

SMANJITE DODIRIVANJE LICA

Saveti bihevioralnih psihologa za smanjenje širenja virusa COVID-19

Podignite svest

Zamolite partnera da vam kaže kada dodirujete svoje lice

Stavite parfem ili narukvicu da vas podsete da ne dirate lice

Nosite sa sobom papir i olovku i beležite koliko često svaki dan dirate lice



Pomozite drugima

Razmišljajte o ljudima koje štitite ne diranjem svog lica

Obazrivo opomenite druge kada primetite da dodiruju lice

Radite druge stvari rukama

Stavite ruke u džepove

Držite lopticu ili špil karata u rukama

Stisnite ruke u šake 1 minutu ako ih približite licu

Promenite držanje

Ne stavljajte laktove na sto

Koristite stolicu bez rukohvata ili sedite na sredinu kauča

Sedite na svoje ruke ako vam je teško ne dirate lice

Vežbajte tehnike relaksacije

Usmerite se na dugo, polagano i duboko disanje kao i opuštanje mišića koji su napeti

Sednite na mirno mesto i usmerite se na sadašnji trenutak, umesto na prošlost ili budućnost

Provedite vrijeme na vazduhu, na sigurnoj udaljenosti od drugih, makar samo da sednete ispod drveta