

Čo radia psychológovia ?

- ➔ Zachovajte svoju rutinu v najväčšej možnej miere.
- ➔ Keď sa niečím zamestnáte, znížite tým napätie. Napríklad ak máte radi varenie, pokračujte v príprave tradičných jedál, štrikujte, čítajte knihy, upratujte si doma.
- ➔ Nezabúdajte na fyzickú aktivitu. Niektoré jednoduché cvičenia vám môžu pomôcť oddýchnuť si a zaspáť.
- ➔ Jedzte čo najpravidelnejšie.
- ➔ Rozprávajte sa s rodinou a priateľmi. Môžete komunikovať rôznymi spôsobmi. Ak to neviete, spýtajte sa svojich detí a vnukov, ako uskutočniť videohovor alebo ako používať WhatsApp.
- ➔ Vyberte si len jeden alebo dva okamihy denne, keď budete sledovať správy. Nesledujte ich stále.
- ➔ Porozprávajte sa o svojich obavách, problémoch a pocitoch s niekým, komu dôverujete. Vyberte si ľudí, pri komunikácii s ktorými cítite pozitívne emócie.
- ➔ Ak neviete zvládnuť svoju úzkosť a nepokoj, obráťte sa na odborníkov. Mnohých psychológov dnes môžete kontaktovať telefonicky.

Zdroj: EMDR Europe Association. Preklad: Shane Tylor.