

ODRŽAVANJE MENTALNE HIGIJENE



Čim se probudite, ustanite iz kreveta—nemojte gledati društvene mreže i vijesti prije nego što obavite higijenu.



Radite ono što vas veseli...



Izbjegavajte ono što vas uznemiruje...



Zadržite stare rutine te uvedite nove prikladno novonastaloj situaciji—pruža nam osjećaj kontrole i sigurnosti.



Spavajte dovoljno, hranite se zdravo i pijte puno vode.



Izbjegavajte konzumaciju pića s kofeinom (pojačava tjeskobu i paniku).



Ako imate kućne ljubimce, družite se s njima—oni nas smiruju.



Odredite si vrijeme za vježbanje i vježbajte koliko možete.



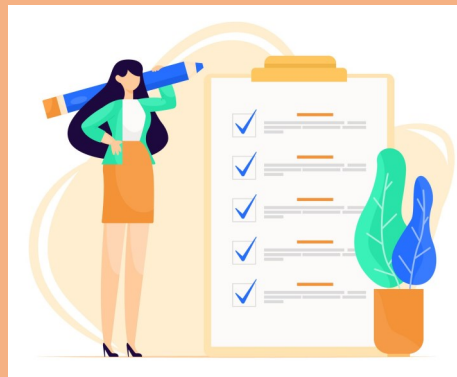
Kada ste aktivni smanjuju se stres i tjeskoba.



Ostanite povezani s ukućanima.



Zadajte si male ciljeve i zadatke...



...koje možete postići unutar kuće.



Ostanite informirani prateći sadržaje iz pouzdanih izvora. Izbjegavajte pretjerano čitanje vijesti i boravak na društvenim mrežama.



Usmjerite se na ono što možete napraviti i promijeniti, a prihvatite ono na što ne možete utjecati.



Budite pozitivni—nemojte zaboraviti terapijsku vrijednost smijeha.