

„Efekt pidżamy”

**Alina Gutek** – dziennikarka czasopisma „Zwierciadło” rozmawia z **Ewą Jarczewską – Gerc** – psychologiem społecznym, która zajmuje się psychologią motywacji, efektywnością i wytrwałością w działaniu oraz stymulacjami mentalnymi. Na Uniwersytecie SWPS prowadzi zajęcia m.in.: z zakresu psychologii emocji i motywacji.

Tematem rozmowy jest „efekt pidżamy” – jak zadbać o zdrowie psychiczne w sytuacji izolacji. „Jak żyć razem w odosobnieniu i zachować zdrowie psychiczne. Zamknięcie w domu to czas weryfikacji relacji. Trzeba zadbać o siebie, bo każdy potrzebuje przestrzeni.

Dzień powinien mieć swoje ramy – po śniadaniu rodzice wykonują swoją pracę, dzieci lekcje, po obiedzie dajemy sobie godzinę – dwie na rozmowy, gry, potem znowu oddelegowujemy się do obowiązków, a wieczorem ćwiczymy, czytamy lub oglądamy filmy.

Wiele cennych rad można znaleźć w artykule: „Wstań, pościel łóżko i zadbaj o siebie”

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/wstan-posciel-lozko-i-zadbaj-o-siebie-jak-zyc-razem-w-odosobnieniu-i-utrzymac-zdrowie>



Przygotowała Izabela Agier