

## 12 tipů pro posílení psychického zdraví

### 1. Nenechte se zatáhnout do negativity.

Humor pomáhá. Podívejte se na dobrou komedii, seriál, vtipné video apod.

### 2. Nesledujte ve velké míře média.

Pokud Vás zprávy o koronaviru stresují, nečtěte je. Vysledujte u sebe čas, kdy máte energii, pozitivní náladu – v této době zjistíte aktuální stav opatření, pokud máte partnera, je možné se střídat po dni – jeden den sleduje média on, vám přetlumočí to podstatné, další den vezmete směnu vy.

### 3. Pravidelný režim.

Plánujte si aktivity na další den a snažte se najít věci, které můžete ovlivnit. Zkuste vstávat ve stejnou dobu, pravidelně se věnovat úkolům do školy atd. Pravidelnost snižuje stres.

### 4. Zaměstnejte se.

Vyučujte, chystejte přípravy, uklízejte, vyrábějte, malujte, hrajte deskové hry, protřídte skříň, na které se chystáte už deset let, teď na to máte čas!

### 5. Odpočívajte, relaxujte.

- dýchejte zhluboka a pozorujte svůj dech;
- progresivní relaxace - opakovaně zatínejte a povolujte svaly;
- imaginace – např. představte si klidné místo, kde se cítíte bezpečně;
- kotvení – zaměřte se na všechny své smysly, vnímejte své tělo, pocity atd.;
- vybijte napětí a stres - do polštáře, roztrhejte papír, zacvičte si;
- poslouchajte zvuky – pusťte si zvuky moře, relaxační hudbu apod.

### 6. Spánek.

Pokud možno, pohlídejte si dostatečné množství spánku. V posteli bychom měli pouze spát a užívat si blízkosti druhého, nepracovat. Pokud nemůžete usnout, po cca 15 minutách vstaňte, vezměte si např. knihu a znovu jděte spát až při pocitu ospalosti. Před spaním nepijte nápoje obsahující kofein.

### 7. Jídlo.

Nezapomínejte pravidelně jíst. Ale pozor - čokoládou ani alkoholem stres na dlouho neutlumíte...

### 8. Udělejte si čas pro sebe.

Dělejte to, co Vám přináší radost. Každý den si naplánujte něco, na co se můžete těšit (káva, oblíbený seriál v TV, uvařte si dobrý oběd...). Malujte, poslouchajte hudbu, přečtěte si knížku atd.

### 9. Nebud'te sami.

Zavolejte, mailujte blízkým, kamarádům, využívejte Skype, Viber a další sociální sítě.

### 10. Pohyb.

Nezapomínejte na pohyb – i v domácích podmínkách se dá sportovat (rozcvička, švihadlo, kliky, sedy lehy, jóga, cvičení podle Youtube, zlepší se vám nálada – vyplaví se endorfiny).

### **11. Přeznačkovávejte.**

Hledejte i na složitých situacích a v těžkých chvílích něco pozitivního. Domácí karanténa = máte čas si doma udělat pořádek, zdokonalíte se v IT technice. Každá krize je příležitostí k růstu a jednou skončí!

### **12. Budte sami na sebe hodní.**

Dovolte si přiznat si vaše obavy, emoce, strachy a mluvit o nich. Nebojte se sdílet své pocity s druhými. Nestyďte se obrátit v případě potřeby i na odbornou pomoc.

- **Linka SOS Zlín - 577 431 333, 778 400 170** - nonstop pro celou populaci  
email: [sos@zlin.cz](mailto:sos@zlin.cz)
- **Modrá linka - 549 241 010, 608 902 410** od 9.00 - 21.00 – pro celou populaci  
- linka důvěry v nouzovém stavu – **731 197 477**
- **Linka bezpečí - 116 111** - nonstop, zdarma pro děti, mládež a studující do 26 let
- **Linka důvěry Senior telefon - 800 157 157** - nonstop, bezplatná, pro seniory
- **Rodičovská linka - 606 021 021** - pondělí až čtvrtek: 13 – 21 hod., pátek: 9 – 17 hod.  
email: [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz)
- **Terapie online - <https://terap.io/>** - krizová intervence zdarma pro kohokoli v nouzi – 30 min online komunikace (chat či video hovor)

## **JAK PEČOVAT O SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ II.**

### **– DOPORUČENÍ PSYCHOLOGICKÉHO ÚSTAVU AKADEMIE VĚD ČR**

#### **1. Prožívání je normální – akceptujte obavy i stud**

Prožívat strach, obavy, záchvěvy paniky, frustraci, naštvanost, úzkost, bezradnost a následně třeba pocity viny za špagety navíc, studu či trapnosti je úplně **NORMÁLNÍ**. Z výzkumů vyplývá, že nás tyto emoce vedou ke zdraví ochrannému chování (např. mytí rukou, navýšení konzumace vitamínů). Není potřeba ani vhodné tyto emoce potlačovat či předstírat, že neexistují - jsou normální, **pomáhají nám přežít**, akceptujte je. Prostě to tak je.

