

12 TIPŮ PRO POSÍLENÍ PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ

1

NENECHTE SE ZATÁHNOUT DO NEGIVITY.



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 střídát po dni – jeden den sleduje média on, vám přetlumochí to podstatné, další den vezmete směnu vy. Je zbytečné a vyčerpávající sledovat vše on-line.



3

PLÁNUJTE



Plánujte si aktivity na další den a snažte se najít věci, které můžete ovlivnit, **KTERÉ MÁTE VE SVÝCH RUKÁCH.**

4



ZAMĚSTNEJTE SE

Pracujte, vyučujte, chystejte přípravy, uklízejte, vyrábějte, malujte, hrajte deskové hry, protřídte skříně, na které se chystáte už deset let - teď na to máte čas!

5

RELAXUJTE



Nezapomínejte **ODPOČÍVAT – RELAXOVAT.** Tipy na relaxaci např. na #Nevypusť duši.

7

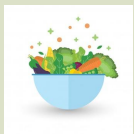
DOPŘEJTE SI SPÁNEK

Pokud možno, pohlídejte si dostatečné množství **SPÁNKU.** Tipy při problémech spánku např. na #Nevypusť duši.



6

JÍDLO



Nezapomínejte **JÍST - PESTRÁ STRAVA.** Ale zase to s ní nepřehánějte. Čokoládou ani alkoholem stres na dlouho neutlumíte...

8

NEBUĎTE SAMI

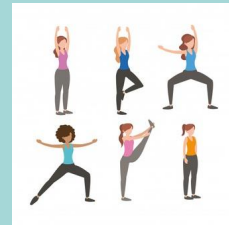
Sítujte se. Zavolejte, mailujte blízkým, využívejte Skype, Viber a další sociální sítě.



9

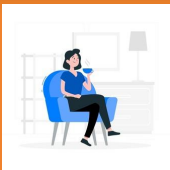
HÝBEJTE SE

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).



10

DOPŘEJTE SI MALÉ RADOSTI



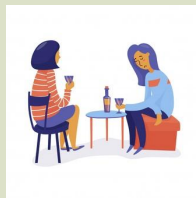
Každý den si naplánujte něco, na co se **MŮŽETE TĚŠIT** (káva, oblíbený seriál v TV, uvařte si dobrý oběd...).

11

BUĎTE SAMI NA SEBE HODNÍ

Dovolte 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, příjem potravy, podrážděnost, výkyvy nálad, únava...). Nezapomínejme, že na tyto reakce máme právo my, ale i naši blízcí. Mějme proto pochopení i k nim.



12

PŘEZNAČKOVÁVEJTE

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!



NAPŘÍKLAD:
Linka důvěry Modrá Linka:
608 902 410

Nonstop telefonická krizová pomoc: 222 580 697

Nestyďte se obrátit v případě potřeby i na odbornou pomoc. Někdy nechce člověk svými obavami zatěžovat své blízké...

