

- **Tři trojice tipů a doporučení od Psychologického ústavu Akademie Věd ČR, na základě jejich výzkumů** (lze dohledat mezi příspěvky na fb stránce <https://www.facebook.com/pg/psu.cas.cz>)

1. Prožívání je normální – akceptujte obavy i stud

Prožívat strach, obavy, záchvěvy paniky, frustraci, naštvanost, úzkost, bezradnost a následně třeba pocity viny za špagety navíc, studu či trapnosti je úplně **NORMÁLNÍ**. Z výzkumů vyplývá, že nás tyto emoce vedou ke zdraví ochrannému chování (např. mytí rukou, navýšení konzumace vitamínů). Není potřeba ani vhodné tyto emoce potlačovat či předstírat, že neexistují - jsou normální, pomáhají nám přežít, akceptujte je. Prostě to tak je.

2. Nebuďte negativní a nepřátelští – nekontaminujte prostředí

Laskavost je velmi nedocenená vlastnost. Myslete pozitivně, buďte laskaví, milí a ohleduplní vůči vlastnímu prožívání i k prožívání Vašich blízkých. Pokud máte radost, dobrou náladu či zprávu, sdílejte ji s ostatními. Emoce i nálady jsou vysoce nakažlivé. Šiřte optimismus a humor, cíleně hledejte pozitiva, podporujte v dobrém rozpoložení i ostatní. Někoho naštvat, kritizovat či vystresovat umí každý. Pobavit, potěšit, utěšit, pochválit, podpořit či rozesmát ostatní je obtížnější. Ale umíte to.

3. Pečujte o sebe – zůstaňte zdraví

Nemožnost odpočinout si a vypořádat se se stresem tak, jak býváme zvyklí (cvičení, sauna, restaurace, kultura), vytrženost “z pořádného života” je náročná a vyžaduje osvojení nových (jiných) tzv. copingových strategií. Zajídat či opíjet neklid není nejlepší nápad, lepší je udržet se aktivní a fit, což znamená pohyb, střídmost strava s dostatkem vitamínů, pitný a vlastně celkový režim. Nedávejte svému mozku záminku myslet si, že jste nemocní, pokud nejste. Nechovejte se jako nemocní.

1. Buďte ostatním oporou

Senioři jsou nejohroženější skupinou a sociální izolace je devastující. Rozhlédněte se po svých blízkých a po svém okolí. Pište svým seniorům zprávy, zavolejte jim alespoň jednou za den, zajímejte se o jejich obavy, strachy i radosti. Pomozte jim s nákupem, dbejte o jejich životosprávu. Doprovodte je na procházce se psem, pošlete jim fotografii rozkvetlých narcisek, kvetoucích mandloní a meruněk. Sousedům seniorům můžete dát za dveře květináč s bylinkami nebo květinami. Přineste radost, obtěžujte příjemnými věcmi a krásou, ukažte, že jste s nimi.

2. Aktivně podporujte sociální síťování

Osobní sociální síť a její „hutnost“ přispívá k dobré duševní pohodě. Podpořte své blízké v udržování sociálních kontaktů, doporučte jim, ať spolu mluví, píšou si, hrají hry.

Děti bývají velmi zasíťované a online chat je fajn nejen pro zadávání úkolů, ale i jako zdroj opory a přijetí, těch nejlepších léků na neklid a stres. Chatovací skupina, kde jsou všichni ze třídy, komunikuje ohleduplně a pracuje společně na úkolech, pomůže i potěší. Nechte děti objevit kouzlo videokonferencí – i děti jsou osamělé.

3. Pečujte a učte pečovat

Doma je vedle Vašich blízkých i spousta věcí, které vyžadují Vaši pozornost. Opravte nastřádané šaty, hračky, elektroniku, kterým chybí zipy, drátky či kolečka. Zasadte rajčata, ředkvičky – buďte produktivní a předávejte s laskavostí svoje dovednosti a znalosti druhým. Ostatní Vám pomohou, hýčkejte je za to. Předávání a sdílení znalostí, dovedností a péče o věci a děje, o které je významné pečovat (v psychologii se tomu říká generativita), vysoce přispívá k pocitu vlastní smysluplnosti, osobnímu i sociálnímu zdraví.

1. Nepříznivé okolnosti spouštějí pozitivní změny, spolehněte se

Nepříznivé okolnosti dokáží nastartovat významné pozitivní změny. Z výzkumů vyplývá, že jsou potenciálním spouštěčem a výzvou nejen k osobnímu, ale i globálnímu růstu. Čelíme nepopíratelně obří zátěži: současně jsme frustrovaní (je nám v něčem bráněno), deprivovaní (máme pocit nedostatku) a zároveň přehlcení např. monotónními informacemi s rostoucími počty nakažených i omezení. Konec této zátěže je přitom velmi mlhavý.

Životní nepřízeň má ale potenciál aktivovat a posunout hodnotové žebříčky a s nimi související chování směrem k životu – k lidství, sounáležitosti a zodpovědnosti nejen za sebe sama, k lásce k životu, přírodě, k zaujatosti až fascinaci životem jako takovým.

