



Uzturiet sevi formā pašizolācijas laikā

Paldies, ka piekritāt pašizolēties, lai aizsargātu citus un palēninātu COVID-19 (koronavīrusa) izplatību. Mēs saprotam, ka daži cilvēki pašizolācijas laikā var justies garlaikoti vai nomākti. Jums var būt slikts garastāvoklis, jūs varat justies nomākts vai satraukts, jūs varat mocīt bezmiegs. Jūs varat justies izolēts un viens.

Tomēr mēs nelūgtu jūs to darīt, ja tas nebūtu tik svarīgi. Var palīdzēt vienkāršas lietas, piemēram, saziņa ar draugiem un radiem pa tālruni vai sociālajos tīklos, šādas sarunas var būt ļoti noderīgas. Atrodoties pašizolācijā, varētu būt noderīgi atgriezties pie vecajiem hobijiem vai apgūt jaunas prasmes tiešsaistē. Ir ļoti daudz resursu, ko varat izmantot, lai labi pavadītu laiku mājās. Šajā brošūrā ir daudz ieteikumu idejām, ko izmēģināt.

Ieteikumi, ko varat darīt

Puzles un spēles <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/oct/13/mental-exercises-to-keep-your-brain-sharp>

Vārdu meklēšana <https://thewordsearch.com/>

Sudoku <https://sudoku-puzzles-online.net/s10.html>

Aizņemieties e-grāmatu no tiešsaistes bibliotēkas
<https://www.library.gg/ebooks>.

Bibliotēkā ir arī digitālie žurnāli un audiogrāmatas.



Izmēģiniet jaunas receptes—bērniem: <https://www.nhs.uk/change4life>

Visai ģimenei — <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/category/healthy>

<https://www.jamieoliver.com/recipes/category/healthy-recipes/>

Uzturiet sevi formā

Fiziskās aktivitātes

Mūsu draugi Veselības uzlabošanas komisijā ieteica dažus resursus, ko var izmantot, lai nodarbotos ar fiziskām aktivitātēm mājās

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/gym-free-exercises/> (skat. apakšsadaļu "Home Exercise" ("Vingrinājumi mājās")) un saites.

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/gym-free-workouts/>

<https://www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/>) Izvēlieties kādu no 24 videoklipiem, kuros kopā ar treneri varat nodarboties ar aerobiku, spēka un izturības vingrinājumiem, pilatēm un jogu.



Varat arī vienkārši dejot mūzikas pavadībā vai uzstādīt sev izaicinājumu - cik reižu varat uzkāpt augšā un noiet lejā pa kāpnēm? Ir ieteicams sadalīt mājās pavadīto laiku atsevišķos posmos (iestatiet atgādinājumu tālrunī vai izmantojiet fitnesa lietotni, ja jums tāda ir). <https://apps.apple.com/gb/app/encourage-move-more-sit-less/id1117510599>

Nost ar depresiju

Šeit ir dažas sabiedrības garīgās veselības dienesta (Healthy Minds) ieteiktās vietnes.

Uzziniet **Psihiskās veselības fonda** dažus populārākos padomus <https://mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak?>

Apgūstiet jaunas prasmes, kā tikt galā ar sliktu garastāvokli, satraukumu vai stresu. Galu galā visiem gadās būt sliktā omā un ieslīgt depresijā. Šo vietni ir izveidojis viens no mūsu vietējiem speciālistiem, un tajā ir daudz lielisku resursu. www.getselfhelp.co.uk

Meditējiet. <https://www.headspace.com/headspace-meditation-app>

Ja vēlaties iegūt sīkāku informāciju šeit ir daži Nortumberlendas bukleti <https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/>

Varbūt noklausieties podkāstu? Izvēlieties pavisam jaunu tēmu vai tēmu, ko parasti neizvēlaties:

Jūties labāk, dzīvojiet ilgāk ar Dr. Ranganu Čaterdžī.

Laimīgā vieta ar Fēnu Kotoni.

Braionijas Gordones Trakā pasaule.

Sirds dziļumos ar Raselu Brandu.

TED radio stunda Podkāsts.



Uzziniet par 5 veidiem, kā uzlabot pašsajūtu <https://www.mindkit.org.uk/5-ways-to-wellbeing/> Pētījumi liecina, ka šie 5 veidi var palīdzēt justies labāk un dzīvot ar pilnu krūti.