

# Ko vari darīt mājās?

- ✓ Lasīt grāmatas
- ✓ Skatīties filmas, seriālus, teātra un operas izrādes internetā, TV
- ✓ Tiešsaistē iepazīt muzeju krājumus
- ✓ Rakstīt blogu, dienasgrāmatu, papildināt instagram
- ✓ Iefilmēt sevi un tuviniekus, darot ko jauku
- ✓ Sarakstīt savus mērķus (nedēļai, 2 nedēļām, mēnesim, gadam)
- ✓ Taisīt attālināto ballīti ar draugiem (Zoom, skype, whatsapp)
- ✓ Zvanīt draugiem un plāpāt
- ✓ Iemācīties ko jaunu (ēdiens, valoda, hobijs)

#Ēkultūra resursi šeit:

<https://www.km.gov.lv/lv/kultura/kultura-timekli/ekultura-digitalie-resursi-un-e-pakalpojumi>



Pulmonālās hipertensijas biedrība, 2020

# Atbalsti sevi un citus

Dabiski, ja kritiskos apstākļos mēs izjūtam bailes, trauksmi un paniku. Miera saglabāšana un humors var atslogot ikdienas stresu.

Lai mazinātu satraukumu:

- esi labvēlīgs un laipns pret sevi - pieņem savas emocijas, kādas tās šobrīd ir
- sazinies ar tuviniekiem, draugiem, kaimiņiem, paziņām (telefons, Whatsapp, Skype, Messenger, e-pasts)
- runā par savām emocijām ar citiem cilvēkiem
- Esi saprotošs pret citu izjūtām un trauksmi
- Ja ikdienas ziņas ir pārāk satraucošas, neseko tām visu laiku sociālos tīklos, ziņu portālos un TV
- Veido ikdienas rituālus (pastaiga svaigā gaisā, tase tējas vakarā, saruna ar bērniem vai mazbērniem pa telefonu, elpošanas vingrinājumi, vingrojumi mājās PH pacientiem u.c.)

