

JAK SE Z TOHO VŠEHO NEZBLÁZNIT

ANEB JAK PSYCHICKY
ZVLÁDNOUT OBDOBÍ
PANDEMIE

OBDOBÍ PANDEMIE

Poslední dny mohou být pro mnohé z nás dost náročné, plné nejistot. Někteří mohou prožívat strach, úzkost, obavy či jiné nepříjemné pocity. Proto bych s Vámi chtěla sdílet pár tipů a nápadů, které jsem načerpala od různých odborníků, z různých článků.

POKUD SE VÁM NECHCE ČÍST
KVANTA TEXTU, PŘESKOČTE NA
POSLEDNÍ STRÁNKU, KDE JE PÁR
HLAVNÍCH BODŮ V KOSTCE!

KONTAKT

Kontaktovat mě můžete skrze e-mail psycholog@zsotrigm.cz nebo **EDOOKIT**, kde se můžeme domluvit i na konzultaci skrze chat.



NEGATIVNÍ EMOCE JSOU NORMÁLNÍ

PSYCHOLOGICKÝ ÚSTAV AKADEMIE VĚD

www.facebook.com/pg/psu.cas.cz

Pokud cítíte strach, obavy, nejistotu, stud, frustraci, bezradnost... je to úplně **NORMÁLNÍ**. Přijměte tyto emoce, někdy nám pomáhají chovat se zdravým způsobem.

Možná naopak cítíte stud, že obavy, strach necítíte a koronavirus je pro vás zdroj humoru. Takové prožívání je taky naprosto **NORMÁLNÍ**.

Respektujme, že každý jsme jiní a tuto situaci každý může prožívat jinak.

NEBUĎTE NEPŘÁTELŠTÍ

PSYCHOLOGICKÝ ÚSTAV AKADEMIE VĚD

www.facebook.com/pg/psu.cas.cz

Vím, že tenhle bod si možná protiřečí s předchozím... že máme přijmout negativní emoce. To ano, ale pokusme se nemířit naše negativní prožívání, nálady vůči ostatním lidem. Emoce jsou velmi nakažlivé, pokud máte z něčeho radost, sdílejte ji s ostatními. Někoho naštvat je jednoduché, ale šířit optimismus a lidi rozesmát už není taková hračka, umí to ale každý z nás.

Buďme k sobě laskaví. Laskavost můžeme vyjádřit i tak, že budeme myslet na bezpečí svoje i jiných lidí třeba skrze dodržování základních hygienických pravidel. Kromě toho vznikají různé platformy na podporu lidí, kteří ji v této době potřebují - např. stránky www.sousedskapomoc.cz - můžete pomoci lidem, kteří si nemohou obstarat léky nebo potraviny. Nezatěžujme však lékárny a obchody zbytečnými nákupy, které nejsou důležité a mohou počkat na dobu až se situace uklidní.

PSYCHOLOGICKÁ POMOC

Kromě mého e-mailu psycholog@zsotrtgm.cz můžete využít následující kontakty:

Linky a chaty pro žáky

Linka bezpečí

tel.: 116 111

www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/

Dětské krizové centrum

tel.: 241 484 149 / 777 715 215

elinka.internetporadna.cz

Linky a chaty pro rodiče

Linka pro rodinu a školu

tel.: 116 000

<http://linkaztracenedite.cz/chat>

Rodičovská linka

tel.: 606 021 021

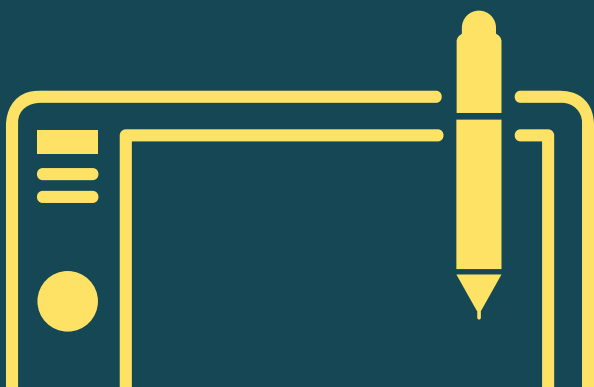
www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/

Linka pro seniory

Linka důvěry senior

tel.: 800 157 157

- slouží i pro pomoc v aktuální situaci, např. možné volat o pomoc s nákupy, vyzvednutím léků atp.



