

# Dbanie o Swoje Samopoczucie – Dobre Samopoczucie Psychiczne

Wyznacznikiem naszego samopoczucia psychicznego jest to jak się czujemy oraz jak potrafimy radzić sobie w codziennym życiu. Samopoczucie psychiczne może zmienić się pozytywnie lub negatywnie; możesz czuć się szczęśliwy lub nieszczęśliwy, zadowolony, zaangażowany, mieć lub nie mieć poczucia kontroli bądź mieć albo nie mieć poczucia celu. Oto kilka pomysłów, które pomogą polepszyć Twoje samopoczucie psychiczne w tym trudnym czasie.



Więzi społeczne są ważne i pomagają nam czuć się częścią społeczności. Wypróbuj różne metody łączenia się z rodziną i przyjaciółmi, takie jak połączenia wideo, WhatsApp, Facebook. W swoich zespołach w pracy utrzymuj kontakt ze swoimi współpracownikami. Odbywaj wirtualne spotkania zespołowe, wirtualne przerwy na lunch i poświęcaj czas na rozmowy 'nie dotyczące pracy'.

Posiadanie rutyny wspiera nasze dobre samopoczucie psychiczne. Zaplanuj swój czas i zaplanuj swój dzień. Jeśli pracujesz z domu i mieszkają z Tobą inne zależne od Ciebie osoby, uczyni wykonanie pilnych zadań swoim priorytetem, gdyż prawdopodobnie rozproszon będzie Twoja uwaga. Pamiętaj, aby zaplanować regularne przerwy i odchodzić odbierka.



Wyznaczaj granice, gdy pracujesz z domu, z samym sobą i swymi współlokatorami. Uświadom innym to, kiedy pracujesz i kiedy potrzebujesz czasu. Ustal sobie granice w odniesieniu do pracy oraz życia domowego i trzymaj się ich - jeśli planujesz się wylogować o 17.00, zrób to. Możesz chcieć się (mówiąc) dosłownie "wyłączyć". Oddal się od swego miejsca pracy – nawet poprzez przemieszczenie się do innego pokoju.

Jeśli uważasz, że media lub portale społecznościowe to dla Ciebie za dużo, zrób "cyfrowy detox" i odłącz się. Bądź informowany na bieżąco, korzystając z wiarygodnych źródeł, jakie pomogą Ci zachować spokój i bezpieczeństwo, źródeł takich jak [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot) i <https://www.gov.scot/coronavirus-covid-19/>.



Czytanie może być terapeutyczne i dobrym sposobem na spędzanie czasu, więc przeczytaj książkę (albo kilka książek)! Możesz również rozwiązać łamigłówkę, zagrać w gry planszowe, malować, szkicować itp, aby pomóc Ci skoncentrować myśli oraz zrelaksować się.



Zapisz się na kurs online lub coś, co możesz studiować z domu, na przykład naukę języka lub rozwijanie swoich umiejętności.

Techniki takie jak praktyka uważnej obecności oraz medytacja mogą pomóc Ci się zrelaksować i skupić w danym momencie.



Poproś o pomoc! Lista Kontaktów Tayside Contracts udzielających pomocy w kwestiach Zdrowia Psychicznego podaje dane kontaktowe lokalnych i krajowych organizacji pomocy, z którymi można się skontaktować przez telefon lub Internet. Możesz również dołączyć do wirtualnych grup wsparcia online za pośrednictwem mediów społecznościowych.

'NHS Inform' opracowało "przewodniki samopomocy" dla osób, które doświadczają depresji i lęku, w jakich zamieszczono informacje i opis działań (do podjęcia). Dostęp do przewodników można uzyskać za pośrednictwem następujących linków:

- Depresja: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/depression-self-help-guide>
- Lęk: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/anxiety-self-help-guide>



Jeśli jesteś w dobrej formie i w stanie to zrobić, pomyśl o pomaganiu innym w swojej społeczności. Rząd Szkocji ma zasoby online z pomysłami na udzielanie pomocy w Twojej społeczności i możliwościami dla wolontariuszy:

<https://www.readyscotland.org/coronavirus/helping-your-neighbours-friends-and-family/>