Uvidíte za 9 měsíců.

2. Nespěchejte na sebe

Všichni máme knihy, na které nebyl čas, filmy a seriály, které jsme chtěli už před lety vidět, deskové hry a puzzle s tisíci kousky, které jsme dostali, když nám bylo 12, učenici norštiny pro samouky - určitě nás napadlo, že to je ta cesta a teď je ta chvíle... Z výzkumů ale vyplývá, že na ně přijde čas až později. Anebo spíše vůbec.

Je totiž potřeba adaptovat se na nové a ne zrovna přátelské životní podmínky „technicky“, zajistit chod domácností, práce, dobrou pohodu a atmosféru v nejbližších dnech. Dejte si načas, nespěchejte na sebe, rodinu, nadřízené ani učitele. Jsme přece všichni trochu v šoku. Nevytvářejte další tlak. Nechte se být.

3. Nepřízeň neomlouvá, není polehčující okolností

Sociální izolace nepřispívá k duševnímu ani fyzickému zdraví, zvyšuje úzkost, nadužívání farmak, drog, alkoholu, i např. domácí násilí. Sociální izolace ale nežádoucí chování NEOMLOUVÁ. Jsme plně zodpovědní za to, co děláme, i za své emoce, i když v mimořádně náročném období. Jsme zodpovědní za blaho těch, kteří jsou na nás závislí. Je to v našich rukou, nejsou prázdné.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1086108258433411&id=100011027407062&nsn=mo

DESATERO PROTI STRACHU, PANICE A ÚZKOSTEM

1. O svém strachu mluvejte, nenechávejte si ho pro sebe.
2. Pro zmírnění úzkosti je důležité být v dobrém kontaktu se svými lidmi. Zavolejte přátelům, buďte v kontaktu s rodinou.
3. Sledujte seriózní média. Pravdivá informace a edukace jsou východiskem z úzkosti. Když máme informace, můžeme si lépe představit své možnosti, než když je nemáme.
4. Vyhněte se konspiračním teoriím.
5. Nepijte alkohol, ale nastolte si psychohygienu, kterou máte osvědčenou. Relaxační či meditační cvičení, sport, příjemná činnost, kterou máte rádi.
6. Když nedokážeme předvídat, jak situace dopadne, je dobře postupovat po úsecích. Přijměte a zpracujte část informace, zorientujte se v určitém úseku, přijměte opatření, pak postupujte teprve dále.
7. Vždy je aktivita lepší než pasivita a prevence než následné opatření.
8. Přečkejte karanténu v zajímavější činnosti a činnosti, než abyste se užírali nad rostoucími čísly nakažených.
9. Dětem říkejte pravdu. I děti totiž musí myslet na prevenci a převzít část odpovědnosti. Když je dítě schopné se otevřeně zeptat, je schopné slyšet pravdivou odpověď.
10. Krizová situace je pro lidi vedle nebezpečí také příležitostí, jak nahlédnout na svůj život a přehodnotit si některé své priority. Myslete na to a nepromarněte svou příležitost.

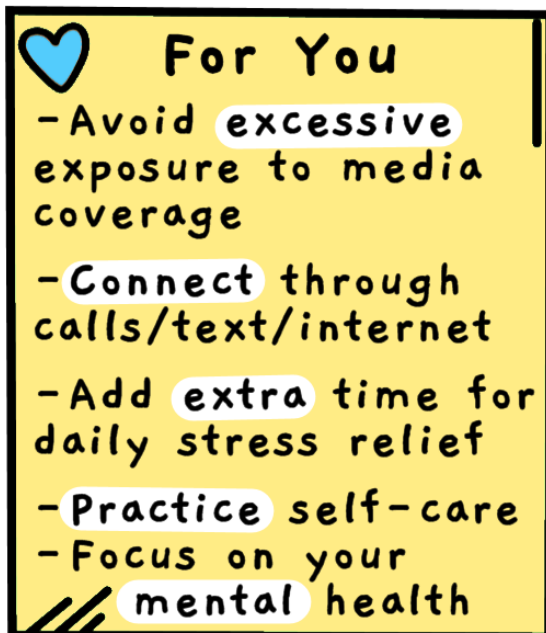


- Povšimněte si, jak se k sobě lidé umí hezky chovat a pomáhat si. Na facebooku si lidé nabízí hlídání a doučování dětí, vznikají organizované možnosti, jak pomoci osamělým seniorům. Můžete také například šít roušky podle návodu na internetu.
- Pro školní děti ČT připravila pořad UčíTelka. EDUin připravil stovky zdrojů pro online učení. Existují zajímavé učební aplikace či výuka prostřednictvím kanálů youtube.
- Na Databázi knih lze nyní zdarma stáhnout některé tituly.
- skutečnost, že teď musíme být hlavně doma, může být příležitostí pro určitý návrat k sobě, k rozjímání, k všímavosti k sobě i potřebám bližních, i k tomu, pustit se do věcí, na které jindy "nemáme čas"
 - zajímavé zamyšlení naleznete v tomto článku: <https://archiv.ihned.cz/c1-66734690-vyhody-neyvhod-aneb-nenechte-si-karantenu-protect-mezi-prsty>
 - dá se dělat spousta věcí, například: procházky do přírody, vaření a pečení, přesazení květin, deskové hry s rodinou či pár přáteli, čtení třeba i hodně tlustých knih :), vytřídění a provětrání šatníku, šití nebo pletení, pravidelné

cvičení, napsat někomu dopis, něco vytvořit, pustit se do DIY kosmetiky. Věřím, že každý něco takového najde.

