



## 12 savjeta za brigu o sebi tokom pandemije

Prvo i osnovno: **u redu je ne biti u redu**. Ova situacija je (nadamo se) neponovljiva.

Provjeravajte pouzdane medije jednom ili dvaput tijekom dana, u određeno vrijeme, nipošto ne pred spavanje. Trenutan i gotovo stalan pritek vijesti može kod svakoga izazvati zabrinutost. Doznajte činjenice.

Osjećaj stresa iskustvo je koje prolaze mnogi vaši kolege i vi. Normalno je tako se sada osjećati. Stres i osjećaji povezani s njim nisu odraz vaše slabosti ili nemogućnosti da obavljate posao.

Kontrola stresa / održavanje svog psiho-socijalnog blagostanja u ovom vremenu jednako je bitna kao briga o svom tjelesnom zdravlju.

Vodite računa o osnovnim potrebama i osigurajte si odmor i predah tijekom rada ili između smjena, jedite dovoljno i zdravo, bavite se redovno tjelesnom aktivnošću i ostanite u kontaktu s obitelji i prijateljima.

Ovo je situacija bez presedana, i zato ne pokušavajte naučiti nove strategije: prvo koristite one koje ste koristili u prošlosti za kontrolu stresa.

Ovo će vjerojatno biti maraton, pa prilagodite tempo.

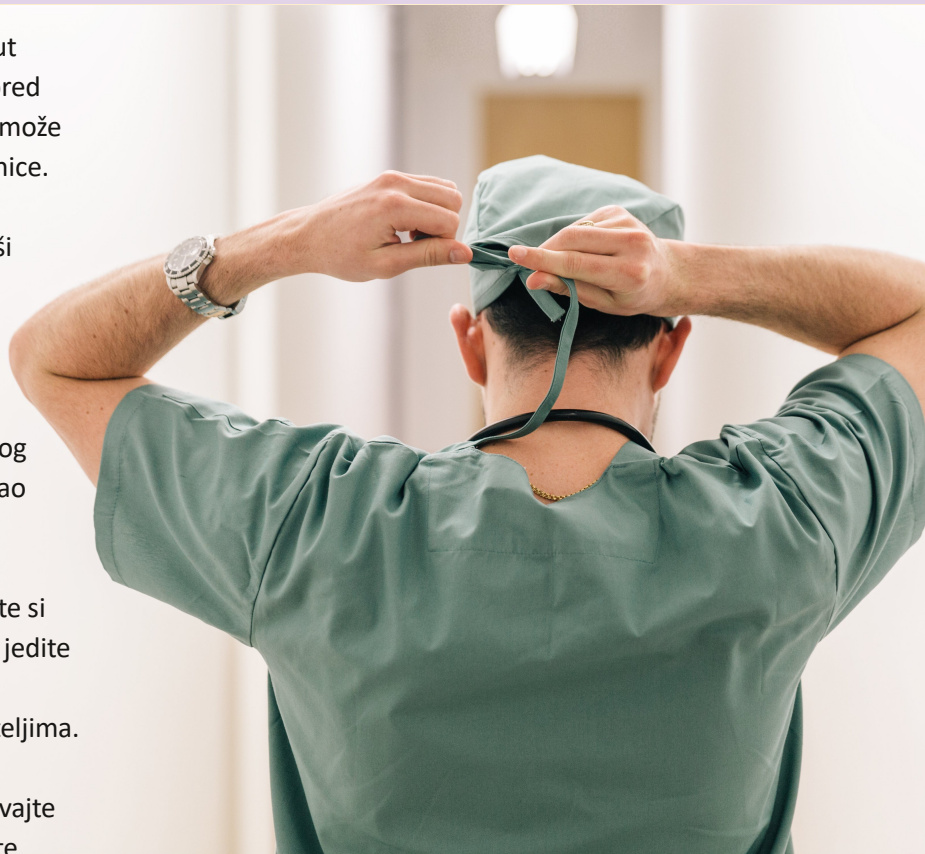
Razmotrite svoju psihološku razinu energije — morat ćete se "napuniti" nakon "pražnjenja baterija".

Budite svjesni ograničenja u "brzini prijenosa podataka" — možda će trebati više vremena da dobro razmislite i pronađete smisao ako se osjećate preplavljeno.

Pripazite na dramatični izražaj koji bi mogao uznemiriti vaše kolege.

### Potražite pomoć prije nego sagorite

Ako vam intenzivni stres narušava mentalno zdravlje, javite se u našu Kliniku: 01 3713 298



Izbjegavajte korištenje beskorisnih strategija nošenja sa stresom, poput duhana, alkohola ili droga.

Nažalost, neki radnici s prvih linija borbe s virusom mogu doživjeti da ih u zajednici ili u obitelji izbjegavaju zbog stigme ili straha. Ako je moguće, održavajte veze s voljenim osobama, uz razne digitalne metode. Za podršku obratite se i kolegama i voditelju tima — vaši kolege možda imaju slična iskustva kao vi.

**STANITE, DIŠITE, zatim RAZMISLITE:** usporavanje disanja usporava ciklus stresa i ponovno uključuje vaše frontalne režnjeve - tad možete razmišljati.