologów oferujących profesjonalną pomoc w czasie pandemii** (wraz z danymi kontaktowymi):  
<https://www.psychologowie-dla-spolecznostwa.pl/kontakt>



**ITAKA dla osób w stanie kryzysu psychicznego: 800 70 2222**  
- całodobowo



infolinia **Poradni Zdrowia Psychicznego Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie: (22) 4582 800 i (22) 4582 500**



Infolinia **Poradni Preludium: 507 029 109**  
- dyżury: wtorek, środa, czwartek  
w godz. 12:00-14:00,  
- Skype: Poradnia Preludium  
[kontakt@poradniapreludium.pl](mailto:kontakt@poradniapreludium.pl)



Infolinia obsługiwana przez **psychologów Wojsk Obrony Terytorialnej: 800 100 102**  
- całodobowo