



Здоровый образ жизни в период карантина

Вирусная пандемия резко изменила жизнь человечества! В этот не простой период весь мир борется с новым корона-вирусом. Поэтому крайне важно проявлять заботу о физическом и душевном здоровье.

Несколько советов, как вести себя в период карантина:

1. Во время карантина очень важно не сбить режим сна и бодрствования. Сон играет важную роль в правильном функционировании иммунной системы, обмене веществ. Спите по 8 часов в сутки и тогда вы точно будете чувствовать себя хорошо в физическом и психологическом плане. Придерживайтесь привычного распорядка дня. Просыпайтесь каждое утро до 9.00 утра и выполняйте упражнения, которые позволят вам почувствовать прилив сил и бодрости.

2. Старайтесь принимать пищу во время. Питайтесь правильно и вкусно. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам. Потребляйте достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Исключите потребление алкогольных напитков. Разнообразьте ваше меню и пофантазируйте с сервировкой стола.

3. По возможности постарайтесь осуществлять работу и учебу дистанционно. При этом пройдите полезные курсы онлайн по саморазвитию, изучению иностранных языков, познанию психологии человека, на которые в обычной жизни вам не хватало времени.

4. Займитесь уборкой и реорганизацией вещей — самое полезное и очевидное занятие для домашнего заточения.

5. Попробуйте весёлую онлайн-тренировку. Болезни, связанные с сидячим образом жизни, давно называют невидимой эпидемией. Нагулять десять тысяч шагов по квартире вряд ли получится, поэтому можно всё же попробовать не лежать и не сидеть. Поставьте на телефон одно из приложений для домашних тренировок, попробуйте делать каждый день разные упражнения с сети интернет или в режиме трансляции с доступных TV-каналов.

6. Прочитайте книги и статьи, которые откладывали на потом. Наверняка у вас есть бумажные книги, которые вы купили, но не прочитали, сейчас самое время!

7. Поддерживайте контакт! Вы на карантине, но Вы не одиноки. Заведите привычку несколько раз в день разговаривать по телефонной связи или при помощи приложения «Скайп» или «Вотсапп» с родными, друзьями и коллегами.

8. Не уделяйте слишком много времени чтению статей или новостей о коронавирусе, поскольку переизбыток информации может усилить беспокойство и опасения. Но при этом расскажите своим детям об опасности данного вируса, общайтесь с ними. Нужно абсолютно спокойно объяснить ребенку, что есть такая вещь — карантин. Это нужно, чтобы не заболеть, это временно. Все это нужно донести до ребенка, чтобы ваши дети понимали и не были запуганы мировым вирусом.

Самое важное, что дает нам вирусная пандемия – это время, которое мы можем посветить своим родным и близким. Ведь это самое главное, что есть в жизни каждого человека!

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.