



**1. PALAIKYKITE KASDIENĘ RUTINĄ.** Pasistenkite užtikrinti, kad Jūsų kasdienėje veikloje būtų tiek **naudingų** veiklų (pvz., *valgio gaminimas, fizinis aktyvumas, tvarkymasis*), tiek **prasmingų** veiklų (pvz., *skambutis draugams ar knygos skaitymas*).



**2. PALAIKYKITE RYŠIUS.** Labai svarbu palaikyti ryšius su žmonėmis, kurie mums svarbūs. Negalėdami susitikti akis į akį, turime ieškoti alternatyvų ir išnaudoti bendravimo nuotolinio ryšio priemonėmis galimybes (pvz., *vaizdo skambučiai, pokalbiai telefonu ir pan.*). Šį metą galima išnaudoti kaip galimybę prisiminti draugus, su kuriais senokai bendravote.



**3. TEIKITE PARAMĄ IR PAGALBĄ APLINKINIAMS.** Kokie yra aplink Jus esančių žmonių poreikiai? Kokie yra jų rūpesčiai ir apie ką yra jų nerimas? Gal galite jiems kaip nors padėti? Toks **atidumas kitiems** turi ne tik realios naudos aplinkiniams, bet **padeda ir mums patiems jaustis geriau**: jaučiamės reikalingi ir turintys bent šiek tiek daugiau kontrolės.



**4. KALBĖKITE APIE TAI, KAS JUMS KELIA NERIMĄ.** Karantino metu visiškai natūralu jausti nerimą, baimę ar bejėgiškumą. Svarbu šių jausmų nevyti šalin, o rasti vietas ir laiko pabūti su šiais jausmais. **Visus jausmus išbūti daug lengviau, jei jais pasidalinate.** Todėl atraskite savo aplinkoje žmogų, kuriuo pasitikite, ir su kuriuo galėtumėte pasidalinti savo mintimis, jausmais ir išgyvenimais.



**12. NEBIJOKITE KREIPTIS PAGALBOS.** Natūralu, kad šiuo metu susiduriame su neįprastais iššūkiais ir visko kartais gali atrodyti per daug. Specialistai gali padėti šį laikotarpį išbūti lengviau.

## 12 PAREIGŲ SAU KARANTINO METU



**5. RŪPINKITĖS SAVO FIZINE SVEIKATA.** Karantino metu labai paprasta susiformuoti nesveikų įpročių (pvz., *savo emocijas malšinti alkoholiu ar maistu*), kurie trumpam galbūt ir padeda rasti nusiramimą, tačiau ilgalaikėje perspektyvoje tik prastina mūsų savijautą. Gerą savijautą galite palaikyti rūpindamiesi, kad suvartotumėte pakankamai vandens, valgytumėte kuo sveikesnį maistą ir, žinoma, nepamirštumėte fizinio aktyvumo.



**11. LAIKYKITĖS DARBO IŠ NAMŲ REKOMENDACIJŲ:** darykite pertraukėles, struktūruokite savo darbo laiką ir nedirbkite po darbo valandų, darbo vietą atskirkite nuo poilsio zonos ir pan.



**8. SKIRKITE LAIKO DALYKAMS, KURIE TEIKIA JUMS MALONUMĄ.** Prisiminkite savo pomėgius, atraskite laiko poilsui, išbandykite relaksacijas. Jei turite pomėgių, kuriais negalite užsiimti dėl karantino, pabandykite juos adaptuoti esamomis sąlygomis. Išmokite ką nors naujo. Stenkitės kuo dažniau sugrįžti į „čia ir dabar“ akimirką.



**6. RŪPINKITĖS SAVO MIEGU.** Laikykitės miego higienos principų, o susidūrę su miego problemomis nebijokite kreiptis į specialistus. Prisiminkite, kad medikamentų vartojimas **nėra** tiesus kelias į kokybiškesnį miegą.



**10. JEI GALITE, PABŪKITE GAMTOJE.** Laikas, praleistas gamtoje, gerina mūsų fizinę ir psichinę savijautą. Jei neturite galimybės pabūti gamtoje ar pasivaikščioti, pasikvieskite gamtą į savo namus: vėdinkite kambarius, saulėtomis dienomis pasimėgaukite saulės spinduliais pro langą ar balkone, o jei pro langus Jums atsiveria gražus vaizdas - įsikurkite ten relaksacijos kampelį.



**9. MANKŠTINKITE SAVO SMEGENIS.** Spręskite kryžiažodžius, sudoku ar kitus galvosūkius, pieškite, klausykite muzikos (o jei grojate koku muzikos instrumentu - būtinai skirkite tam laiko!), žaiskite stalo žaidimus, dėliokite dėliones. Visos šios veiklos ne tik gražina mus į dabarties akimirką, mankština mūsų smegenis (o *taip apsaugo nuo neurodegeneracinių ligų!*), bet ir padeda atkurti kontrolės jausmą.



**7. IŠBANDYKITE NAUJIENŲ DIETĄ.** Nuolatinis informacijos apie pandemiją sekimas gali ne tik varginti, bet ir sukelti stiprų nerimą. Todėl neskaitykite visko iš eilės ir kas valandą netikrinkite, ar neatsirado naujienų. Verčiau atsirinkite tik **patikimus** informacijos šaltinius ir **ribokite laiką**, kurį skiriate karantino naujienų peržvalgai.