

Bądź na siebie uważny

Jeśli czujesz się źle, pamiętaj, że ten problem dotyczy wielu innych osób.

Czy zauważyłeś, że ...Twoja produktywność spadła?

...masz problemy z koncentracją i wykonywaniem zadań?

...ogarnęło Cię zmęczenie, rozdrażnienie lub smutek?

Podobnie jak wielu z nas możesz odczuwać negatywne skutki psychiczne pandemii COVID-19 i towarzyszących jej niepokojów społecznych.

Jest to **normalna** reakcja. W miarę jak niepewność coraz bardziej zaburza nasze codzienne życie, krzyżuje plany na przyszłość i uniemożliwia funkcjonowanie społeczne, *potrzeba zadbania o siebie zyskuje coraz większe znaczenie.*

Zapytaj samego siebie:

Czy traktujesz siebie z większą wyrozumiałością?

Czy znalazłeś ujście dla wyrażenia swoich emocji?

Czy nie obawiasz się poprosić o pomoc i korzystasz ze wsparcia, jakie daje Ci Twoje otoczenie?

Czy zapewniasz sobie odpowiednią ilość snu i wykonujesz aktywność fizyczną?

Czy angażujesz się w działania, które dają Ci radość?

Dbanie o siebie nie jest przejawem egoizmu.

Skupienie się na własnym samopoczuciu fizycznym i psychicznym daje solidną podstawę funkcjonowania w czasach wypełnionych niepokojem i stresem.



COOK COUNTY
HEALTH



Cook County
DEPT. of
Public Health

Co mogę zrobić?



Wyznacz odpowiednie granice w miejscu pracy i środowisku rodzinnym. Możesz powiedzieć „nie” i odwołać swoje plany, jeśli nie czujesz się na siłach.



Przeznacz czas na samorefleksję, odpoczynek i relaksację.



Zaangażuj się w działania na rzecz sprawiedliwości społecznej, które są dla Ciebie ważne.



Ogranicz czas spędzany na oglądaniu i czytaniu wiadomości.



Stwórz listę rutynowych czynności, które będziesz każdego dnia wykonywać. Rutynowe czynności zmniejszają liczbę decyzji podejmowanych na codzień, dzięki czemu będziesz odczuwać mniejsze obciążenie psychiczne.



Nie obwiniaj się za emocje, które odczuwasz. W obecnych warunkach tak wiele spraw znajduje się poza naszą kontrolą.

Z jakich rozwiązań mogę skorzystać?

Call4Calm to bezpłatna linia wsparcia emocjonalnego dla mieszkańców Illinois, którzy nie radzą sobie ze stresem i wykazują objawy zaburzeń psychicznych powiązanych z pandemią COVID-19. Jeśli chcesz porozmawiać ze specjalistą zdrowia psychicznego, wyślij SMS-a z dopiskiem „TALK” na numer 552020.

Program pomocy dla pracowników w hrabstwie Cook obsługiwany jest przez zespół specjalistów, którzy służą Ci bezpłatną pomocą. Wszystkie usługi są poufne i dostępne pod numerem 1-800-327-5048 lub na stronie MagellanAscend.com

Wskazówki, jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne:

https://www2.illinois.gov/sites/OECD/Documents/SEL%20toolkit_final%204.28.20.pdf

Informacje i materiały na temat zdrowia psychicznego i COVID-19:

<https://mhanational.org/covid19>

Lista kontrolna dotycząca dbania o siebie:

<https://bit.ly/NAMISelfCareInventoryTool>

Dbanie o siebie i radzenie sobie ze stresem i niepokojem:

<https://www.ffcmh.org/covid-19-resources-for-parents>

Windy City Wellness – medytacje prowadzone przez specjalistów:

<https://www.tenpercent.com/chicago>