

PSYCHOHYGIENA

Mnoho z nás může v posledních dnech zažívat strach, beznaděj, nejistotu. Proto je opravdu důležité nezapomínat na psychohygienu. Způsobů je plno, stačí si vybrat.

DÁVKUJTE SI INFORMACE

NEČTĚTE VŠECHNO A STÁLE, DEJTE SI LIMIT,
KOLIKRÁT SE PODÍVÁTE NA ZPRÁVY

BUĎTE V KONTAKTU S LIDMI

PŘES TELEFONY, SOCIÁLNÍ SÍTĚ, Z BALKONU NA BALKON,
NEZOLUJTE SE EMOCIONÁLNĚ

UDRŽTE SI REŽIM DNE

ALESPŮŇ V HRUBÝCH RYSECH SI STANOVTE,
CO KDY BUDETE DĚLAT, ABY SE DEN
NEROZPLIZNUL DO NEKONEČNÉHO CHYSTÁNÍ
SE NA NĚCO

HÝBEJTE SE

I KDYŽ ZŮSTANETE
UVNITŘ V BYTĚ,
NAPLÁNUJTE SI
CVIČENÍ, JAKKOLIV
JEDNODUCHÉ

NEZTRÁCEJTE HUMOR

SMÍCH NELÉČÍ VŠECHNO, ALE POMÁHÁ
BOJOVAT PROTI ÚZKOSTI A
ŠPATNÝM POCITŮM

JAK PSYCHICKY ZVLÁDNOUT OBDOBÍ PANDEMIE

ZŮSTAŇTE V PŘÍTOMNOSTI

NENECHTE SE ODVLÉCT DO ŘEŠE
KATASTROFICKÝCH PŘEDSTAV A NEJHORŠÍCH
SCÉNÁŘŮ, BUĎTE TĚB A TADY
A ŘEŠTE VĚCI KROK ZA KROKEM

ODMĚŇTE SE

BUĎTE K SOBĚ LASKAVÍ, DOPŘEJTE SI NĚCO, CO MÁTE RÁDI A CO VÁM UDĚLÁ DOBRĚ.
HORKÁ VANA, DOBRÉ JÍDLO, OBLÍBENÁ HUDBA, DALŠÍ DÍL SERIÁLU - COKOLIV, CO FUNGUJE.

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 nedoceněná 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, střídou strava s dostatkem vitamínů, pitný a vlastně celkový režim. Nedávejte svému mozku záminku myslet si, že jste nemocní, pokud nejste. Nechovejte se jako nemocní.



Tři trojice tipů a doporučení od Psychologického ústavu Akademie Věd ČR

1. Buďte ostatním oporou

Senioři jsou nejhroženější 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 přehlceni 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.



INFORMACE

Možná se na Vás, stejně jako na nás, informace o koronaviru valí ze všech stran. To může být dost vyčerpávající. Proto doporučujeme sledovat omezený počet zdrojů po omezený čas za den. "Neviset" na internetu celý den, ale podívat se např. ráno a večer. Neustálé sledování aktualit může zvyšovat naši úzkost.

Zde je pár informačních kanálů, které lze sledovat (spolu s tipy na další články):

- ministerstvo zdravotnictví - <https://koronavirus.mzcr.cz/>
- CDC (Evropské centrum pro prevenci a kontrolu nemocí) - <https://www.ecdc.europa.eu/en>
- UK (Co ví věda) - <https://iforum.cuni.cz/IFORUM-16704.html>
- O koronaviru - <https://www.okoronaviru.cz/>

Psychohygienu:

- Jak vydržet doma a nezbláznit se z toho
- Psychická imunita
- Karanténa a omezení společenského vyžití se může stát katalyzátorem naší osobnosti, říká psycholog

KONTAKTY

Krizové linky:

Linky a chaty pro žáky

- Linka bezpečí – 116 111;

<https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>

- Dětské krizové centrum – 241 484 149
nebo 777 715 215; elinka.internetporadna.cz

Linky a chaty pro rodiče

- Linka Života za zdí - tel. 774 334 539 (17-23h, peer pomoc během nouzového stavu)
- Linka pro rodinu a školu – 116 000; <https://linkaztracenedite.cz/chat>
- Rodičovská linka – 606 021 021;

<https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>

Linka pro seniory

- Linka důvěry senior telefon – 800 157 157 (slouží i pro pomoc v aktuální situaci, např. možné volat o pomoc s nákupy, vyzvednutím léků atp.)

Souhrn kontaktů: <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/>