**Савети за очување менталног здравља током епидемије COVID-19**

Услед пандемије корона вирусом ступиле су на снагу превентивне мере које су значајно промениле наш свакодневни живот. Страх и неизвесност, дуготрајни боравак у кући и ограничена могућност кретања могу негативно деловати на наше ментално здравље.

У очувању менталног здравља и психолошке добробити могу нам помоћи следеће активности:

1. Учите нове ствари ─ дуготрајни боравак код куће идеална је прилика за стицање нових знања и вештина. Учење нових ствари може повећати ваше самопоуздање и бити јако забавно. Можете, на пример, експериментисати у кухињи и испробати неке нове рецепте, учити нови језик онлајн или унапредити знање неким од доступних онлајн курсева, учити нове плесне кораке.

2. Повежите се ─ подржавајући односи изразито су важан заштитни механизам у ношењу са стресом, те могу довести до бољег расположења и побољшати самопоуздање. Захваљујући савременој технологији, можете организовати онлајн кафу с пријатељима, послати подржавајућу и охрабрујућу поруку или назвати драгу особу. Поделите са својим пријатељима штa сте данас учинили за своје здравље.

3. Одвојите време за себе ─ постаните свесни својих искустава, емоција, вредности и уверења. Све то побољшава самоспознају и саморазумевање, који доприносе очувању менталног здравља. Зато, на пример, одвојите време за уживање и опуштање, одвојите време без мобилног телефона, пишите дневник или сликајте, повремено одвојите тренутак и за неколико дубоких удаха и издаха или обратите пажњу на то како дишете.

4. Будите активни код куће – активност смањује стрес, повећава енергију и јача имунолошки систем. Играјте, уређујте ваш животни простор, вежбајте.

5. Мислите на друге ─ помагање и љубазност према другима доприноси осећају сопствене вредности, емоционално нас испуњава и јача осећај заједништва. Захвалите продавачици у продавници, узвратите љубазношћу и захвалношћу онима који вас охрабрују, пружају подршку и брину за вас, брините о старијима у вашем окружењу.

Не заборавите, ако вам је тешко, осећате се беспомоћно и безнадежно, повлачите се, имате нападe беса или вас преплављују страхови, постоје стручњаци за ментално здравље који разговором могу помоћи.

Телефон за психосоцијалну помоћ грађанима:

0800 309 309 (број је бесплатан и доступан нон-стоп од 00 до24 часа са свих мобилних и фиксних мрежа), као и посебни телефони Института за ментално здравље:

063/7298260 (за младе и родитеље деце до 18 година)

063/1751150 ( за особе старије од 18 година).

И на крају, не заборавите – и ова ванредна ситуација ће проћи. Имајте на уму како је тренутна ситуација прилика за раст и развој, те могућност да из овога изађемо бољи и снажнији него што смо били.