



Dobre samopoczucie podczas samoizolacji

Dziękujemy za wyrażenie zgody dotyczącej poddania się samoizolacji w celu ochrony innych osób i spowolnienia rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19 (koronawirusa). Rozumiemy, że dla niektórych osób samoizolacja może być nudna lub frustrująca. Może to mieć wpływ na Twój nastrój i uczucia, a także może spowodować, że będziesz mieć złe samopoczucie lub problemy ze snem. Możesz też odczuwać samotność i odizolowanie.

Nie prosilibyśmy Cię jednak o to, gdyby nie było to tak ważne. Są proste rzeczy, które mogą Ci pomóc, np. utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi i krewnymi przez telefon lub media społecznościowe. Niektóre osoby, które poddały się samoizolacji, uznały za przydatne wznowienie hobby lub uczenie się nowych umiejętności za pośrednictwem kursów internetowych. Istnieje również wiele zasobów, z których możesz korzystać, aby utrzymać dobre samopoczucie w domu. Ta ulotka zawiera wiele sugestii i pomysłów, które warto wypróbować.

Sprawy do załatwienia

Puzzle i gry <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/oct/13/mental-exercises-to-keep-your-brain-sharp>

Wyszukiwanie słów <https://thewordsearch.com/>

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



Wypożyczenie e-booka z biblioteki Guilles Allez Library <https://www.library.gg/ebooks>, do której można dołączyć online. Biblioteka ma w swojej ofercie również czasopisma cyfrowe i audiobooki.



Utrzymanie zdrowia

Wypróbuj kilka nowych przepisów dla dzieci: <https://www.nhs.uk/change4life>

Dla całej rodziny: <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/category/healthy>

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

Aktywność fizyczna

Dziękujemy naszym przyjaciołom z Health Improvement Commission (komisji ds. poprawy stanu zdrowia) za zasugerowanie niektórych domowych zasobów umożliwiających uprawianie aktywności fizycznej

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/gym-free-exercises/> (patrz sekcja Home Exercise (ćwiczenia domowe) i łączy.

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

<https://www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/>) Wybierz spośród 24 filmów instruktorskich w kategoriach ćwiczeń aerobowych, siły i wytrzymałości oraz pilates i jogi.



Inne proste opcje obejmują, np. włączenie muzyki i zorganizowanie „dyskoteki w kuchni” lub postawienie sobie wyzwania związanego ze schodami — ile razy dasz radę wejść i zejść? Nie zapomnij przerywać siedzenia (ustaw przypomnienie w telefonie, lub skorzystaj z fitness trackera/aplikacji, jeśli takowe posiadasz). Spróbuj <https://apps.apple.com/gb/app/encourage-move-more-sit-less/id117510599>

Healthy Minds

Oto kilka witryn internetowych Healthy Minds — naszej Public Health Mental Wellbeing Service (placówki ds. zdrowia psychicznego i publicznego). Zapraszamy do zapoznania się z najlepszymi poradami **Mental Health Foundation** (Fundacji Zdrowia Psychicznego) <https://mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak?>

Naucz się nowych umiejętności radzenia sobie ze złym samopoczuciem, zmartwieniami czy stresem. W końcu każdy doświadcza zmian nastroju i negatywnych myśli. Niniejsza witryna internetowa została stworzona przez jednego z naszych lokalnych specjalistów i jest pełna wspaniałych zasobów. www.getselfhelp.co.uk

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

Aby uzyskać więcej szczegółów, pobierz jedną z tych broszur Northumberland <https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/>

A może podcast? Zobacz, czy interesują Cię podcasty, lub wybierz inny temat niż zazwyczaj:

Feel better, live more z dr Ranganem Chatterjee.

Happy Place z Fearne Cotton.

Mad World Bryony Gordon.

Under the Skin z Russellem Brandem.

Podcast *TED Radio Hour*.



Dowiedz się więcej o 5 sposobach na dobre samopoczucie <https://www.mindkit.org.uk/5-ways-to-wellbeing/> Dowody sugerują, że te 5 kroków może Ci pomóc poczuć się lepiej i w pełni korzystać z życia.