PEČUJTE O SVÉ ZDRAVÍ

PSYCHOLOGICKÝ ÚSTAV AKADEMIE VĚD + NEVYPUSTĚ DUŠI

www.facebook.com/pg/psu.cas.cz
www.facebook.com/nevypustdusi/

Aktuální situace je náročná v tom, že si žádá změnit naše strategie vypořádání se se stresem. Pokud jste byli zvyklí hodně relaxovat skrze možnosti, které teď nejsou dostupné (sauna, restaurace, kavárny, kultura atp.), může být pro Vás obtížné najít si novou formu odpočinku. Zajídat a opíjet se není ideální strategie, snažte se udržet fit a v pohybu, jíst vyváženou stravu plnou vitamínů, nepřejídat se a dodržovat pitný režim.

Důležitý je také spánek - podporuje duševní pohodu a zvyšuje odolnost vůči stresu.

BUĎTE OSTATNÍM OPOROU

PSYCHOLOGICKÝ ÚSTAV AKADEMIE VĚD

www.facebook.com/pg/psu.cas.cz

Nejohroženější skupinou jsou senioři. Věnujme jim dostatek času, lásky aspoň skrze telefon, zprávy, sociální sítě. Můžeme je rozveselit posíláním pěkných fotek, udržováním aspoň kontaktu skrze technologie. Můžeme jim pomoci s nákupy, venčením psa a hlavně myslete na to, že je to nejohroženější skupina, pokud s nimi přijdete do kontaktu, pokuste se aspoň nosit roušku.

Podpořte své blízké (především děti) v udržování sociálních kontaktů. Doporučte jim ať si s kamarády píšou, hrají, mluví skrze moderní technologie. I děti se mohou cítit osaměle.

Předávejte a sdílejte s ostatními svoje zkušenosti a dovednosti jako např. šití, tvoření, starání o bylinky - přispívá to k prožívání pocitu smysluplnosti a osobnímu i sociálnímu zdraví.

NEPŘÍZEŇ VYVOLÁ POZITIVNÍ ZMĚNY

PSYCHOLOGICKÝ ÚSTAV AKADEMIE VĚD

www.facebook.com/pg/psu.cas.cz

Nepříznivé okolnosti mohou vyvolat pozitivní změny. Mnohdy jsou potencionálním zdrojem osobního i globálního růstu. Právě teď jsme frustrováni (je nám v něčem bráněno), deprivováni (můžeme mít pocit nedostatku) a jsme zároveň přehlceni jednostrannými informacemi (koronavirus sem, coronavirus tam, coronavirus všude). Navíc je přítomná nejistota ohledně nových opatření v následujících dnech. Všechno to, ale může způsobit změnu našeho žebříčku hodnot a změny chování směrem k životu - sounáležitost, zodpovědnost za sebe, k životu, lásce apod.

NESPĚCHEJTE NA SEBE

PSYCHOLOGICKÝ ÚSTAV AKADEMIE VĚD

www.facebook.com/pg/psu.cas.cz

Tohle náročné období můžeme vzít jako možnost zpomalit, zastavit se, užít si čas s rodinou, čas pro sebe. Introverti se s tímto dočasným způsobem života určitě vyrovnají lépe. Ale věřím, že všichni máme nějakou knihu, film, seriál, který jsme chtěli vidět a nenašli jsme si na něj čas. Nebo deskovou hru, kterou jsme si chtěli zahrát, puzzle, které jsme chtěli složit. Někdo má možná i výčitky svědomí, když své tempo zpomalí a dopřeje si chvíli pro sebe. Možná teď je pravý čas naplno dělat věci, na které jsme doteď čas nenašli.

Dejte si načas, nespěchejte na sebe, děti, nevytvářejte v tomto období zbytečný tlak, už tak je pro nás dost náročné.

NEPŘÍZEŇ NENÍ OMLUVOU

PSYCHOLOGICKÝ ÚSTAV AKADEMIE VĚD

www.facebook.com/pg/psu.cas.cz

Aktuální nepříznivá situace není polehčující okolností. Sociální izolace může vyvolat spoustu negativních emocí a závislostní chování - zvyšuje úzkost, nadužívání alkoholu, léčiv, drog i výskyt domácího násilí. Sociální izolace však toto chování NEOMLOUVÁ. Za své chování i emoce jsme stále zodpovědní, i když se jedná o velmi náročné období. Je to v našich rukou.

Zkuste se zamyslet, co Vám stres snižuje, kdy si odpočnete - může to být pohyb, spánek, relaxace, tvoření, pečení, vaření, počítačové hry, filmy, knihy, seriály, pokec s kamarády (vyzkoušejte skype, sociální sítě).

RELAXACE A POHYB

Pokud stále nevíte co na Vás platí a jak stres snížit, vyzkoušejte relaxaci a pravidelné cvičené jógy. Obě techniky mají pozitivní vliv na naší duševní pohodu a vyrovnanost.

