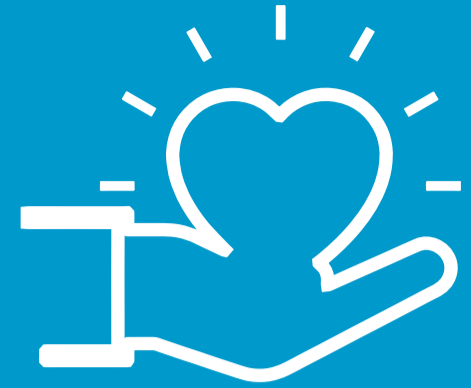


DBANIE O WŁASNE ZDROWIE W CZASIE COVID19



- w obecnej sytuacji normalnym jest czuć się źle
- ważne jest, by poszukiwać faktów oraz informacji, lecz ich natłok wzmacnia niepokój
- uczucie niepokoju jest normalne i nie jest oznaką słabości lub złego wykonywania obowiązków. Zastosuj znane Ci już metody radzenia sobie ze stresem, zamiast wyszukiwać nowych sposobów
- orientowanie się w sytuacji oraz podejmowanie decyzji pod presją może być trudne. Dobrze jest więc wyciszyć swój umysł poprzez wzięcie kilku głębokich oddechów
- w tym trudnym czasie energia oraz zdrowie psychiczne są tak samo ważne, jak energia i zdrowie fizyczne. Musisz uzupełnić pokłady energii, zanim te się wyczerpią
- podstawowe potrzeby są ważne: jedz zdrowo, ćwicz, bądź w kontakcie z rodziną oraz przyjaciółmi, a także odpocznij, pomiędzy kolejnymi zmianami w pracy
- staraj się nie używać alkoholu, leków oraz innych używek do redukcji poziomu stresu oraz zmiartwień
- mów starannie oraz ostrożnie dobieraj słowa, by nie wzbudzić strachu i niepokoju we współpracownikach
- z powodu presji komunikacja może być trudna. Najlepszym sposobem jest więc okazanie tolerancji oraz życzliwości
- ludzie boją się zostać zarażeni przez innych współpracowników. Problem ten musi być rozwiązywany sprawnie poprzez odpowiednią edukację ludzi co do znanych faktów