

# Jeśli jesteś pracownikiem ochrony zdrowia w czasie epidemii koronawirusa...

1. Nie odpuszczaj siebie! – ta sytuacja nie skończy się jutro – nie daj się nikomu przekonać, że teraz wszystko inne jest ważniejsze niż TY!

2. Nie trać kontaktu ze sobą! – bacznie obserwuj swój stan psychiczny – w ekstremalnych sytuacjach pojawiają się reakcje inne niż zazwyczaj i to jest naturalne!

3. Dbanie o siebie jak „mycie rąk” – ciało i psyche są nierozłączne – właściwe odżywianie; niezbędny odpoczynek między zadaniami/zmianami; odprężenie i chwile przyjemności...

4. Otul się bliskimi i dobrymi dla Ciebie ludźmi! – czasami trzeba się wygadać; śmiech jest jak lekarstwo dla duszy; mądrość innych bywa na wagę złota...

5. Sięgaj do swoich zasobów! – masz wiele sposobów radzenia sobie, które się u Ciebie sprawdziły, korzystaj z nich, ale nie daj się zwieść drogom na skróty (używkii)...

6. Nazywaj i pamiętaj nawet najmniejsze Twoje sukcesy dnia i wszystkie dobre rzeczy, których doświadczasz – nie pozwól, aby zginęły w tym trudnym czasie!

Magiczna szóstka