Kochani zajrzyjcie na stronę pani Natalki tam znajdziecie tam grafikę o zdrowiu psychicznym. Przypomnijcie sobie grafikę z zeszłego tygodnia. W tym czasie jest nam wszystkim jest trudno, mimo że jesteśmy w domu czujemy, że nie wszystko możemy robić to co byśmy chcieli. Musimy sobie z tym poradzić zarówno Ja jak i Wy. Każdy na swój indywidualny sposób musi dbać o zdrowie psychiczne. Wiem że zamknięci w domu możecie czuć się jak w więzieniu. Zostanie teraz w domu jest bardzo ważne. Ja mam szczęście, że posiadam psa i wychodzę z nim do lasu raz dziennie. Może wy też macie takie szczęście że wychodzicie z psem na spacer

Napiszcie:

1. Czy macie plan dnia
2. Co robicie dla przyjemności
3. Czy ćwiczycie w domu (np. brzuszki czy też inne ćwiczenia)
4. Jak się z innymi kolegami kontaktujecie
5. Jak sobie radzicie z nudą

Przypominam że dzień jest do pracy i zabawy a noc do spania. Macie wsparcie dorosłych. Przypomnijcie sobie rozmowę z socjoterapii o dorosłych z Jędrusia do których macie zaufanie. To właśnie ten czas gdy powinniśmy się do nich zwrócić. Nieraz zwykła rozmowa pomoże nam.

Pa druhna