

Jak o siebie zadbać i przetrwać czas kryzysu w równowadze

Poradnik dla Pracowników

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.



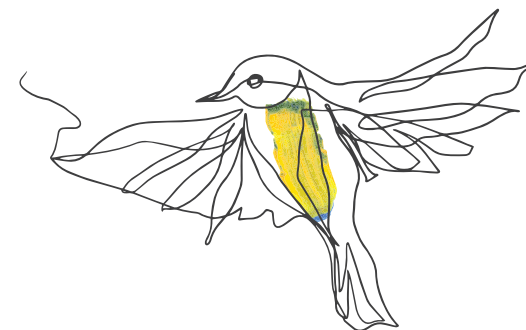
Wsparcie dedykowane personelowi medycznemu

→ Darmowa infolinia **PZU Zdrowie dla zdrowia: 22 505 11 77**
- godz. 8:00-20:00

→ Telefon Centrum Komunikacji Klinicznej w Bydgoszczy (dla pielęgniarek i pielęgniarzy):
535 145 904

→ Infolinia Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie: **660 672 133**

→ Infolinia psychologiczna obsługiwana przez terapeutów **Dolnośląskiego Centrum Zdrowia Psychicznego: 519 319 458;**
- na **519 617 548** można wysłać SMS zwrótny ze swoim numerem telefonu – psycholog oddzwoni



→ Wsparcie online zorganizowane przez Filię Gdańsko-Pomorskiej Sekcji Naukowej Psychoterapii PTP: **Facebook, Pomoc psychoterapeutyczna online dla pracowników służby zdrowia**

→ Telefony alarmowe **Centrum Pomocy Rodzinie** w Rzeszowie:
Krystyna **501 542 242**,
Ewelina **510 610 520**,
Katarzyna **664 095 427**,
Małgorzata **784 845 071**,
Izabela **507 582 306**,
Agnieszka **607 485 073**,
Grzegorz **698 471 163**