## Ako sa počas karantény „nezblázniť...“

Tešili ste sa, že si v karanténe oddýchnete od každodenných povinností a že sa váš život aspoň na čas zjednoduší? Dnes však situáciu vnímate inak? Objavuje sa aj u vás doma "ponorková choroba", hádky a hnev, pocity smútku či depresie? Nútená izolácia, ktorú podstupujú mnohí ľudia v súvislosti s hrozbou menom koronavírus, má aj svoje negatívne stránky. Preto sme pre Vás pripravili niekoľko tipov, ako prežiť karanténu a nezblázniť sa v nej:

- **Nájdite si "opačnú" činnosť**
  Pracujete prevažne hlavou? Máte nariadený home office a sedíte za počítačom? Aby ste sa po čase nezbláznili, je dôležité nechať hlavu oddýchnuť. Nájdite si činnosť, ktorú budete vykonávať rukami a pri ktorej sa váš mozog nebude až tak namáhať. Umyte riad ručne, nie v umývačke, utrite prach alebo povysávajte alebo skúste začať niečo vytvárať, buďte kreatívni. Snažte sa, aby boli vaše ruky zapájané rovnako, ako hlava a tieto činnosti striedajte.
- **Rozdeľte si úlohy**
  Vzťahy sa počas nútenej izolácie môžu vyhrotiť, nie je preto nič výnimočné, ak sa aj u vás doma po čase objavujú hádky a začnú vás rozčuľovať maličkosti. Aj preto je dobré, aby každý člen domácnosti mal svoj vlastný priestor a možnosť doň počas dňa uniknúť. Dohodnite sa v rodine, ako budete fungovať, aby ste si nezačali „liezť na nervy“.
  Máte na starosti aj učenie sa s deťmi? Pomôcť môže stanoviť si režim. Dohodnite si s nimi presné pravidlá, od kedy do kedy sa učíte, kedy majú prestávku, kedy si budú robiť úlohy a ako sa budete z učiva skúšať. Tieto pravidlá by mali dodržiavať obaja rodičia, aby si deti pravidlá domáceho učenia rýchlo osvojili.
- **Cvičte**
  Ak ste sa doteraz športu vyhýbali, pretože vám stačila prechádzka do alebo z práce, teraz by ste s ním mali začať.
- **Využite karanténu pre seba**
  Pustite sa do samovzdelávania, naučte sa jazyk, o ktorom ste vždy hovorili, že sa raz začnete učiť. Možností je veľa a je len na vás, ako ich využijete, vyberte si činnosť, ktorá vás posunie vpred ☺



Vaša Janka