

JAK TO ZVLÁDNOUT V OBDOBÍ PANDEMIE

TIPY PRO UDRŽENÍ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Současná situace - šířícího se onemocnění Covid-19 a s tím související opatření - přinesla do našich životů množství změn. Jak tyto změny zvládnout a udržet si pohodu? Níže najdete tipy pro udržení duševního zdraví ve vaší rodině. Vezměte prosím na vědomí, že každý z nás je jedinečnou osobností. Berte tedy všechny uvedné tipy jako všeobecná doporučení a vyberte z nich právě ta, která se k vám hodí.

KOMUNIKUJTE



mluvte se svou rodinou, kamarády, partnery, spolužáky o současné situaci. Myslete na své okolí, pravidelně komunikujte s rodinou, přáteli. Využijte moderních technologií, použijte aplikace pro chatování a video

BUĎTE LASKAVÍ K SOBĚ I KE SVÉMU OKOLÍ

Dopřejte si v rozumné míře to, co máte rádi. Nespěchejte na sebe, ani na své okolí.



DOPŘEJTE SI POHYB, ODPOČINEK, ZÁBAVU

Zařadte do svého plánu pravidelnou fyzickou aktivitu. Inspirujte se na internetu. Čas s rodinou můžete využít například ke společnému hraní her, sledování filmů, poslouchání hudby. Najděte si i čas pro sebe – pro svůj rozvoj, zvládnutí odkládaných úkolů...

Držte pod kontrolou nadměrné požívání alkoholu a dalších návykových látek, ať jste stále v té nejlepší kondici.

MYSLETE NA SEBE A SVÉ PROŽÍVÁNÍ

Přijměte své emoce v současné situaci jako normální reakce na nenormální situaci. Zkuste myslet na to, co můžete udělat pro to, aby Vám bylo lépe. Můžete si vzpomenout na situace, které pro vás v minulosti byly určitou překážkou a vy jste je úspěšně překonali. Co vám v té době pomohlo to všechno zvládnout? To jsou vaše silné zdroje a neváhejte je v současné situaci využít!



NEVÁHEJTE VYUŽÍT ODBORNOU POMOC

Pokud máte obavy, potřebujete s někým sdílet své prožívání, chcete se poradit či pokud se dostanete do jakékoliv nepříznivé situace (rodinné, finanční, psychické), nebojte se vyhledat odbornou pomoc.

Kontakty na různé formy pomoci najdete například na stránkách MVČR - <https://www.mvcr.cz/clanek/telefonni-psychologicke-linky-pro-seniory-deti-a-dospole.aspx>

PLÁNUJTE



Vytvořte si plán, denní program, dodržujte režim dne. Do plánu také odškrtněte to, co jste již zvládli. Plánování a režim jsou pro nás zdrojem stability, podporují nás právě v situacích, které vybočují z naší běžné zkušenosti. Běžný denní režim nám tedy může být velmi nápomocen ke snížení stresu a udržení duševní pohody. Snažte se tedy dělat věci, co nejvíce stabilně – vstávat, usínat, snídat, obědvat, vyhradit si čas na práci, učení, zábavu...podpořte v tom i děti.

NENECHTE SE ZAHLTIT INFORMACEMI



Dejte si pozor na množství času, který věnujete sledování informací z médií. Vyplatí se nesledovat stále všechno o současné situaci, vhodnější je vyhradit si denně čas, kdy se těmto zprávám budete věnovat. Zaměřte se také více na oficiální informace a zprávy - najdete je například na stránkách jednotlivých ministerstev v ČR.

Speciální stránka MZČR o koronaviru <https://koronavirus.mzcr.cz/>

NEDĚLEJTE ZÁSADNÍ ROZHODNUTÍ A ZMĚNY

V současné situaci je důležité držet se stability, vyvarovat se v co největší možné míře konfliktům a být si vzájemně oporou. Nezapínejte se věcmi, které teď není absolutně nutné řešit.

MYSLETE POZITIVNĚ



Snažte se do života přinést pozitivní zprávy, mluvte o běžných věcech, podporujte děti v běžných činnostech. Užívejte si humor, který působí jako skvělý „uvolňovač“ napětí v náročných situacích.