

Informační list APLA JČ – nulté číslo

Mnozí z nás možná nyní zažívají těžké chvíle. Děti nemohou chodit do školy, do stacionářů, někteří z vás nemohou chodit do práce. Můžeme se cítit skleslí, plní úzkosti, nejistoty, ale i vzteku či pocitů viny, hlavou nám denně koluje mnoho negativních, zúzkostňujících myšlenek. Tyto pocity jsou zcela přirozené a k situaci, jakou nyní prožíváme, patří. Co ale dělat, aby nás zcela nepohltily?

- 1. Pro každý den si stanovte pravidla a řád** (Je dobré mít na každý den plán, co se bude dělat. Vstávejte, jezte, chodte spát v přiměřený čas. Zapojte všechny členy rodiny, každý se potřebuje cítit užitečný.)
- 2. Zaměřte se pouze na ty věci, které můžete mít pod kontrolou.** Nemůžeme mít pod kontrolou chování ostatních lidí, vývoj ekonomiky v době krize, rychlost šíření koronaviru, a proto není užitečné si s tím dělat starosti. Můžeme mít ale pod kontrolou to, co děláme **tady a teď** (zda nosíme roušku, zda si děti dobře myjí ruce, zda máme hotové úkoly do školy...).
3. Ve chvíli, kdy máte pocit, že jsou věci nad vaše síly, nemáte svůj život pod kontrolou, cítíte se skleslí, plní zmatku a únavy, **uvědomte si, co je pro vás v životě důležité, jaké jsou vaše životní hodnoty.** Promyslete si, co můžete nyní udělat pro to, abyste se k tomu, byť jen o kousek, přiblížili. Udělejte to, **vědomě jednejte.** *Je-li pro mě hodnotou moje rodina, mohu si s dětmi zahrát hru a strávit s nimi hezký čas. Že není uklizeno? To nevádí. V tuto chvíli je pro mě smysluplný čas s mojí rodinou.*
4. Z předchozího bodu vyplývá další: **„Buďte sami k sobě laskaví!“** Mnozí z nás musí nyní zastat nové role – učitelů, trenérů, školní kuchyně, někteří o své role přišli – jsou omezeni v roli „živitele rodiny“, je toho zkrátka hodně a nemusíme zvládnout vše. Proto buďte k sobě laskaví a **myslete i na sebe**, na uspokojení svých potřeb, jedině tak můžete vydržet v dobré psychické kondici.
5. **Vnímejte své tělo.** Ve chvílích, kdy prožíváme dlouhodobě stres, je dobré „ukotvit se“ ve svém těle. Na chvíli se zastavte, zavřete oči, všimněte si vašeho těla, kde cítíte napětí, jaké jeho části můžete v klidu prodýchnout, jak hluboký je váš dech, jak je rychlý. Poté oči otevřete a vnímejte věci kolem sebe, co vidíte, slyšíte, co cítíte za vůně, jakou máte chuť v ústech, co cítíte hmatem. Toto malé cvičení na vnímání TADY a TEĎ je malou kotvou, která vám pomůže se na chvíli zastavit na rozbouřeném moři.
6. **Zmapujte si zdroje ve svém okolí,** které vám pomohou situaci zvládat – komu mohu zavolat, s jakými přáteli mohu sdílet, koho ze sousedů mohu požádat o pomoc, mám kontakty na profesionály lékaře, psychology, krizovou pomoc.
A klidně se nám ozvěte, jsme v tom s vámi. Vaše APLA JČ.