

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ «ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗΣ»

Η πανδημία του COVID-19 έχει φέρει πολλές αλλαγές στην καθημερινή ζωή. Ενώ βρίσκεστε σε απομόνωση στο σπίτι, καλείστε να διαχειριστείτε προσωπικές ευθύνες και ανησυχίες, κάτι πολύ δύσκολο. Για αυτό, είναι ακόμα πιο σημαντικό τώρα να αφιερώνετε καθημερινά χρόνο για τη δική σας υγεία και ευεξία. Σκεφθείτε πώς μπορείτε να κάνετε θετικές αλλαγές στη ζωή σας, ακολουθώντας τους κανόνες της «κοινωνικής απομάκρυνσης». Υπάρχουν πτυχές του τρόπου ζωής σας που έχετε σκεφτεί να αλλάξετε; Ξεκινήστε με μικρές αλλαγές. Ορίστε στόχους που είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, ρεαλιστικοί και πρακτικοί (SMART), ώστε να μπορείτε να τους πετύχετε υιοθετώντας ένα υγιή τρόπο ζωής. Για παράδειγμα, εάν δεν έχετε ασκηθεί ποτέ στο παρελθόν, επιλέξτε να ξεκινήσετε με άσκηση ήπιας έντασης για 20 λεπτά στο σπίτι σας 3 φορές την εβδομάδα. Ξεκινήστε την επόμενη εβδομάδα και δείτε πώς θα καταφέρετε να πετύχετε το στόχο σας. Κάνετε θετικά βήματα για την υγεία σας.



ΜΕΙΩΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

- Επιλέξτε συγκεκριμένες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας για να παρακολουθείτε τις εξελίξεις για τον COVID-19, έτσι ώστε να μην περιβάλλεστε όλη μέρα από ειδήσεις που προσθέτουν άγχος
- Αναζητήστε ενημέρωση από αξιόπιστες πηγές και επαγγελματίες υγείας για να αποφύγετε την παραπληροφόρηση
- Ορίστε συγκεκριμένο χρόνο κατά τη διάρκεια της ημέρας για υγιείς δραστηριότητες που απολαμβάνετε και σας χαλαρώνουν (π.χ. άσκηση, ανάγνωση βιβλίων, μουσική, τέχνη, διαλογισμό)
- Ζητήστε βοήθεια από οικογένεια, φίλους, συναδέλφους ή επαγγελματίες υγείας, όταν το θεωρήσετε χρήσιμο



ΥΓΙΕΙΝΗ ΥΠΝΟΥ

- Στοχεύστε στις 7-8 ώρες ύπνου κάθε μέρα (για ενήλικες)
- Για να είναι ο ύπνος σας αναζωογονητικός:
 - Διατηρείτε ρουτίνα στις ώρες ύπνου, χρησιμοποιείτε το υπνοδωμάτιο μόνο για ύπνο διατηρώντας μια δροσερή, σκοτεινή και ήσυχη ατμόσφαιρα
 - Προγραμματίστε χρόνο πριν τον ύπνο για σκέψεις και προγραμματισμό για τις επόμενες μέρες και μετά καθαρίστε το μυαλό σας από λογισμούς
 - Αφήστε το μυαλό και το σώμα σας να χαλαρώσουν πριν από τον ύπνο με ένα ζεστό μπάνιο, ασκήσεις χαλάρωσης και αναπνοής και γιόγκα
 - Αποφύγετε πριν τον ύπνο τα μεγάλα γεύματα, καφεΐνη, αλκοόλ και ενασχόληση με ηλεκτρονικές συσκευές οθόνης



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

- Προγραμματίστε χρόνο στη μέρα σας για να συνδεθείτε με άλλους μέσω τηλεφώνου και χρήσης κοινωνικών δικτύων -διαδικτυακών πλατφόρμων
- Βοηθήστε τα παιδιά σας να συνδεθούν με φίλους και οικογένεια και βεβαιωθείτε για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου
- Χρησιμοποιήστε το χρόνο και τα ταλέντα σας για να βοηθήσετε άλλους (π.χ. βοηθήστε ένα ηλικιωμένο γείτονα να κάνει τα ψώνια του διαδικτυακά, ψυχαγωγείστε διαδικτυακά φίλους σας δείχνοντας τους πως να ζωγραφίζουν, να τραγουδούν ή να παίζουν κάποιο μουσικό όργανο)
- Συμμετέχετε σε «ζωντανές» διαδικτυακές εκδηλώσεις με άλλους όπως μαθήματα χορού, μουσικές συναυλίες, μαθήματα ζωγραφικής



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Μειώστε το χρόνο που ξοδεύετε καθισμένος και ανενεργός προσθέτοντας διαλλείματα με δραστηριότητα ή κίνηση
 - Βάλτε ειδοποίηση στο κινητό για να σηκώνεστε κάθε 30 λεπτά, περπατάτε μέσα στο σπίτι όταν μιλάτε στο τηλέφωνο ή κάνετε διάλειμμα για καφέ
- Εντάξτε τη σωματική δραστηριότητα στο πρόγραμμα της ημέρας σας:
 - Θέστε σαν τελικό στόχο να κάνετε μέτριας σωματικής έντασης άσκηση για τουλάχιστον 150 λεπτά κάθε εβδομάδα (π.χ. γρήγορο περπάτημα ή μέτριας έντασης χορό) ή 75 λεπτά έντονης σωματικής άσκησης (π.χ. τρέξιμο, σκονιάκι ή ανεβαίνοντας σκαλιά)
 - Κάνετε ασκήσεις ενδυνάμωσης δύο φορές την εβδομάδα



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Προσπαθήστε να υιοθετήσετε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή:
 - Τρώτε τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη A (κίτρινα φρούτα ή λαχανικά, κρόκο αυγού), C (εσπεριδοειδή), D (λιπαρά ψάρια), E (ελαιόλαδο, ανάλατοι ξηροί καρποί), ω-3 λιπαρά οξέα (λιπαρά ψάρια, καρύδια) και ψευδάργυρο (φασόλια) για την καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού σας συστήματος
 - Εμπλουτίστε τη διατροφή σας με ποικιλία τροφίμων όπως πολλά είδη φρούτων, λαχανικών και οσπρίων για τη σωστή πρόσληψη από το σώμα σας των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών
 - Τρώτε υγιεινά σνακ όπως φρούτα, λαχανικά, παξιμάδια ολικής αλέσεως με αβοκάντο και ανάλατους ξηρούς καρπούς



ΑΠΟΦΥΓΗ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

- Επιλέξτε να αντιμετωπίσετε το άγχος αποφεύγοντας το αλκοόλ, το κάπνισμα ή και τις εξαρτησιογόνες ουσίες:
 - Στραφείτε σε πιο υγιεινές επιλογές όπως η άσκηση, ο χορός, η μουσική, ο διαλογισμός και η μαγειρική (υγιεινές συνταγές)
- Κοιμηθείτε αρκετές ώρες για να μπορείτε να έχετε καθαρό μυαλό
- Πάρτε αυτή την ευκαιρία για να μειώσετε ή να σταματήσετε το κάπνισμα. Φτιάξτε το δικό σας σχέδιο για επιτυχία: επιλέξτε ημερομηνία διακοπής, κατανοήστε τους λόγους για τους οποίους θα σταματήσετε το κάπνισμα και προετοιμαστείτε κατάλληλα αποφεύγοντας καταστάσεις που θα σας κάνουν πιο ευάλωτους να ενδώσετε στο κάπνισμα