

# Pozitif düşünün

## kriz zamanlarında da

Koronavirüs yaşamımızı çok değiştirdi. Birçok insan **ev ofisinde** çalışıyor, karantinada yaşıyor veya tamamen izole edilmiş bir durumda. Bu **ip uçları** zor zamanlarda yaşamınızı kolaylaştırabilir.

Elbette krizin güncel durumu hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir. Ancak medyadaki birçok olumsuz haber sizi deli de etmesin.

### Pozitif düşünün



Pozitif düşüncenin gücünden yararlanın. İşte birkaç örnek:

#### Cesaretlenin



Kendinize cesaret vermenin basit bir yöntemi örneğin “Bunu başaracağım”, “Başını dik tut” veya “Şimdi tam zamanı” gibi güçlü cümleler söylemektir. Ve çok sıkılırsanız size aşağıdaki cümle de yardımcı olabilir:

“Sakin ol, her şey geçip bitecek!”

#### Pozitif güçlendirme

Stresli durumlarda genellikle güzel şeylere az zaman kalır. **Pozitif bir gün sonu değerlendirmesi** kişiyi tekrar daha güçlü bir şekilde bilinçli hale getirir. Size iyi gelen, korumak ve daha da geliştirmek istediğiniz şeyleri not edin. **Bataryalarınızı** şarj etmeniz önemlidir. Pozitif algılanan her deneyim veya iyi bir konuşma buna katkı sağlar.



Belki de **günlük** tutmanızın zamanı gelmiştir. Genel: Evdeki zamanınızı, her zaman yapmak istediğiniz şeyleri yapmak için kullanın: eski resimleri düzenleyin, resim yapın veya mektup yazın!

#### Yalnızlıkla mücadele edin



Şu andaki durum sıkıntı verici ve çoğu kişi için korkutucudur. Arkadaşlarınızla ve ailenizle iletişimi koruyun: telefonla, postayla veya sohbetle. Bu iletişim daha pozitif düşünceler oluşmasına yardımcı olur.

Bu yardımcı olmazsa veya depresif bir keyifsizlik ortaya çıkarsa bu kişiler profesyonel yardım almaktan çekinmemelidir. Telefonla **psikolojik yardım kuruluşları** ile iletişim kurabilirsiniz. Özellikle kiliselerde birçok imkan hazır bulundurulmaktadır.

Karantinadayken çalışan veya enfeksiyon kapmış olan kişiler için de **videolu sohbet** imkanları mevcuttur.

### Ev için fitness programı



Kendinizi evde de basit aletlerle zinde tutabileceğiniz üç öneri.

#### Gün ışığı güç verir

Olabildiğince sık pencere kenarına gidin, balkona veya bahçeye çıkın. **Güneş ışığı** ruh durumunu iyileştiren serotonin hormonunu harekete geçirir. Dięer bir avantaj: UV ışınları yardımıyla vücut, kemik oluşumu ve kasların güçlenmesi için son derece önemli olan, yaşamak için gereken D vitaminini oluşturabilir.

#### Ağırlık kaldırmak için su şişeleri

Ağırlık yerine kas egzersizi için su veya kuş kumu ile doldurulabilecek, olağan **plastik şişeler** uygundur.

**Vücudun üst kısmının güçlendirilmesi için iyi bir egzersiz:** Şişeleri gergin kollarla yanal olarak **omuz yüksekliğine** kaldırın. Bu pozisyonda kollarınızı içe ve dışa çevirin. Zindelik durumunuza göre egzersizi birçok defa tekrarlayın.

#### Önemli:

Yavaş yavaş başlayın ve aşırıya kaçmayın!

#### Izometrik egzersizler

Bu egzersiz modelleri – **kas gruplarının** kasılıp gevşetilmesi – neredeyse her yaşam durumunda uygulanabilir.

Örnek: Ellerinizin içini göğsünüzün üstüne karşılıklı olarak bastırın ve yaklaşık 10 saniye sonra **gerilimi** gevşetin. Çok sayıda tekrar yapın. Bu şekilde vücudun neredeyse tüm kas gruplarını aktifleştirebilirsiniz.

Başka çevrimiçi videolu egzersiz kılavuzları için:  
[www.apotheken-umschau.de/Sport](http://www.apotheken-umschau.de/Sport)

## Ev ofisinde çalışma



### İç düzeninizi oluşturun

Evde çalışacaksanız (buna zorunluysanız), bu durum sizin için alışılmadık olabilir. Böyle bir durumda, net bir **iç düzen** oluşturmak ve sabit bir günlük ritmi muhafaza etmek iyi bir fikirdir.



Alıştığınız şekilde aynı saatte kalkın ve her gün somut görevler yapın. **Günlük rutininizi** düzenleyin ve iş arkadaşlarınızla, telefon veya video konferanslar aracılığıyla aktif olarak iletişimde kalın.

**Önemli: Molalar da planlayın!**

### Sağlıklı beslenme

Bol sebze ve çok miktarda taze meyve ile dengeli beslenmeye dikkat edin. Bunlar zinde ve sağlıklı kalmanız için önemli vitaminler ve mineraller sağlar.



Aynı şekilde **yemek planında** tam tahıllı ürünler, baklagiller ve mümkünse balık bulunmalıdır. Her gün en az bir buçuk litre sıvı – ideal olarak su veya tatlandırılmamış çay – içmek iyi bir fikirdir.

**Bunun için eczanenize danışabilirsiniz.**

## Dikkatli yaşayın



**Dikkatli olma imkanlarından yararlanın. İki nefes egzesizi günü daha iyi geçirmenize yardımcı olur.**

### Bilinçli nefes alın

Konsantre olarak burnunuzdan karnınıza ve sonra **göğüs bölgesine** nefes alın. Bir elinizin karnınızda olması, karın duvarınızın kalkıp inmesini hissetmenize ve **hava akımının** vücuda nasıl girip çıktığını izlemenize yardım eder. Bunun için en az beş dakika ayırın.

### Stres azaltmak için nefes alma

**Nefes vermenin nefes almaktan** daha uzun sürmesi çok rahatlatıcı olabilir. Nefes alırken dörde kadar, verirken altıya kadar sayın. Göğüs kafesinin nasıl inip kalktığını veya hava akımının burun kanatlarından nasıl geçtiğini izleyin. Nefesinizi bu şekilde birkaç dakika ayarlayın. Bu **ritmi** tekrar bırakın ve ardından nefesi serbest durumda nasıl alıp verdiğinizi izleyin. Bu egzersiz stresli evrelerde ve uykuya dalmak için çok uygundur.

Kendinizi hasta hisseder ve koronavirüs enfeksiyon kapmış olduğunuzdan şüphelenirseniz **aile hekiminize** (doğrudan bekleme odasına gidip oturmayın), yetkili sağlık dairesine veya tıbbi acil yardım hizmetlerine telefonla başvurun: **116 117**.

Acil durumlarda Avrupa'nın her yerinden, hem sabit hem mobil hatlardan **112** numaralı telefonu ücretsiz arayarak kurtarma hizmetlerine erişebilirsiniz

Eczanenizin damgası

Koronavirüs hakkında çevrimiçi ayrıntılı bilgi için:  
**[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)**



Sağlık için okuyun