

12 tipů pro posílení psychického zdraví

1. Nenechte se zatáhnout do negativity.



2. Nesledujte ve velké míře média. Doporučuji vysledovat u sebe čas, kdy máte energii, pozitivní náladu, jste silní – v této době zjistíte aktuální stav opatření, pokud máte partnera, je možné se střídat po dni – jeden den sleduje média on, vám přetluočí to podstatné, další den vezmete směnu vy. Je zbytečné a vyčerpávající sledovat vše on-line.



3. Plánujte si aktivity na další den a snažte se najít věci, které můžete ovlivnit, kteří máte ve svých rukách.



4. **Zaměstnejte se** – vyučujte, chystejte přípravy, uklízejte, vyrábějte, malujte, hrajte deskové hry, protříd'te skříně, na které se chystáte už deset let, teď na to máte čas!



5. Nezapomínejte **odpočívát – relaxovat**, tipy na relaxaci v příloze.

Odpočinek léčí:

- Přemíra odpočinku ještě nikoho nezabila
- Práce je únavná a je třeba si na ni dávat pozor
- Odpočivej ve dne, abys mohl v noci klidně spát
- Práce zušlechťuje, odpočinek obšťastňuje
- Vidiš-li někoho odpočívát, neváhej a pomoz mu

6. Pokud možno, pohlídejte si dostatečné množství **spánku**, tipy při problémech spánku v příloze.



7. Nezapomínejte **jíst - pestrá strava**. Ale zase to s ní nepřehánějte 😊 Čokoládou ani alkoholem stres na dlouho neutlumíte...



8. Každý den si naplánujte něco, na co se **můžete těšit** (káva, oblíbený seriál v TV, uvaříte si dobrý oběd...)



9. Sít'ujte se - **nebud'te sami**, zavolejte, mailujte blízkým, využijte Skype.



10. Nezapomínejte na **pohyb** – i v domácích podmínkách se dá sportovat (rozcvička, švihadlo, kliky, sedy lehy, jóga, kočičí hřbet, zlepší se vám nálada – vyplaví se endorfiny).



11. Buďte **sami na sebe hodní**, dovoďte si přiznat si vaše obavy, emoce, strachy a mluvit o nich, zároveň se snažte je regulovat, aby vás tyto emoce neparalyzovaly (všeho s mírou), tak si stejně nepomůžete.

Nacházíme se v náročné životní situaci, kdy tělo na tuto nenormální situaci vysílá své normální reakce v krizi (např.: hůře se koncentrujeme, můžeme zapomínat, obtíže se spánkem, příjmem potravy, podrážděnost, výkyvy nálad, únava...). Nezapomínejme, že na tyto reakce máme právo my, ale i naši blízcí. Mějme proto pochopení i k nim.



12. Snažte se i v těchto těžších chvílích hledat něco pozitivního – **přeznačkovávejte**.
Domácí karanténa = máte čas si doma udělat pořádek, zdokonalíte se v IT technice.
Každá krize je příležitostí k růstu a jednou skončí!
-

ZÁKLADY RELAXACE

53



Progresivní relaxace

Opakovaně zatínej a povoluj svaly.



Hluboké dýchání

Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.



Pozorování přírody

Pozoruj rostliny nebo zvířata.



Imaginace

Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.



Body scan

Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.



Boxovací pytel

Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.



Zvuky

Pusť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.



#NEVYPUSTDUSI

JAK NA LEPŠÍ SPÁNEK?



Nepít alkohol a nápoje obsahující velké množství kofeinu.



Tma, ticho, vyvětráno a ideální teplota v pokoji.



Pravidelně cvičit, nevhodné je však cvičit těsně před spaním.



Tlumit modré světlo z obrazovek mobilů, počítačů, televizí alespoň 2 hodiny před spánkem.



Při obtížích s usínáním, po 15 minutách vstát, vzít si třeba knihu a jít spát až při pocitu ospalosti.



Pravidelná péče o vlastní fyzické i psychické zdraví



V posteli pouze spát a užívat si blízkosti druhého.

#NEVYPUSTDUSI