Oczami niewidomego: ”Zostań w domu” ale co dalej

Data publikacji: 13.04.2020 13:40

Koronawirus wielu nam całkowicie poprzewracał rzeczywistość. Niektórzy z nas z codziennego biegu dość gwałtownie przeszli w codzienną stagnację. Nie każdy przecież ma możliwość pracy w domu, nie każdy zawód da się uprawiać na odległość. Wiele osób pozostaje w domach samotnie, bez bezpośredniego kontaktu z bliskimi, znajomymi, sąsiadami. To trudna sytuacja, ciężko się w niej odnaleźć, szczególnie tym, którzy prowadzili dotąd aktywne życie.

Wprowadzono wiele zakazów, nakazów itp. Chcąc uniknąć zarażenia wirusem zmieniliśmy całkowicie porządek dnia codziennego. Osoby nie mogące pracować w domu, wychodzą do miejsc zatrudnienia z niepewnością, czy nie przyniosą czegoś groźnego do domu. Taka sama sytuacja jest w przypadku wyjścia do sklepu, lekarza, apteki. Jednak i te osoby po powrocie mają ograniczone możliwości poruszania się, odwiedzania znajomych, spotykania się, relaksu i odpoczynku na spacerze jak większość osób starszych, chorych, niepełnosprawnych, dzieci i młodzieży oraz zostających na kwarantannie.

Wszystkie media ciągle powtarzają „Zostań w domu” ale co robić dalej? Strony internetowe, telewizja, to obecnie jeden wielki zlepek informacji praktycznie na jeden temat... Spacer do parku, lasu odpada, umycie samochodu to nie rzecz konieczna na już, Kino, galeria zarówno kulturalna jak i handlowa nieczynna, biblioteka, restauracja, puby zamknięte. Zostały nam przysłowiowe „cztery ściany”. Pisaliśmy na naszych łamach o możliwości pobierania darmowych audiobooków czy ebooków, oglądania filmów na darmowych i płatnych portalach. Aby wypełnić nam czas wolny, wiele muzeów oraz teatrów z terenu całej Polski umożliwia nam do odwiedzania tych miejsc wirtualnie, online.

Aby nasze codzienne życie nie było monotonne ciekawym pomysłem jest zaplanowanie go sobie. Kiedy zaczynamy dzień z wizją jakiegoś celu, możemy się na nim skupić. Zaplanujmy więc sobie jakąś choćby jedną aktywność dziennie, tak, byśmy mieli na co czekać. To może być poranna gimnastyka czy rozmowa telefoniczna z kimś bliskim. Niech będzie to coś przyjemnego lub pożytecznego. Uporządkowanie dawno niesprzątanej szafy też może być odprężające, bo mamy poczucie, że zrobiliśmy coś wartościowego. Takie rzeczy są bardzo ważne, bo gdy nie mamy co robić cały dzień, zaczynamy popadać w apatię. Lepiej więc umyć okna niż zadręczać się czarnymi myślami!

Ruch na świeżym powietrzu, rower, wspomniany spacer może nam nie dojść do skutku. Jednak również w domu możemy codziennie poświęcić trochę czasu na gimnastykę. Musimy jednak pamiętać na ile i jakiego wysiłku możemy sobie pozwolić. Inne ćwiczenia wykonuje osoba schorowana, niepełnosprawna, a inne osoba sprawna fizycznie. Przy wykonywaniu takiej gimnastyki Możemy skorzystać z dostępnych w Internecie treningów online, prowadzonych przez fizjoterapeutów lub profesjonalnych trenerów.

Najważniejsze obecnie dla nas wszystkich jest zdrowie zarówno fizyczne jak i psychiczne. Formę fizyczną możemy właśnie utrzymywać podczas domowej gimnastyki, a psychiczną może z jakąś książką, w wirtualnym muzeum czy teatrze, obejrzeniu ciekawego filmu. „Zostańmy w domu” ale Spędzajmy czas aktynie i z pewnością ten czas minie szybko. Głowa do góry i „jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie”.

Andrzej Koenig