

Konfinamendua arintzeko aholkuak.mp3

Kaixo, lagunok. Asko zarete konfinamendua dela eta aholku eske deitzen diguzuenok: batzuk urduri zaudetelako, besteok inoiz baino gehiago eta okerrago jaten duzuelako, lo ezinean zaudetenok ere deitu diguzue... Bai, ezohiko egoeran gaude, eta denoi ari zaigu kostatzen aurrera egitea. Hori dela eta, gaurko saioan, konfinamendu-egoerari aurre egiteko oinarrizko aholku batzuk emango dizkizuegu. Adi, beraz!

Hasteko, zaindu zeuen burua. Horretarako, alde batetik, higie pertsonala eta elikadura zaindu behar dira. Beraz, saiatu elikadura osasuntsua eta orekatua jarraitzen; izan ere, asperdurak otordu artean gehiago jatera bultzatzen gaitu. Bestetik, komeni da atsedeneak ezartzea gehien gustatzen zaizkigun edo ondo sentiarazten gaituzten aisia-jarduerak egiteko.

Bestalde, sortu zuen eguneroko errutinak. Etxean lanean edo ikasten ari bazarete, saia zaitetze ordutegi eta espazio finkoak ezartzen, eta errespeta itzazue.

Gorputza zaintzea ere oso garrantzitsua da. Manten zaitetze fisikoki aktibo. Etxean egoteak ez du esan nahi ezin duzuenik kirolak egin. Saiatu egunero ariketa fisiko pixka bat egiten zuen mugikortasunaren eta egoera pertsonalaren arabera; adibidez, ibili etxean, egin dantza, igo eskailerak edo egin ariketa-taulak.

Askok diozue etxekoan artean inoiz baino liskar gehiago duzuela; normala da. Giroa hobetzeko, adostu bizikidetzak. Garrantzitsua da elkarbizitzarako oinarrizko arau batzuk adostea, besteak beste ordutegia, espazioa, erantzukizunak, etab. Horrela, eztabaida batzuk saihestu ahal izango dituzu.

Eta azken aholku bat: egon besteekin konektatuta. Saia zaitetze beste pertsona batzuekin aldi-aldi harremanetan jartzen telefonoaren, mezuen edo bideo-deien bidez, eta bereziki garrantzitsua da konfiantza handieneko pertsonekin hitz egitea eta haiekin zuen sentimenduak eta kezak partekatzea.

Aholku horiek guztiak kontuan hartzen badituzue, nik uste dut konfinamendua askoz arinagoa egingo zaizuela. Har itzazu kontuan, bada! Datorren astera arte!