Jak si zachovat psychickou pohodu

nejen v době nařízené karantény

STOPněte negativitu

Situace posledních dnů na náladě nepřidá a je to přirozené. Snažte se proto hledat možnosti, jak se odreagovat.

Omezte sledování zpráv v médiích

Koncentrovaný koktej negativních zpráv v nás může vyvolávat úzkost. Na sledování zpravodajství se proto snažte si vyčlenit omezený čas.

Mějte plán

Využijte čas, který teď máte k dispozici. Dokončete úkoly, které jste dlouho odkládali. Vytvořte si harmonogram pro sebe i svou rodinu.

Buďte na vlně Flow

Znáte ten pocit, kdy jste zabraní do činnosti, která Vás tak baví, že zapomínáte na čas? V tu chvíli plujete "na tzv. vlně Flow" - proto takovou činnost najděte... pracujte, tvořte...

Nebuďte sami, využijite sociální sítě

Volejte si pravidelně s rodinou, přáteli a blízkými. Mailujte, kontaktujte se přes sociální sítě. Víte, co se říká: "Sdílená starost - poloviční starost."

Jezte vyváženou stravu

Dopřejte si pestrou stravu a dodržujte pitný režim. Čokoládou ani alkoholem stres na dlouho neutlumíte.

Relaxujte

Vyzkoušejte např. řízené relaxace, které najdete na YouTube:
- Autogenní trénink
- Progresivní svalová relaxace
- Relaxace pro klidný spánek a uvolnění.

Další tipy na relaxaci najdete např. na: #Nevypusť duši

Čtěte

Začtěte se do knihy, zajímavého článku v časopise nebo online blogu. Přečtěte si něco se svými dětmi.

Tipy na knihy najdete např. na portále: https://www.cbdb.cz/

Zacvičte si

Cvičení pomáhá vyplavit tzv. hormony štěstí. Nepřestávejte proto cvičit ani doma. Zkuste např. programy na domácí cvičení: https://fitfabstrong.cz/

Poslouchejte hudbu

Zaposlouchejte se do oblíbené hudby, vytáhněte hudební nástroje, zpívejte a tančete tak, jako by se nikdo nedíval :-)

Využít můžete např. aplikaci Spotify

Pusťte film

Oblíbená komedie, seriál... pusťte si cokoli, co Vás rozptýlí. Pokud nemáte televizi, můžete zvážit nabídku idnes Premium, která nabízí na zkoušku HBO na jeden měsíc za 1 kč.

Vytáhněte hrací karty nebo deskovou hru

Zahrajte si hry, které Vás vrátí do dětství: Člověče, nezlob se, Dostihy a sázky, Monopoly... nebo skládejte puzzle.

Uklízejte

Uklízení Vám pomůže uspořádat nejen prostor, který máte kolem sebe, ale zároveň si pročistíte hlavu.

Zkuste se inspirovat tipy expertky na úklid Marie Kondo v knize Zázračný úklid.

Učte se jazyky

Zaměstnejte hlavu tím, že oprášíte nebo se naučíte nová slovíčka. Výborně Vám k tomu poslouží třeba aplikace Duolingo.

Neztrácejte smysl pro humor

Čtěte vtipy, usmívejte se. Úsměv i strojený dokáže zlepšit naši náladu. Aktivace obličejových svalů, které používáme při úsměvu, spouští totiž centra mozku, která se s radostí spojují a my se tak cítíme lépe.

Vyhledejte odbornou pomoc

Nestyďte se vyhledat odbornou pomoc např. na:

Linka Důvěry Modrá linka: 608 902 410
Nonstop telefonická krizová pomoc: 222 580 697