

Kā atvieglot savu ikdienu pandēmijas laikā?

Kvalitatīvs miegs. Tam ir ārkārtēji liela nozīme, tāpēc pacienties likties gulēt tā, lai Tev sanāk pagulēt vismaz astoņas stundas. Ja zini, ka iemigšanai nepieciešama stunda, liecies gulēt vēl stundu agrāk;

Paredzamība. Nenoteiktības jau tā ir gana. Viens no vienkāršākajiem veidiem, kā dzīvē ieviest vismaz kādu noteiktību, ir dienas plāns un struktūra, ikdienas rituāli un režīms. Īpaši svarīgi tas ir bērniem un jauniešiem;

Laiks tikai sev! Vanna, duša, grāmatas lasīšana, pastaiga ar suni, mūzikas klausīšanās, rokdarbi... Ģimenē var tikt ieviesta jauna tradīcija, piemēram, katru vakaru no pulksten 19.00-20.00 katram mājiniekam ir "Brīvais laiks", kad nav ļauts otru traucēt.

Sazinies un komunicē! Aktivizē savu sociālā atbalsta tīklu (radnieki, draugi, speciālisti, uzticības tālrunis u.c.). Regulāri sazvani, ierosini zoom vai citas neklātienē tikšanās, čato, dalies ar ikdienas jaunumiem, pārrunā ikdienas aktualitātes, dalies ar savām jūtām, nebaidies lūgt palīdzību un emocionālu atbalstu. Runā par to, kā jūties pat tad, ja tas nekādā veidā nemainīs esošās problēmas. Saruna mazina spriedzi;

Pilnveido emociju izvades stratēģijas! Runā par savām domām un jūtām; raksti dienasgrāmatu; raudi; kliedz spilvenā; plēs vecus žurnālus; taisi papīra bumbas un met pret sienu; pūt ziepju burbuļus; mini krustvārdu mīklas; apgūsti elpošanas un relaksācijas tehnikas; apgūsti uzmanības pārslēgšanas tehniskas; zīmē, glezno, krāso, adi, izšuj, veido kaut ko no koka vai metāla - iemācies darīt kaut ko ar rokām (palīgā ņem video pamācības); vingro; iemācies staipīšanās vingrinājumus (stretching); izej pastaigā; gatavo jaunus ēdienus; mācies ko jaunu un interesantu, piemēram, par citu valstu kultūru, kosmosu, fiziku; klausies lekcijas (šobrīd kā vēl nekad līdz šim ir iespējams neklātienē apmeklēt visdažādākās lekcijas, seminārus un pat apmācības) un audiogrāmatas; noskaties labu filmu; sastādi jaunu mūzikas listi un klausies mūziku; spēlē mūzikas instrumentu; veic ģenerālo tīrīšanu.... ;

Sastādi problēmas risināšanas plānu tām problēmām, kuras Tu vari ietekmēt un risināt kaut nelielā mērā. Skaidrs rīcības plāns, pat tad, ja tie ir tikai pāris pirmie soļi, mazinās spriedzi, bezpalīdzības un nenoteiktības sajūtu.

Meklē veidus, kā pieņemt jauno realitāti (sejas maskas, ierobežojumi u.c.). Jo ilgāk Tu meklēsi vainīgos, pretosies un meklēsi veidus kā apiet noteikumus vai protestēsi, jo grūtāks un ilgāks būs adaptēšanās posms.

Saudzēsim sevi un citus!