Odkaz na autogenní trénink = řízenou relaxaci:

www.youtube.com/watch?v=_TEaOy6wCeE

Nahrávky relaxací

www.drnespor.eu/relaxcz.html

Jóga smíchu podle Nešpora

www.youtube.com/user/drnespor/videos

PRO RODIČE

JAK PŘISTUPOVAT KE SVÝM DĚTEM

- Bavte se s nimi o tom, co prožívají a jak tuto aktuální situaci vnímají.
- Buďte pro ně ujištěním a oporou.
- Určete jim role a pomozte jim si naplánovat a rozvrhnout čas.
- Zadávejte jim smysluplné činnosti, které je zaměstnají.
- Neodpírejte jim sociální kontakt skrze moderní technologie s kamarády.
- Sdílejte s nimi vlastní způsoby jak se s touto situací vypořádáváte.

Pěkně zpracované vysvětlení COVID-19 pro mladší děti najdete na této stránce:

<https://decko.ceskatelevize.cz/koronavirus>

- Dejte dětem prostor pro vyjádření jejich obav a jejich strach nepopírejte, ale na druhou stranu je třeba je uklidnit, neposilovat v nich další obavy. Ujistěte je o tom, že jsou v bezpečí.
- Nevystavujte je ani sami sebe přehnaně zprávám o aktuální situaci.

JAK TRÁVIT ČAS V KARANTÉNĚ?

- virtuální prohlídka muzeí
www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours
- sledování přednášek: www.ted.com
- poslouchání rádia a podcastů, audioknih
<http://portal.rozhlas.cz>,
<http://zvukoveknihy.cz>, aplikace **spotify...**
- online jóga: YouTube (např. český kanál StillOnTheWay)
- čtení knih a časopisů
www.avcr.cz/cs/pro-verejnost/casopisy
www.kosmas.cz/vyklad/43/e-knihy-zdarma
www.databazeknih.cz/eknihy-zdarma-ke-stazeni

PRO ŽÁKY

- Pokud tě zajímá víc informací o koronaviru, můžeš se podívat na video od youtubera Kovyho:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kd0cn7IFUbw>

- Neboj se mluvit o svých pocitech, emocích s rodiči.
- Udržuj kontakt skrz internet s kamarády - můžete spolu zahrát něco online, posílat si videa, zprávy, zavolat si přes skype, FB.
- Nezapomínej na pohyb - zlepšuje náladu :), můžeš si třeba dát s kamarádem video výzvu, kdo udělá víc kliků, dřepů, přeskoků přes švihadlo (podle možností), můžete si spolu zatančit, zazpívat, dát karaoke...
- Pár dalších nápadů, jak můžeš využít svůj čas doma: kromě *sociálních sítí, seriálů, filmů, PC her, si můžeš číst, něco tvořit - malovat, kreslit, tvořit DIY kosmetiku, origami, sliz, předělat staré oblečení, roztřídit si šatník, pomoc doma s vařením, pečením, zahrát deskové hry s rodiči, sourozenci, napsat někomu dopis, poslouchat hudbu. Nebo se nauč slova tvé oblíbené písničky, zacvič si (na youtube najdeš spoustu videí), vyzkoušej relaxaci (jen tak si chvílku lež a sleduj svůj dech), napiš si 10 věcí, které nesnášíš, 10 věcí, které miluješ, 10 věcí, za které si vděčný, začni si psát deník...*
- když se člověk nudí, je nejvíce kreativní, neboj se nudy! Isaac Newton se údajně kvůli morové epidemii vrátil domů, kde mu podle pověsti spadlo na hlavu jablko a přišel na myšlenku gravitace!
- Pokud by sis chtěl/a popovídat, můžeš mi napsat na e-mail psycholog@zsotrtgm.cz.

SHRNUTÍ V KOSTCE

Pečujte o své zdraví

Fyzické i psychické
SPÁNEK a **POHYB** jsou důležité!



Udržte si režim dne

Naplánujte si, co budete dělat.

Věřte v pozitivní změny

Bud'te laskaví



Neztrácejte humor

Neléčí vše, ale pomůže bojovat proti úzkostem a špatným pocitům.

Přijměte své negativní emoce



Dávkujte si informace

Nečtěte úplně všechno.

Nespěchejte na sebe

Zůstaňte v přítomnosti

Pokuste se nevytvářet katastrofické scénáře.
Užívejte si okamžik **TADY A TĚD**.

Bud'te ostatním oporou

Pomozte starým lidem, bud'te s nimi v kontaktu alespoň skrze zprávy, telefon.

Odměňte se

Bud'te laskaví i k sobě, dělejte, co Vás baví!

