**Jak dbać o zdrowie fizyczne i emocjonalne oraz radzić sobie ze stresem w czasie epidemii koronawirusa, izolacji społecznej i nauki zdalne – wskazówki dla uczniów**

***1.*Potraktujcie nałożone na wszystkich ograniczenia i odosobnienie nie jako porażkę, ale jako wyzwanie by zrobić coś pozytywnego**

Pozostawanie w domu, respektowanie i stosowanie  się do zaleceń i obowiązujących procedur postępowania  jest oznaką naszej odpowiedzialności,  dowodem siły w zmaganiu się z problemami.

Chroniąc siebie chronicie innych: swoich rodziców, dziadków, mieszkańców naszego kraju,  W efekcie przyczyniacie się do szybszego poradzenia sobie z epidemią przez całe społeczeństwo.

**POZOSTAJĄC W DOMU CHRONICIE LUDZKIE ŻYCIE.**

Przestrzeganie obowiązujących zasad (pozostawania w domu, dystansowania się społecznego, dokładne mycie rąk, itp.), działanie z godnie z procedurami  nie tylko realnie zabezpiecza was przed zakażeniem, ale także powinno obniżyć poczucie niepokoju (zagrożenia).

Jakkolwiek nie należycie do grupy wiekowej najbardziej narażonej na zakażenie i jego groźne dla zdrowia i życia konsekwencje, to najnowsze dane pochodzące  z Europy i USA (koniec marca 2020) wskazują, że zakażają się także ludzie młodzi.

Sytuacja jest trudna i prawdopodobnie nie przelotna (nikt dokładnie nie wie ile potrwa ), dlatego trzeba ją przyjąć do wiadomości i zaadaptować się do niej jak najlepiej.

1. ***Podtrzymujcie kontakty społeczne***

***Szczególnie dla Was utrzymywanie kontaktów z kolegami, przyjaciółmi jest bardzo ważne***

Utrzymywanie kontaktów społecznych jest istotnym warunkiem zachowania naszego zdrowia i funkcjonowania społecznego

Z pomocą przychodzi nam współczesna technologia, internet, media społecznościowe, smartfony – stwarzają wam duże możliwości pozostawania w kontakcie z rówieśnikami, znajomymi i ze światem

Rozmowa z przyjacielem pozwala  na podzielenie się swoimi obawami i daje  wam okazję do wzajemnego wsparcia.

Dbajcie o to, aby koronawirus nie był głównym (jedynym) tematem waszych rozmów, pogawędek***.***Pozostańcie w stałym kontakcie ze swoimi bliskimi – rodzicami i dziadkami , gdyż podobnie jak wam, seniorom jeszcze bardziej może dokuczać izolacja społeczna mogę się bać o swoje zdrowie. Regularnie kontaktując się ze swoją babcią czy dziadkiem dajecie dowód swojej troski, przywiązania i znaczenia, jakie mają oni w  waszym życiu.

Możecie także pomóc zrobić im zakupy, nabyć niezbędne lekarstwa, oczywiście przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa.

1. ***Bądźcie aktywni. Planujcie, stawiajcie sobie codzienne cele, nadawajcie porządek swojej codziennej aktywności.***

Pozostawanie w domu, izolacja, w niektórych przypadkach nawet kwarantanna, konieczność respektowania zasad dystansowania społecznego naruszyły Wasz dotychczasowy tryb życia - zamiast chodzenia do szkoły przebywacie większość czasu w domu, uczycie  się zdalnie, musieliście bardzo ograniczyć spotkania ze znajomym, macie trudności w realizacji pasji, np. trening sportowy.

 U niektórych z Was może pojawić się poczucie bezradności, zagubienia, dezorganizacja działania, brak samodyscypliny, rozleniwienie czy nieefektywne wykorzystywanie czasu.

Dlatego**: planujcie, organizujcie, stawiajcie sobie codzienne cele, nadawajcie porządek swojej codziennej aktywności.**

Planowanie dnia (tygodnia) nadaje kształt i sens naszym działaniom, daje poczucie przewidywalności i kontroli, pozwala pokonać zniechęcenie i poczucie bezradności.

Wyznaczcie sobie miejsce i czas nauki oraz odpoczynku, opracujcie grafik nauki.

Potraktujcie obecną sytuację jako okazję do rozwijania umiejętności samoorganizacyjnych, zarządzaniem swoją nauką i pracą , które to umiejętności będą niezbędne w przyszłości –
 na studiach, w pracy.

