

12 tipů pro posílení psychického zdraví

1. Nenechte se zatáhnout do negativity.



2. Nesledujte ve velké míře média. Doporučuji vysledovat u sebe čas, kdy máte energii, pozitivní náladu, jste silní – v této době zjistíte aktuální stav opatření. Pokud máte partnera, je možné se střídat po dni – jeden den sleduje média on, vám přetluočí to podstatné, další den vezmete směnu vy. Je zbytečné a vyčerpávající sledovat vše on-line.



3. Plánujte si aktivity na další den a snažte se najít věci, které můžete ovlivnit, kteří máte ve svých rukou.



4. **Zaměstnejte se** – vyučujte, chystejte přípravy, uklízejte, vyrábějte, malujte, hrajte deskové hry, protříd'te skříně, na které se chystáte už deset let, teď na to máte čas!



5. Nezapomínejte **odpočívát – relaxovat**, tipy na relaxaci v příloze.

Odpočinek léčí:

- Přemíra odpočinku ještě nikoho nezabila
- Práce je únavná a je třeba si na ni dávat pozor
- Odpočivej ve dne, abys mohl v noci klidně spát
- Práce zušlechťuje, odpočinek obšťastňuje
- Vidiš-li někoho odpočívát, neváhej a pomoz mu

6. Pokud možno, pohlídejte si dostatečné množství **spánku**, tipy při problémech spánku v příloze.



7. Nezapomínejte **jíst - pestrá strava**.



8. Každý den si naplánujte něco, na co se **můžete těšit** (káva, oblíbený seriál v TV, uvaříte si dobrý oběd...)



9. Sítujte se - **nebud'te sami**, zavolejte, mailujte blízkým, využijte Skype.



10. Nezapomínejte na **pohyb** – i v domácích podmínkách se dá sportovat (rozvička, švihadlo, kliky, sedy lehy, jóga, kočičí hřbet), zlepší se vám nálada – vyplaví se endorfiny.



11. Buďte **sami na sebe hodní**, dovolu si přiznat si svoje obavy, emoce, strachy a mluvit o nich, zároveň se snažte je regulovat, aby vás tyto emoce neparalyzovaly (všeho s mírou), tak si stejně nepomůžete.

Nacházíme se v náročné životní situaci, kdy tělo na tuto nenormální situaci vysílá své normální reakce v krizi (např.: hůře se koncentrujeme, můžeme zapomínat, obtíže se spánkem, příjem potravy, podrážděnost, výkyvy nálad, únava...). Nezapomínejme, že na tyto reakce máme právo my, ale i naši blízcí. Mějme proto pochopení i k nim.



12. Snažte se i v těchto těžších chvílích hledat něco pozitivního – **přeznačkovávejte**.
Domácí karanténa = máte čas si doma udělat pořádek, zdokonalíte se v IT technice.
Každá krize je příležitostí k růstu a jednou skončí!

A rada pod čarou:

Nestyďte se obrátit v případě potřeby i na odbornou pomoc, někdy nechce člověk svými obavami zatěžovat své blízké...

patzeltova@zspolackova.cz – možnost domluvit se na konzultaci také přes skype

<https://www.delamcomuzu.cz/> - iniciativa psychologů, poskytující služby zdarma

Linka bezpečí (pro děti) – 116 111

Pražská linka důvěry (pro dospělé) - 222 580 697

Linka pro seniory - 800 200 007

PRO RODIČE:

Možná to na dětech ještě nevidíme, ale celospolečenské napětí cítí skrze své nejbližší - rodiče.

Mluvme s nimi, pochopí více, než si myslíme.

Nepopírejme jejich emoce, mají právo cítit, co cítí. A kvůli nezralosti a nemožnosti souvislosti pochopit se musí cítit ještě zmateněji než my.

Proč nemůžu za kamarády? Už mě nemají rádi? A babička?

Místo "neboj se" řekněme třeba: "Je v pořádku, že se bojíš. I dospěláci se teď bojí. Ještě jsme nic podobného nezažili, neznáme to, ale společně to zvládneme."

Děti extrémně snadno podléhají pocitu viny, protože se zatím jejich svět točí pouze kolem nich. Ujistěme je, že za změny, které teď pro ně i pro nás nastaly, nemůžou.

ZÁKLADY RELAXACE

53



Progresivní relaxace

Opakovaně zatínej a povoluj svaly.



Hluboké dýchání

Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.



Pozorování přírody

Pozoruj rostliny nebo zvířata.



Imaginace

Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.



Body scan

Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.



Boxovací pytel

Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.



Zvuky

Pusť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.



#NEVYPUSTDUSI

JAK NA LEPŠÍ SPÁNEK?



Nepít alkohol a nápoje obsahující velké množství kofeinu.



Tma, ticho, vyvětráno a ideální teplota v pokoji.



Pravidelně cvičit, nevhodné je však cvičit těsně před spaním.



Tlumit modré světlo z obrazovek mobilů, počítačů, televizí alespoň 2 hodiny před spánkem.



Při obtížích s usínáním, po 15 minutách vstát, vzít si třeba knihu a jít spát až při pocitu ospalosti.



Pravidelná péče o vlastní fyzické i psychické zdraví



V posteli pouze spát a užívat si blízkosti druhého.

#NEVYPUSTDUŠI