

## Povzbudivá poselství českých vědců v časech špatných zpráv

„Naše mysl je nastavená tak, že negativní věci si častěji vybavíme a taky nám v paměti zůstanou déle než ty pozitivní. Obzvláště teď, když se na nás negativní zprávy hrnou 24/7 napříč všemi informačními kanály. Nenechme se tím, prosím, ale semlít a zkusme se v této době rozpomenout i na ty pozitivní věci, co byly a jsou. Ona stále uspěchaná doba se trochu zpomalila a každý se může na svůj život podívat trochu s nadhledem a popřemýšlet, co je pro něj vlastně důležité. Karanténní opatření lze také využít k znovuvybudování pevnějších rodinných vazeb, na které v „době předkoronavirové“ nezbýval pro všechny ty povinnosti dospělých a kroužky dětí čas. A hlavně pozitivní věci nás zase čekají. Žádná epidemie či pandemie totiž netrvá věčně.“

Antonín Šebela  
psychiatr, [Národní Ústav Duševního Zdraví](#)

[Science Café Czech Republic](#) přináší v době plné špatných zpráv poselství od českých vědců v akci [#vedciprotitrudomyslnosti](#)

