

DVANÁCTERO PRO POSÍLENÍ PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ

DOPŘEJME SI POHYB

i v domácích podmínkách se dá sportovat (krátká rozcvička, protažení, jóga, úklid atp.) - při pohybu se vyplavuje endorfin (hormon štěstí), který způsobuje dobrou náladu



Nacházíme se v náročné životní situaci a naše tělo na tuto nenormální situaci vysílá své normální reakce v krizi (např. snížená míra koncentrace, zapomínání, obtíže se spánkem, nechutenství nebo přejídání, výkyvy nálad, únava atp.).

NEZAPOMÍNEJME PRAVIDELNĚ JÍST A DODRŽOVAT PITNÝ REŽIM



PLÁNUJME



plánujme si aktivity na další den a snažme se najít věci, které můžeme ovlivnit, které máme ve svých rukách

DÁVKUJME SI PŘÍJEM INFORMACÍ - POZOR NA ZAHLCENÍ



vysledujme u sebe, kdy máme energii, pozitivní náladu, jsme silní - v této chvíli se věnujme aktualitám; ve sledování novinek je možné se střídát s někým dalším v domácnosti - jeden den sleduje média někdo z našich blízkých, ten nám následně přetlumočí podstatné, další den si kontrolu médií vezmeme na starost sami; je pro psychiku vyčerpávající sledovat vše hned



ZAMĚSTNEJME SE

studujme, pracujme, uklízejme, vyrábějme, malujme, hrajme si (deskové hry), puštěme se do věcí, které dlouho odkládáme - teď na to máme čas

BUĎME NA SEBE HODNÍ

dovolme si přiznat si své obavy, strachy a emoce - mluvíme o nich, zároveň se je snažme regulovat, aby nás tyto emoce neparalyzovaly; nezapomínejme, že na tyto pocity a reakce s tím spojené máme právo my i naši blízcí - mějme proto pochopení i k nim



MYSLEME NA ODPOČINEK

tipy na relaxaci např. na #NEVYPUSTDUSI (<https://nevypustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky/>)

MYSLEME POZITIVNĚ

snažme se i na těchto těžších chvílích hledat něco pozitivního: domácí karanténa - možnost trávit více času se svými blízkými, máte prostor si doma udělat pořádek, zdokonalit se, naučit se něco nového - práce online; každá krize je příležitostí k růstu a jednou skončí

NEBUĎME SAMI

volejte a mailujte blízkým, využijte potenciál nových technologií a sociálních sítí naplno



ODMĚŇUJME SE

dopřejme si malé radosti - zkusme si na každý den naplánovat něco, na co se budeme moci těšit; odměňujme se i za drobné činnosti (oblíbeným seriálem nebo hrou, dobrým jídlem, čajem a kávou, hovorem s kamarádem)



ŘEKNĚME SI O POMOC

někdy svými obavami a problémy nechceme zatěžovat své blízké, nestydíme se proto obrátit na odborníky



DOPŘEJME SI SPÁNEK

ohlídejme si dostatečné množství spánku, při spánkových potížích může pomoci např. #NEVYPUSTDUSI (<https://nevypustdusi.cz/2018/10/22/jak-na-lepsi-spanek/>)



Linka důvěry Modrá Linka
608 902 410

Nonstop telefonická krizová pomoc
222 580 697