- můžete se pustit i do pravidelné relaxace či jógy smíchu například s těmito videi a nahrávkami: <https://www.youtube.com/watch?v=TEaOy6wCeE> , <https://www.youtube.com/user/drnespor/videos> či <http://www.drnespor.eu/relaxcz.html>,
- tady si můžete přečíst zajímavý rozhovor s Danielou Vodáčkovou, českou odborníci na krizovou intervenci: <https://denikn.cz/311796/o-strachu-z-koronaviru-mluvte-i-ja-se-trochu-bojim-opit-se-neni-vhodne-rika-psycholozka/?ref=list>
- a ještě jedna dávka milých tipů z webové stránky <https://www.blessingmanifesting.com/>

MANAGING CORONA VIRUS (COVID-19) ANXIETY



For You

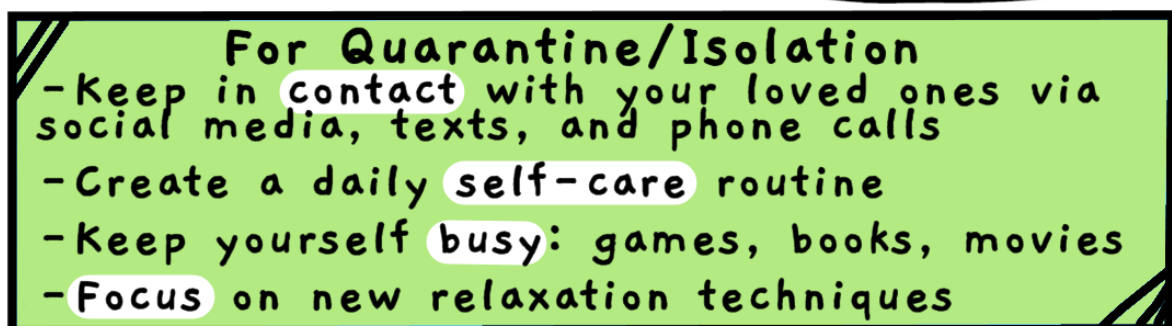
- Avoid excessive exposure to media coverage
- Connect through calls/text/internet
- Add extra time for daily stress relief
- Practice self-care
- Focus on your mental health

BlessingManifesting



For Kids

- Reassure them that they're safe
- Let them talk about their worries
- Share your own coping skills
- Limit their news exposure
- Create a routine & structure



For Quarantine/Isolation

- Keep in contact with your loved ones via social media, texts, and phone calls
- Create a daily self-care routine
- Keep yourself busy: games, books, movies
- Focus on new relaxation techniques

A na závěr malé připomenutí: pokud potřebujete, neváhejte se obrátit na odbornou pomoc. Můžete se domluvit na telefonické konzultaci se mnou nebo s jiným psychologem. Někteří psychoterapeuti nadále ordinují, (od 16.3. to zřejmě nebude možné) jiní přešli na online formu komunikace. Mohu doporučit například SOS Centrum (<https://www.soscentrum.cz/>), kam můžete stále přijít i osobně (i anonymně a bez objednání) anebo konzultovat přes Skype. Pro akutní krizové situace je tu pak Linka bezpečí (www.linkabezpeci.cz).

Nově nyní vznikla linka Života za zdí (točí edukativní videa o duševním zdraví a nemocech): https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1086240205086883&id=100011027407062&sfnsn=mo



Využít můžete skvělou aplikaci **Nepanikař**, která je takovou první pomocí, než se dostanete do odborné péče. Jsou tam dechová cvičení, relaxace a jiné dobré tipy.

Dobré tipy pro psychohygienu najdete na FB **Nevypust' duši**.

Máte-li chuť si přečíst něco povzbudivého, mohu vám osobně doporučit tyto knihy:

Deník pro mou duši od nakl. Grada

Kurz dobré nálady od Michaely Peterkové, nakl. Portál

Jak být šťastný od Lee Crutchley, nakl. Bizbooks

Tady a teď od Alexandry Freyové a Autumn Tattonové, nakl. Alferia

Mně osobně povzbuzují videa Cimrmanů. Přikládám jejich píseň proti trudomyslnosti:

https://www.youtube.com/watch?v=0MGMaW_cWjA

NEBUĎTE TRUDOMYSLNÍ A POKUD PŘECI JEN JSTE, SNAŽTE SE SVÉPOMOCÍ A S POMOCÍ PŘÁTEL ZASE DOSTAT DO POHODY ☺

Přeji vám hodně zdraví a sil nejen v této době ☺

Kamila Tóthová, psycholožka