

Poczucie niepewności może być trudne, zwłaszcza jeśli powodująca je sytuacja się przedłuża i nie wiemy, co nas czeka. W okolicznościach ekstremalnych, takich jak te, z którymi mierzą się mieszkańcy Grindavíku w związku z katastrofą naturalną, możemy spodziewać się pojawienia się różnych emocji i jest to normalne. Ludzie mogą przejawiać różne zachowania i emocje w reakcji na zaistniałe okoliczności. Ważne jest, aby dbać wówczas o dobre samopoczucie nas samych i naszych bliskich, okazywać sobie współczucie oraz w razie potrzeby szukać pomocy. Doświadczenia i reakcje dzieci w obliczu trudnych wydarzeń mogą być inne niż u dorosłych. Dlatego ważne jest, by słuchać, co mają do powiedzenia, zwracać uwagę na ich samopoczucie, a także pozwalać im na zadawanie pytań i odpowiadać na nie najlepiej, jak potrafimy. Na naszą kondycję psychiczną, fizyczną i społeczną wpływa wiele czynników. Warto o nich pamiętać, gdy w niepewnych czasach zaburzona zostaje nasza codzienność. Poniższe porady, oparte na badaniach naukowych, mogą pomóc w zadbaniu o nasze samopoczucie.

## 1. Troska o siebie i swoich bliskich

### Troska o siebie i swoich bliskich

- Staramy się dbać o siebie i dzielić się swoimi uczuciami z bliskimi. Szukamy konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi wyzwaniem. Pomocne może być także spędzanie czasu z osobami, na których nam zależy, np. zabawa, spacer, kreatywne DIY, czytanie lub odkrywanie nowych sposobów na zrelaksowanie się.

Embætti landlæknis



## 2. Dobre nawyki żywieniowe

### Dobre nawyki żywieniowe

- W trudnych sytuacjach możemy stracić apetyt, dlatego ważne jest, aby zadbać o regularność posiłków. Wybieraj zdrowe i urozmaicone produkty bogate w naturalne składniki odżywcze, takie jak warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ryby. Suplementuj też witaminę D.

Embætti landlæknis



## 3. Aktywność fizyczna

### Aktywność fizyczna

- Aktywność fizyczna może mieć pozytywny wpływ na nasz sen, samopoczucie psychiczne i fizyczne oraz wzmocnić naszą zdolność do wykonywania codziennych czynności. Spacerowanie i inne zajęcia na świeżym powietrzu to świetny sposób na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego. Ograniczenie siedzącego trybu życia i angażowanie się choćby w niewielką ilość aktywności fizycznej jest lepsze niż nic.

Embætti landlæknis



#### 4. Utrzymanie rutyny snu

### Utrzymanie rutyny snu

- W niepewnych czasach czymś normalnym jest, że ludzie mają trudności ze snem, a pielęgnowanie dobrych nawyków z tym związanych może być trudne. Sen pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie i pomaga nam radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. Wieczorne wyciszenie w pomieszczeniu z przydimnionym oświetleniem, relaks oraz ograniczenie kofeiny i czasu przed ekranem może przyczynić się do lepszego snu.

Embætti Landlæknis



#### 5. Unikanie alkoholu, tytoniu i innych środków odurzających jako sposobów radzenia sobie z problemami

### Unikanie alkoholu, tytoniu i innych środków odurzających jako sposobów radzenia sobie z problemami

- Alkohol i palenie nie pomagają w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, strachem czy niepokojem. Spożywanie alkoholu i palenie tytoniu osłabiają układ odpornościowy, a w dłuższej perspektywie mają także negatywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Embætti Landlæknis



## 6. Wpływ myśli na to, jak się czujemy

### Wpływ myśli na to, jak się czujemy

- To, jak myślimy, wpływa na to, jak się czujemy. Praktykowanie uważności i wyciszenia może być dobrym sposobem na zmniejszenie stresu i niepokoju. Pomocne może być również zwracanie uwagi na dobre aspekty naszego życia, na przykład przypominanie sobie o trzech rzeczach, za które warto być wdzięcznym każdego dnia, w trakcie wieczornego posiłku lub przed pójściem spać.

Embætti landlæknis

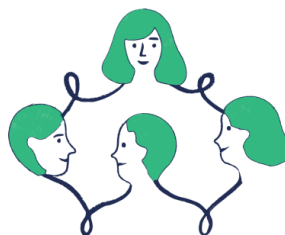


## 7. Życzliwość i empatia

### Życzliwość i empatia

- Postrzeganie siebie w szerszym kontekście i utrzymywanie dobrych kontaktów z innymi pomaga nam radzić sobie w trudnych sytuacjach. Pomocne może być także przyjęcie wsparcia od innych i na miarę naszych możliwości odwzajemnienie go.

Embætti landlæknis



Czymś normalnym jest, że w niepewnych sytuacjach martwimy się tym, co będzie, ale gdy nadmierne zamartwianie zaczyna przejmować kontrolę nad naszym życiem i powodować ogromny niepokój, lęk lub problemy ze snem, warto zwrócić się o pomoc. Można ją uzyskać w następujących miejscach:

- W przypadku poważnych problemów: Psychiatryczny oddział ratunkowy szpitala LSH.
- Centrum Obrony Cywilnej w budynku Tollhouse w Reykjavíku (w dni powszednie w godzinach 10:00-18:00; dostępna pomoc psychologiczna).
- Konsultacja telefoniczna w centrum informacji zdrowotnej: 513-1700 (codziennie w godzinach 08:00-22:00).
- Czat centrum informacji zdrowotnej Heilsuvera.is (codziennie w godzinach 08:00-22:00).
- Pogotowie medyczne: 1700 (codziennie przez całą dobę).
- Infolinia Czerwonego Krzyża: 1717 (codziennie przez całą dobę).
- Czat Czerwonego Krzyża na stronie 1717.is (codziennie przez całą dobę; w języku islandzkim, angielskim i polskim).
- Kościół Islandii oferuje opiekę duchową sprawowaną przez księży. Usługę można zamówić pod adresem [afallahjalp@kirkjan.is](mailto:afallahjalp@kirkjan.is)
- Przychodnie

Na stronie heilsuvera.is można znaleźć dodatkowe informacje i porady dotyczące dobrego samopoczucia oraz czynników opisanych powyżej.

- [Aktywność fizyczna](#)
- [Zdrowe odżywianie](#)
- [Sen](#)
- [Dobre samopoczucie](#)
- [Szkodliwe działanie alkoholu](#)