1. ***Starajcie się prowadzić zrównoważony, zdrowy tryb życia.***

Prowadzenie zrównoważonego trybu życia, troska o kondycję fizyczną pomoże wam lepiej radzić sobie ze stresem i zadaniami szkolnymi, zwiększy waszą odporność, sprzyja utrzymaniu dobrego samopoczucia.

Warto zadbać o odporność – wysypiajcie się, dbajcie o higienę osobistą (teraz szczególnie ważne jest dokładne mycie rąk), jedzcie pełnowartościowe posiłki w regularnych odstępach, dbajcie o aktywność fizyczną, odpoczywajcie, relaksujcie  się, wykonujcie inne czynności, które sprawiają wam przyjemność i dają odprężenie (masaże, muzyka, realizacja pasji, czytanie, oglądanie filmów).

1. **Zachowajcie umiar w korzystaniu z mediów, śledzeniu informacji na tematy związane z pandemią koronawirusa**

Ograniczajcie informacje na temat koronawirusa, wystarczy kilka informacji dziennie.
Nie śledźcie nieustannie informacji o liczbie zakażonych i zmarłych, gdyż to może mieć na was negatywny wpływ, zwiększyć poziom lęku, stresu, utrudnić racjonalne działanie, wywołać panikę, może też wywoływać mechanizmy obronne, jak lekceważenie zagrożenia czy nawet zaprzeczenie mu. Takie są także zalecenia WHO (Światowej Organizacja Zdrowia).

Skupcie się na faktach, korzystajcie ze sprawdzonych źródeł wiedzy, osób do których macie zaufanie. Unikajcie dezinformacji, fakenewsów i plotek.

Warto śledzić rozwój sytuacji, ale trzeba zachować umiar. Ciągłe obsesyjne śledzenie informacji może sprawić, że będziecie jeszcze bardziej zestresowani, co nie wpłynie korzystnie na waszą odporność.

Jeżeli jesteście mocno zaniepokojeni możliwością zakażenia się oceńcie, jakie jest prawdopodobieństwo zarażenia się. Zadajcie sobie następujące pytania :

– Czy mam obniżoną odporność lub znajduję się w grupie szczególnego ryzyka?

– Jakie jest prawdopodobieństwo, że miałem kontakt z osobami zakażonymi ?

– Czy ostatnio podróżowałem do miejsc, w których znajdowały się osoby zakażone ?

– Czy przestrzegam zaleceń i ograniczeń?

Jeśli odpowiedzi brzmią nie, to prawdopodobieństwo zachorowania jest bardzo małe, powinno to zmniejszyć wasz niepokój, osłabić lęk i zamartwianie się.

**Oczywiście nie oznacza to lekceważenia zasad i procedur bezpieczeństwa!**

Możecie także skorzystać z profesjonalnej pomocy psychologicznej

**Maturzysto !**

– Prowadzenie zrównoważonego trybu życia i troska o swoje zdrowie (fizyczne i emocjonalne) jest szczególnie potrzebna  w sytuacji zwiększonego wysiłku umysłowego związanego z przygotowaniem się do matury, ciągłe, wielogodzinne  uczenie się bez robienia  przerw, odpoczynku osłabi waszą efektywność i odporność,

– w sposób rozsądny odpowiadajcie na wymagania nauczycieli, koncentrując się na swoich planach i priorytetach, liczcie się ze swoimi możliwościami,

– obowiązujące procedury zachowań w okresie epidemii – choć dość wymagające –  pozwalają na spacery, ruch na świeżym powietrzu (bieganie, rower, itp. ) Nie rezygnujcie
z dobroczynnego wpływu ruchu (choćby w warunkach domowych), oczywiście pamiętając
 o przestrzeganiu zasad dystansowanie się społecznego.

Unikajcie niekonstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, takich , jak:

* Palenie, spożywanie alkoholu,
* Przejadanie się lub głodzenie,
* Przesiadywanie godzinami przed telewizorem lub komputerem,
* Wycofywanie się z kontaktów z innymi,
* Próby relaksowania się za pomocą substancji psychoaktywnych (takich jak narkotyki i leki),
* Za dużo snu (przesypianie wielu godzin w ciągu dnia),
* Odkładanie działań na później,
* Zapełnianie działaniem każdej minuty dnia, aby uniknąć zmierzenia się problemami,
* Przelewanie stresu na innych (atakowanie, gniewne wybuchy, przemoc fizyczna)

Źródło: <https://pppdm.edu.lodz.pl/uncategorized/jak-dbac-o-zdrowie-fizyczne-i-emocjonalne-oraz-radzic-sobie-ze-stresem-w-czasie-epidemii-koronawirusa-izolacji-spolecznej-i-nauki-zdalnej/>