

WAŻNY KOMUNIKAT !!!

W związku z wprowadzeniem z dniem 13 marca 2020 r. stanu zagrożenia epidemicznego, Ministerstwo Zdrowia zaleca działania i ograniczenia w funkcjonowaniu placówek terapeutycznych mające na celu zmniejszenia skali potencjalnych zarażeń.

**Centrum Terapii i Profilaktyki
od dnia 16 marca 2020 r. do odwołania jest zamknięte.**

Prosimy o to, aby załatwiać wszystkie możliwe sprawy z rejestracją Centrum Terapii i Profilaktyki (**terminy, zaświadczenia, przedłużenie recept u osób będących w trakcie leczenia psychiatrycznego po wcześniejszym zgłoszeniu kodu recepty**) przy użyciu systemów teleinformatycznych lub systemów łączności: telefon, mail, WhatsApp, itp.

UWAGA !!!

W obecnej sytuacji kryzysowej Personel Centrum Terapii i Profilaktyki zapewnia Pacjentom oraz wszystkim potrzebującym dostęp do bezpłatnych, telefonicznych porad psychologicznych w ramach dyżurów interwencji kryzysowej (osoby samotne, objęte kwarantanną, zarażone i inne, które nie radzą sobie ze stresem i potrzebują wsparcia).

Kontakt telefoniczny : 77 550 01 17 lub 512 941 431

Pn. Śr. w godz. 12:00 – 16:00 Wt. Czw. Pt. w godz.8:00 – 15:00

Centrum Terapii i Profilaktyki
Strażacka 10, 47-100 Strzelce Opolskie

Jak sobie radzić z lękiem i stresem?

CO MOŻESZ Z TYM ZROBIĆ?

To, czego potrzebuje Twoja głowa w tym okresie, to:

- ŚWIADOMOŚĆ
- POCZUCIE KONTROLI
- POCZUCIE SPRAWCZOŚCI
- SPOKÓJ



ANALIZUJ, NA CO MASZ REALNY WPŁYW

Zwracaj uwagę, w którą stronę kierujesz swoje myśli. Jeśli nagminnie martwisz się, że np. wzrasta liczba zarażeń w innych krajach, zastanów się, czy faktycznie masz na to wpływ. Przyjmij tę wiadomość, natomiast nie skupiaj się na niej, jeśli sam/a nie możesz nic z tym zrobić. Skup się na tym, co od Ciebie zależy, jak np. zostanie w domu, zdrowe odżywianie się i nawadnianie, zachowanie higieny, praca zdalna. Sprawdź też, jakie strony www przeglądasz najczęściej.



ZAAKCEPTUJ SYTUACJĘ

Kiedy trudno nam zaakceptować coś, z czym się nie zgadzamy, narasta w nas napięcie. Wywołuje je układ współczulny, który bardzo nas pobudza, powodując m.in. wzrost napięcia mięśniowego czy ciśnienia. Wpływa to nie tylko na nasze samopoczucie, ale przyczynia się też do bezsenności, zmęczenia czy nieprzyjemnych emocji. Dlatego akceptacja tego, co się dzieje, jest tak ważna - ciągle dopływ adrenaliny jest dla nas niekorzystny.



WYKORZYSTAJ TEN CZAS

Natłok obowiązków oraz pęd życia codziennego często pozbawia możliwości myślenia o wolnym czasie. Teraz, gdy zaleca się pozostawanie w domu, możesz to wykorzystać! Zrób listę rzeczy, które od dawna miałeś/aś ochotę zrobić, spędź więcej czasu z rodziną, nadrobź zaległości filmowe. Internet oferuje też wiele platform dydaktycznych. Możesz także stworzyć plan działania, co będziesz chciał/a zrobić, kiedy okres koronawirusa minie. Możliwości jest wiele!



ZRELAKSUJ SIĘ!




































Trudno mówić o relaksacji, kiedy sytuacja na świecie zmienia się z dnia na dzień, jednak ma ona naprawdę pozytywne działanie! Możesz wykorzystać proste techniki oddechowe: nabierz powietrza przez nos (3 sekundy), zatrzymaj powietrze na 2 sekundy, wypuść powietrze buzią (6 sekund), a następnie odczekaj 2 sekundy do następnego oddechu. Poświęć na nie 5 minut dziennie. Innym sposobem jest także ciepła kąpiel, dobry film, książka czy muzyka, maseczki na twarz. Zrób coś miłego dla siebie!

www.borntoperform.info

BORN TO
PERFORM
sport business stage life

www.borntoperform.info

COVID-19

		COVID-19 Wahania objawów od łagodnych do ciężkich	PRZEZIĘBIENIE Stopniowe nasilanie się objawów	GRYPA Nagłe nasilanie się objawów
	Gorączka			
	Zmęczenie			
	Ból głowy			
	Bóle mięśni			
	Kaszel	Raczej suchy 	Łagodny 	Raczej suchy 
	Katar, zatkany nos			
	Kichanie	-		-
	Ból gardła			
	Biegunka		-	Raczej u dzieci 
	Zadyszka, brak tchu, duszności		-	-

Występowanie objawów:



Źródło: WHO, Centers for Disease Control and Prevention
 Grafika: mrozulka | Icon made by Freepik from flaticon.com

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



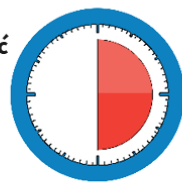
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny

