

JAK OCHRONIĆ MÓZG W PANDEMII I PRZEŻYĆ KWARANTANNĘ W ZDROWIU PSYCHICZNYM?

Prof. UKSW dr hab. Katarzyna Kucharska, specjalista psychiatra, przekazuje „credo” ochrony zdrowia psychicznego

1

**MÓZG LUBI STRUKTURĘ DNIA!
ZARZĄDZAMY CZASEM
I PRIORYTETAMI!**



A zatem spróbujmy wyjść z chaosu i zorganizować się lepiej w ciągu dnia w zdrowym rytmie dobowym (np. 8.00 – pobudka; 8.15 – gimnastyka poranna; 8.30 – śniadanie; 9.00–17.00 – praca zdalna w domu z przerwą na przygotowanie i konsumpcję lunchu; wyjście do sklepu lub na spacer z psem; przygotowanie kolacji; po kolacji – czas na przyjemności; pójście spać o stałej porze).

2

**ZNAJDŹMY CZAS NA ODPOCZYNEK,
KONTAKT Z PRZYRODĄ
ORAZ PRZYJEMNOŚCI**



...(nie tylko kulinarne czy związane z nadmiernym spożywaniem alkoholu), które zaktywizują nasz układ nagrody z wyrzutem dopaminy pozwalającej nam poczuć się lepiej. Zatem zaprośmy radość i pasję, otworzymy się na kreatywność oraz bądźmy w kontakcie z wewnętrznym dzieckiem (np. rozwijanie pasji muzycznych, taniec, zabawa z domownikami).

3

**NIE „PODKRĘCAJMY” W SOBIE
SPIRALI LĘKU PRZEZ NOTORYCZNE
SŁUCHANIE WIADOMOŚCI**



...z danymi epidemiologicznymi i przerażającymi nas statystykami zgonów. Wystarczy wysłuchać raz dziennie wiadomości z wiarygodnego źródła informacji (max. do 30 min.) celem śledzenia zmian we wprowadzaniu rządowych restrykcji.

4

**KŁADŹMY SIĘ SPAĆ
O STAŁYCH PORACH,
NAJLEPIEJ PRZED PÓŁNOCĄ,
I ŚPIJMY 7–8 GODZIN**



...(osoby dorosłe) w przewietrzanej sypialni. Telefon komórkowy pozostaje w odległości od miejsca snu. W razie występowania trudności w zasypianiu należy zakończyć aktywność na komputerze/smartfonie między 21.00 a 22.00, ponieważ niebieskie światło zaburza naturalny wpływ melatoniny w naszym organizmie.

5

**PRZY UTRZYMUJĄCYCH SIĘ
TRUDNOŚCIACH Z ZASYPIANIEM
- KURACJA**

Jeśli pomimo prawidłowej higieny snu trudności z zasypianiem utrzymują się, możemy się wesprzeć krótkoterminową kuracją melatoniny lub produktów ziołowych, np. walerianą, szyszkami chmielu czy melisą. Jeśli te rozwiązania są niewystarczające, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub psychiatrą.

6

**ORGANIZUJMY SOBIE
„INTERNETOWY” DETOX**



...poprzez zorganizowanie dnia lub części dnia bez korzystania z internetu czy gier komputerowych.

7

**PAMIĘTAJMY, IŻ JEDZENIE
JEST NASZYM LEKARSTWEM**



...zatem warto zadbać o dietę odpowiednią dla prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz suplementację w postaci witaminy D3, magnezu i cynku.



8

ZADBAJMY O GIMNASTYKĘ

...poranną i wieczorną, ponieważ ruch stymuluje wydzielanie endorfin, które poprawiają nasze samopoczucie.

9

**ZACHĘCAM DO
STOSOWANIA TECHNIK
RELAKSACYJNYCH**



...które można łatwo odnaleźć w internecie, a których skuteczność jest potwierdzona (np.: trening autogenny Schultza czy trening Jacobsona w wersji dla dorosłych i dla dzieci). Pozwolą nam one zmniejszyć napięcie mięśni oraz ułatwić zasypianie. Innymi technikami, które polecam, są techniki uważnościowe w redukcji stresu (uważny oddech, uważne jedzenie [mindful breathing, mindful eating]) czy treningi wdzięczności (gratitude, self-compassion trainings).