

Dbanie o Swoje Dobre Samopoczucie – Samopoczucie Fizyczne

Dbanie o swoje ciało może pomóc w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego. Aktywność fizyczna może pomóc zwiększyć poziom szczęścia, zadowolenia i zaangażowanie oraz dać poczucie kontroli i nadać (życiu) sens w tym trudnym czasie.



Ćwiczenia są ważne zarówno dla dobrego samopoczucia fizycznego jak i psychicznego, należy jednak pamiętać, aby stosować się do wytycznych dotyczących separacji społecznej i ograniczania kontaktów z innymi. Spróbuj wykonać kilka łatwych ćwiczeń przed lub po pracy, chodzić do pracy na nogach, wychodzić na spacer w porze lunchu lub planować ćwiczenia na koniec dnia!

Praca z domu oznacza coś innego dla wielu osób, upewnij się zatem, że zajmujesz swoją przestrzeń! Przygotuj swoje miejsce pracy i zaprojektuj je w taki sposób, aby przypominało przestrzeń biurową.



Powiew 'świeżego powietrza' Staraj się czuć tak jakbyś wyszedł z domu w ciągu dnia, albo wychodząc z domu, a jeśli nie możesz wyjść poprzez otwarcie okien i przemieszczanie się po domu.



Wybierz hobby i zabierz się do sziałania! Zrób lub stwórz coś i pozwól sobie na kreatywność!

Uczynь sen swoim priorytetem... ale nie przesadzaj!



Praktykuj jogę oczu! Wypróbuj regułę 20/20/20 – na każde 20 minut przed ekranem komputera, wpatruj się w obiekt znajdujący się na zewnątrz, oddalony o 20 metrów przez 20 sekund. Osoby noszące soczewki kontaktowe powinny na przemian używać soczewek i okularów, jeśli długo pracują przy komputerze.



Jeśli większość dnia spędzasz przy biurku, poświęć czas na rozciąganie. Zwykłe rozciąganie się i joga przy biurku mogą pomóc w utrzymaniu dobrej postawy ciała i utrzymaniu koncentracji.

Daj sobie czas na powrót do zdrowia!



Dbanie o Swoje Samopoczucie – Pomoc w Utrzymaniu Dobrego Samopoczucia Fizycznego

Istnieje wiele informacji udostępnianych w trybie online, dla różnych poziomów sprawności, aby pomóc Ci ćwiczyć w domu. Oto kilka linków, aby ułatwić Ci rozpoczęcie:

- NHS - <https://www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/>
- P.E. with Joe Wicks - <https://www.youtube.com/user/thebodycoach1>
- Les Mills – <https://signup.lesmillsdemand.com>
- Active Nation - <https://activenation.org.uk/>



Stres, lęk i depresja mogą mieć wpływ na Twój cykl snu oraz jego jakość. Więcej informacji na ten temat można uzyskać na następujących stronach internetowych:

<https://www.sleepstation.org.uk/articles/>

- <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>

Spróbuj zastosować następujące rozwiązania, aby dobrze wyspać się w nocy:

- Śpij o regularnych porach, aby pomóc zaprogramować swój mózg i wewnętrzny zegar ciała
- Staraj budzić się codziennie w tym samym czasie, aby nie zakłócać rutyny snu
- Odpuść się i zrelaksuj oraz przygotuj do snu, tj. weź ciepłą kąpiel, wykonaj ćwiczenia relaksacyjne lub słuchaj reklasujących nagrań CD, poczytaj książkę
- Uczyń swoją sypialnię dobrym miejscem na relaks
- Prowadź dziennik snu



Rozciąganie oraz joga podczas siedzenia przy biurku mogą pomóc złagodzić obciążenie ramion, szyi/karku i pleców, jakie mogą być wywołane siedzeniem przez długi czas. Oto kilka linków, aby uzyskać dobre pomysły na ten temat:

- <https://www.bupa.co.uk/newsroom/ourviews/desk-stretches>
- <https://www.bupa.co.uk/newsroom/ourviews/chair-yoga>
- <https://www.posturite.co.uk/help-advice/useful-resources/learning-guides/workstation-exercises>

