



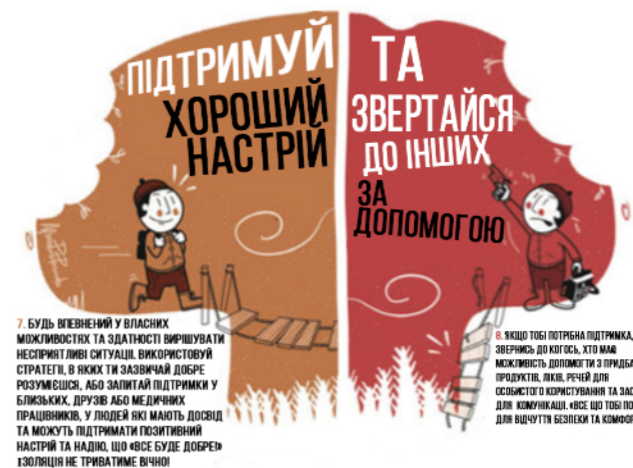
ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

ПУТІВНИК КОРИСНИХ ДІЙ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

ПЕРЕКЛАДЕНО НАЦІОНАЛЬНОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ АСОЦІАЦІЄЮ

АВТОРКА ПЕРЕКЛАДУ З ПОРТУГАЛЬСЬКОЇ ОЛЕНА ГРИШИНА.

ВЕРСТКА ІЛЬЯС БЕКІРОВ



1. ПРОДИВЛЯЙТЕСЯ ОФІЦІЙНУ ІНФОРМАЦІЮ ОДИН АБО ДЕКИЛЬКА РАЗІВ НА ДЕНЬ.
«АЛЕ ОБМЕЖУЙ ВПЛИВ НОВИН, ЯК І МОЖУТЬ ПОСИЛИТИ ТВОЮ ТРИВОЖНІСТЬ ТА ХВИЛОВАННЯ»

2. ФІЗИЧНА ІЗОЛЯЦІЯ НЕ ОЗНАЧАЄ СОЦІАЛЬНЕ ВІДЧУЖЕННЯ «РОЗМОВЛЯЙ З ЛЮДЬМИ, ЯКІ ТОБІ ПОДОБАЮТЬСЯ І КОМУ ТИ ДОВІРЯЄШІ ПІД ЧАС ПЕРІОДУ ІЗОЛЯЦІЇ. ЦЕ ОДИН З НАЙКРАЩИХ СПОСОБІВ ЗМЕНШИТИ ТРИВОЖНІСТЬ, ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ АБО РОЗДРАТУВАННЯ» МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ТЕЛЕФОН, E-MAIL, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ВІДЕОЗВ'ЯЗКИ ДЛЯ ТОГО АБИ ЗАЛИШАТИСЯ В КОНТАКТІ.

3. ПРОДОВЖУЙ ЗАЙМАТИСЯ ДІЯЛЬНІСТЮ, ЯКА ПРИНОСИТЬ ТОБІ ЗАДОВОЛЕННЯ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ. ЦЕ МОЖЕ БУТИ, ЯК ЧИТАННЯ КНИЖОК, ПЕРЕГЛЯД ФІЛЬМІВ ТА ТЕЛЕСЕРІАЛІВ. ВИКОРИСТАЙ МОЖЛИВІСТЬ ЗАЙМАТИСЯ ТИМИ СПРАВАМИ, НА ЯКІ У ТЕБЕ ЗАЗВИЧАЙ НЕ ВИСТАЧАЛО ЧАСУ»

4. ПРОКИДАЙСЯ В ЗВІЧНИЙ ЧАС, СЛІДУЙ БУДЕННИМ ЗВІЧКАМ ТА ВЧАСНО ХАРЧУЙСЯ (ЗА МОЖЛИВОСТІ ПРАЦЮЙ З ДОМУ)

5. ПАМ'ЯТАЙ «ЗДОРОВЕ ТІЛО, ЗДОРОВИЙ ДУХ» ЦЕ МОЖУТЬ БУТИ ПРОСТІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ВДОМА, ТАКІ ЯК ТАНЦІ, ЗАНЯТТЯ ЙОГОЮ АБО ВПРАВИ НА ЗМІЦНЕННЯ ОРГАНІЗМУ.

6. ЦЕ ОДИН З НАЙВАЖЛИВІШИХ АСПЕКТІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ГАРНОГО САМОПЧУТТЯ. ФРУКТИ ТА ОВОЧІ МІСТЯТЬ КІЛКОВИНУ, ВІТАМІНИ, МІНЕРАЛИ ТА ЗАХИСНІ АНТИОКСИДАНТИ.
«СПОЖИВАЙ ЦІ ПРОДУКТИ НЕ МЕНШ, НІЖ П'ЯТЬ РАЗІВ НА ДЕНЬ»

7. БУДЬ ВПЕВНЕНИЙ У ВЛАСНИХ МОЖЛИВОСТЯХ ТА ЗДАТНОСТІ ВИРІШУВАТИ НЕСТРИМЛИВІ СИТУАЦІЇ. ВИКОРИСТОВУЙ СТРАТЕГІЇ, В ЯКИХ ТИ ЗАЗВИЧАЙ ДОБРЕ РОЗУМІЄШІСЯ, АБО ЗАПИТАЙ ПІДТРИМКИ У БЛИЗЬКИХ, ДРУЗІВ АБО МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ. У ЛЮДЕЙ ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД ТА МОЖУТЬ ПІДТРИМАТИ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ ТА НАДІЮ, ЩО «ВСЕ БУДЕ ДОБРЕ» ІЗОЛЯЦІЯ НЕ ТРИВАТИМЕ ВІЧНО!

8. ЯКЩО ТОБІ ПОТРІБНА ПІДТРИМКА, ЗВЕРНІСЬ ДО КОГОСЬ, ХТО МАЄ МОЖЛИВІСТЬ ДОПОМОЖИТИ З ПРИДАНАММЯ ОСОБИСТОГО КОРИСТУВАННЯ ТА ЛАСКАВІВ ДЛЯ КОМУНІКАЦІЇ. АБО ЩО ТОБІ ПОТРІБНО ДЛЯ ВІЩУТТЯ БЕЗПЕКИ ТА КОМФОРТУ»

ПИШИ НА HELP.ME.NRA@GMAIL.COM ТА ЗАМОВ БЕЗКОШТОВНУ ОН-ЛАЙН КОНСУЛЬТАЦІЮ.