OGRANICZ DOTYKANIE TWARZY

Wskazówki od psychologów behawioralnych – jak zmniejszyć rozprzestrzenianie się COVID-19

Zwiększaj Samoświadomość

Poproś bliskich, żeby mówili Ci kiedy dotykasz twarzy

Spryskaj nadgarstki perfumami lub załóż bransoletkę żeby przypominały Ci o niedotykaniu twarzy

Noś przy sobie papier i ołówek – notuj jak często w ciągu dnia dotykasz twarzy

Pomagaj innym

Pomyśl o osobach, które chcesz chronić przez niedotykanie swojej twarzy

Kiedy zauważysz osobę dotykającą twarz, grzecznie zwróć jej uwagę

Zajmij Swoje Ręce Czymś Innym

Trzymaj ręce w kieszeniach

Trzymaj w rękach piłkę lub talię kart

Zaciśnij dłonie w pięści przez 1 minutę zawsze kiedy zbliżysz ręce do twarzy

Zmień Postawę Ciała

Nie trzymaj łokci na stole

Siadaj w fotelach i na krzesłach bez podłokietników, na kanapie usiądź na środku

Usiądź na swoich dłoniach, jeżeli nie możesz powstrzymać się od dotykania twarzy

Ćwicz Techniki Relaksacji

Skup się na długich, wolnych i głębokich oddechach, rozluźnij wszystkie napięte mięśnie

Usiądź w spokojnym miejscu i skup się na chwili teraźniejszej, nie na przeszłości lub przyszłości

Spędzaj czas w otoczeniu natury zachowując bezpieczny dystans od innych, możesz np. usiąść pod drzewem

PSYCHONOMIC SOCIETY®

Więcej informacji znajdziesz tutaj: https://wp.me/p8IxYp-1tg