

Emocje na kwarantannie.

Kwarantanna to termin, który towarzyszy nam prawie od trzech lat. Na stronie <https://www.gov.pl/web/koronawirus/wszystko-co-powinienes-wiedziec-o-kwarantannie> można znaleźć wszystkie najważniejsze i aktualne przepisy dotyczące kwarantanny. Izolacja to nie kara. Stosując się do zasad kwarantanny, możemy zrobić coś dla siebie i innych. Podstawowym celem izolacji jest zapobieganie rozprzestrzenianiu się koronawirusa.

Przestrzegaj kwarantanny! Pamiętaj, że od Twojego postępowania zależy bezpieczeństwo innych osób. Jeśli potrzebujesz wsparcia, nie radzisz sobie z emocjami, izolacją skorzystaj z pomocy. Pamiętaj, że nie jesteś sam. Możesz napisać do mnie na adres: karolina.pubanc@katolik.chojnice.pl lub zadzwoń nr tel.: **880 – 389 - 603**. Na pewno coś poradzimy. Możesz też skorzystać z pomocy całodobowych telefonów zaufania. Przydatne nr tel.: w załączniku. Jeśli podczas kwarantanny potrzebujesz pomocy, np.: w robieniu zakupów, możesz skontaktować się w lokalnym ośrodku pomocy społecznej. Listę placówek znajdziesz na stronie: Pomoc w czasie kwarantanny.

A teraz kilka propozycji, jak przetrwać czas izolacji:

- relaksacja przy muzyce relaksacyjnej: <https://www.youtube.com/watch?v=JLsomqe8un4>
- dobra książka, wiele dostępnych jest w formie elektronicznej (E-pup, E-book, PDF lub Audiobook) Wystarczy odwiedzić bibliotekę cyfrową i wybrać coś dla siebie: www.kip.pl www.wolnelektury.pl
- rozrywka w wersji cyfrowej (krzyżówki <https://szarada.net> sudoku <https://sudoku.cba.si/pl/> , wykreślanki <http://darmowewykreślanki.com/wykreślanki/> quizy www.qiuzme puzzle www.puzzle.online oraz gry, może tym razem planszowe)

Kto powiedział, że nie można uczestniczyć, w tak zwanej kulturze wysokiej w piżamie i z pizzą w dłoni? Wiele filmów dostępnych jest na stronie www.filmweb.pl Możesz obejrzeć dowolną sztukę teatralną, siedząc wygodnie i jedząc obiad. Wiem, dziwne, to brzmi, ale możesz, jeśli tylko chcesz. Możesz udać się z wizytą do wirtualnego muzeum. Proponuję szybką wycieczkę do w Zakopanego www.zakopane.pl Korzystając ze strony internetowej możesz zwiedzić cały świat. Chętnych zapraszam na wspólną wyprawę do Paryża <http://petitegalerie.louvre.fr/visite-virtuelle/saison5>

Inne propozycje jak przetrwać czas izolacji i nie zwariować, to:

- aktywność fizyczna lub taniec w warunkach domowych
- smaczne, a przede wszystkim proste i zdrowe gotowanie
- kontakty społeczne za pośrednictwem mediów społecznościowych

Ciekawa jestem Waszych propozycji, jak poradzić sobie w trakcie odosobnienia. Kwarantanna nakładana jest zawsze na osoby zdrowe. Czas jej trwania umieszczony jest w tzw. Systemie EWP. Status związany z kwarantanną, można sprawdzić poprzez Internetowe Konto Pacjenta (IKE)

Kwarantanna jednak zawsze wzbudza emocje. Jakie przymusowa izolacja wzbudzać może w Tobie, sprawdź korzystając np.: z dostępnej grafiki.

Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat kwarantanny, zadzwoń na całodobową infolinię, nr tel.: +48 22 25 00 115.

Na podstawie:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/wszystko-co-powinienes-wiedziec-o-kwarantannie>

<https://pin.it/3PbEYJQ>

<https://www.facebook.com/FundacjaDrugaStronaLustra/photos/a.577960335581906/3182072588503988/?type=3>

Życzę wytrwałości i dużo zdrowia.

Pozdrawiam serdecznie Karolina Pubanc – Szypryt
psycholog szkolny