#### **2. Nebudte negativní a nepřátelští – nekontaminujte prostředí**

Laskavost je velmi nedoceněná vlastnost. Myslete pozitivně, buďte laskaví, milí a ohleduplní vůči vlastnímu prožívání i k prožívání Vašich blízkých. Pokud máte radost, dobrou náladu či zprávu, sdílejte ji s ostatními. Emoce i nálady jsou vysoce nakažlivé. Šiřte optimismus a humor, cíleně hledejte pozitiva, podporujte v dobrém rozpoložení i ostatní. Někoho naštvat, kritizovat či vystresovat umí každý. Pobavit, potěšit, utěšit, pochválit, podpořit či rozesmát ostatní je obtížnější. Ale umíte to.

#### **3. Pečujte o sebe – zůstaňte zdraví**

Nemožnost odpočinout si a vypořádat se se stresem tak, jak býváme zvyklí (cvičení, sauna, restaurace, kultura), vytrženost "z pořádného života" je náročná a vyžaduje osvojení nových (jiných) tzv. **copingových** strategií. Zajídat či opíjet neklid není nejlepší nápad, lepší je udržet se aktivní a fit, což znamená pohyb, střídmost strava s dostatkem vitamínů, pitný a vlastně celkový režim. Nedávejte svému mozku záminku myslet si, že jste nemocní, pokud nejste. Nechovejte se jako nemocní.

### **1. Buďte ostatním oporou**

Senioři jsou nejohroženější skupinou a sociální izolace je devastující. Rozhlédněte se po svých blízkých a po svém okolí. Pište svým seniorům zprávy, zavolejte jim alespoň jednou za den, zajímejte se o jejich obavy, strachy i radosti. Pomozte jim s nákupem, dbejte o jejich životosprávu. Doprovodte je na procházce se psem, pošlete jim fotografii rozkvetlých narcisek, kvetoucích mandloní a meruněk. Sousedům seniorům můžete dát za dveře květináč s bylinkami nebo květinami. Přineste radost, obtěžujte příjemnými věcmi a krásou, ukažte, že jste s nimi.

### **2. Aktivně podporujte sociální síťování**

Osobní sociální síť a její „hutnost“ přispívá k dobré duševní pohodě. Podpořte své blízké v udržování sociálních kontaktů, doporučte jim, ať spolu mluví, píšou si, hrají hry.

Děti bývají velmi zastiňované a online chat je fajn nejen pro zadávání úkolů, ale i jako zdroj opory a přijetí, těch nejlepších léků na neklid a stres. Chatovací skupina, kde jsou všichni ze třídy, komunikuje ohleduplně a pracuje společně na úkolech, pomůže i potěší. Nechte děti objevit kouzlo videokonferencí – i děti jsou osamělé.

### **3. Pečujte a učte pečovat**

Doma je vedle Vašich blízkých i spousta věcí, které vyžadují Vaši pozornost. Opravte nastřádané šaty, hračky, elektroniku, kterým chybí zipy, drátky či kolečka. Zasadte rajčata, ředkvičky – buďte produktivní a předávejte s laskavostí svoje dovednosti a znalosti druhým. Ostatní Vám pomohou, hýčkejte je za to. Předávání a sdílení znalostí, dovedností a péče o věci a děje, o které je významné pečovat (v psychologii se tomu říká generativita), vysoce přispívá k pocitu vlastní smysluplnosti, osobnímu i sociálnímu zdraví.

### **1. Nepříznivé okolnosti spouštějí pozitivní změny, spolehněte se**

Nepříznivé okolnosti dokáží nastartovat významné pozitivní změny. Z výzkumů vyplývá, že jsou potenciálním spouštěčem a výzvou nejen k osobnímu, ale i globálnímu růstu. Čelíme nepopíratelně obří zátěži: současně jsme frustrovaní (je nám v něčem bráněno), deprivovaní (máme pocit nedostatku) a zároveň přehlcení např. monotónními informacemi s rostoucími počty nakažených i omezení. Konec této zátěže je přitom velmi mlhavý.

Životní nepřízeň má ale potenciál aktivovat a posunout hodnotové žebříčky a s nimi související chování směrem k životu – k lidství, sounáležitosti a zodpovědnosti nejen za sebe sama, k lásce k životu, přírodě, k zaujatosti až fascinaci životem jako takovým.

Uvidíte za 9 měsíců.

### **2. Nespěchejte na sebe**

Všichni máme knihy, na které nebyl čas, filmy a seriály, které jsme chtěli už před lety vidět, deskové hry a puzzle s tisíci kousky, které jsme dostali, když nám bylo 12, učenici norštiny pro samouky - určitě nás napadlo, že to je ta cesta a teď je ta chvíle... Z výzkumů ale vyplývá, že na ně přijde čas až později. Anebo spíše vůbec.

Je totiž potřeba adaptovat se na nové a ne zrovna přátelské životní podmínky „technicky“, zajistit chod domácností, práce, dobrou pohodu a atmosféru v nejbližších dnech. Dejte si načas, nespěchejte na sebe, rodinu, nadřízené ani učitele. Jsme přece všichni trochu v šoku. Nevytvářejte další tlak. Nechte se být.

### **3. Nepřízeň neomlouvá, není polehčující okolností**

Sociální izolace nepřispívá k duševnímu ani fyzickému zdraví, zvyšuje úzkost, nadužívání farmak, drog, alkoholu, i např. domácí násilí. Sociální izolace ale nežádoucí chování NEOMLOUVÁ. Jsme plně zodpovědní za to, co děláme, i za své emoce, i když v mimořádně náročném období. Jsme zodpovědní za blaho těch, kteří jsou na nás závislí. Je to v našich rukou, nejsou prázdné.