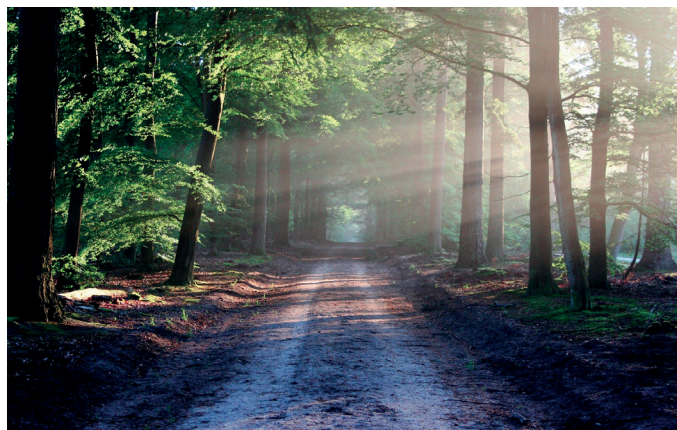


Šestero, jak si v karanténě zachovat dobrou psychickou kondici

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.*