**Jak przetrwać domową kwarantannę i nie zwariować? Podpowiedzi szukamy u psychoterapeuty**

**W obecnej sytuacji Ministerstwo Zdrowia codziennie apeluje, aby osoby, które mogą sobie na to pozwolić, pozostały w domu. W akcję #zostanwdomu włączają się osobistości ze świata filmu, muzyki czy sportu, w ten sposób zachęcając do pozostania w swoich czterech kątach. Jednak dla większości z nas to nowa sytuacja, w której trudno jest się odnaleźć. Jak zatem przetrwać ten czas i efektywnie spędzić go w domu? Pytamy o to psychoterapeutę.**

Sytuacja, w której blisko 24 godziny na dobę spędzamy w domu z najbliższymi jest dla nas czymś nowym, nieznanym. Może nam być trudno odnaleźć się w nowej rzeczywistości, co powodować może odczucie dyskomfortu psychicznego. Jak zatem przetrwać domową kwarantannę i nie zwariować? Przedstawiamy kilka, sprawdzonych sposobów.

**Zachowaj rytm dobowy**

W tym trudnym dla nas okresie pamiętać należy, aby zachować dobowy rytm i odpowiednią higienę snu. Dzięki temu wzmocnimy swoją odporność, a nasz organizm będzie miał czas na regeneracje. – *W okresie domowej kwarantanny nie powinniśmy zaburzać naszego rytmu dobowego. Starajmy kłaść się spać i wstawać o tych samych porach, w których to robiliśmy przed pandemią. Zadbajmy o minimum 6 godzinny sen w ciągu doby. Dzięki temu przede wszystkim wypoczniemy, co odpowiednio wpłynie na nasze samopoczucie i produktywność w ciągu dnia. Dodatkowo wzmocnimy także naszą odporność, co jest niezwykle ważne w obecnym czasie –* wyjaśnia Dorota Kobierska, psychoterapeuta, trener rozwoju osobistego, coach, właścicielka firmy Personal Effect. Na kilka godzin przed snem warto także zrezygnować z oglądania telewizji, używania komputera czy telefonu, a także spożywania mocnych napojów oraz palenia papierosów.

**Odpowiednio zarządzaj czasem**

Aby czas na kwarantannie przysłowiowo nie przeleciał nam przez palce warto odpowiednio go zorganizować i maksymalnie wykorzystać. Pomocne może okazać się rozpisanie planu dnia tak, abyśmy mogli realizować określone założenia. – *Dobrze zorganizowany dzień to taki, w którym aktywnie spędzamy czas, odpoczywamy, regularnie jemy posiłki, znajdujemy chwilę dla siebie i dla rodziny, a także mamy czas na nasze przyjemności i obowiązki* – wyjaśnia Dorota Kobierska.

**Czas z rodziną**

Kwarantanna to idealny moment, aby nadrobić czas z rodziną oraz wzmocnić relacje z najbliższymi. Sposobów na wspólne spędzanie czasu jest wiele. Możemy grać w gry, zarówno te komputerowe jak i planszowe, wspólnie czytać książki czy zorganizować maraton filmowy. Teatry i muzea wbrew pozorom także stoją przed nami otworem, wszystko dzięki wirtualnym wycieczkom i spektaklom. Dobrym sposobem na wzmocnienie więzi rodzinnych może być również wspólne gotowanie. Zadbajmy o wspólny posiłek i rozmowę, dzięki której zyskamy możliwość wzmocnienia lub odnowienia naszych relacji z bliskimi.

**Znajdź czas dla siebie i na własne przyjemności**

W dobie pandemii koronawirusa nie możemy zapomnieć także o nas samych i naszych własnych przyjemnościach. Rozpieszczanie siebie to nic złego, a teraz, gdy mamy więcej czasu powinniśmy nadrobić wszelkie zaległości w tej kwestii. – *To idealny czas, aby odpocząć, zadbać o siebie, zregenerować siły. Przeznaczmy ten czas na przyjemności, relaksującą kąpiel, czytanie książki, ćwiczenia czy własne hobby.* *Pamiętajmy, że ten trudny dla nas czas może być również twórczy i rozwojowy.* *Kwarantanna to dobra okazja, aby nadrobić zaległości albo nauczyć się czegoś nowego. W Internecie dostępnych jest wiele szkoleń, kursów on-line i webinariów, dzięki którym podniesiemy nasze kwalifikacje zawodowe, nauczymy się języka obcego czy rozwiniemy własne pasje –* dodaje Dorota Kobierska z Personal Effect.

Kwarantanna nie musi wiązać się z nudą i frustracją. Wszystko zależy od tego jak zorganizujemy i wykorzystamy ten czas. Zamiast siedzieć bezczynnie na kanapie warto korzystać z czasu z rodziną i umacniać nasze więzi. Nie zapominajmy również o sobie, o własnych przyjemnościach, potrzebach i pasjach.