

Pandemie není sprint, ale běh na dlouhou trať, je tedy nutné vydržet až do konce...

JAK TEDY PŘEŽÍT A NEZBLÁZNIT SE???

Měli bychom reálně počítat s tím, že mimořádná opatření musí trvat po dobu několika měsíců. Aby byla prevence účinná, ven nás nikdo hned tak nepustí. Život v izolaci není jednoduchý, ale dá se zvládnout, vzpomeňte na polární výpravy: Amundsen strávil 6 let života uzavřen na jedné lodi s malou posádkou uprostřed ledové pustiny.



Tak špatně na tom zase nejsme: jsme v teple našeho domova, můžeme doplňovat zásoby, venku začíná jaro. Přesto je důležité zvyšovat psychickou odolnost a jak říká známý český klasik: “Nepropadat trdomyslnosti!”

(Video divadla Jára Cimrmana: https://youtu.be/0MGMaW_cWiA)

Zde je 6 jednoduchých triků, které Vám během pandemie pomohou:

1. - **Rozložte síly** – naplánujte si dlouhodobé aktivity, která přinášejí výsledky. Ideální je práce na zahradě, tréninkový program (každý den o 1 dřep víc a nakonec jich bude víc než 100), upleťte svetr, ideální je i čtení napínavé knihy, románu nebo psaní deníku a memoárů (možné i s dětmi).

(Video jak cvičit s dětmi: <https://youtu.be/ZjSRsMdiU9E>)

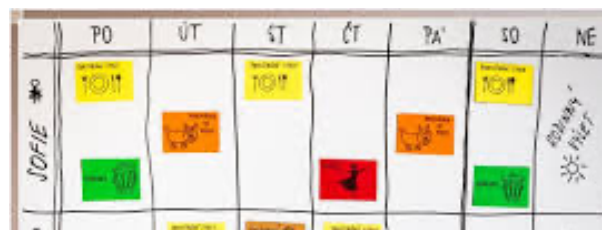


2. - **Obrňte se proti stresu** - I tohle jednou skončí a do té doby je nutné podřídit se mimořádným opatřením, udělejte vše, co vás uklidní – pokud chcete

zásoby, zásobte se, pokud chcete ven, chodte na procházky, pokud potřebujete chvíli klid sami pro sebe, vymezte si dvě hodiny sami pro sebe v jedné místnosti a to stejné dopřejte i ostatním. Nesledujte stále zprávy, důležité informace se k vám stejně dostanou.



3. - **Nastolte pravidelný režim** – udělejte si rozvrh a naplánujte pravidelné aktivity během dne, které budete v určeném čase dodržovat. Když budete chtít rozvrh porušit, nic se neděje, ale řád člověka uklidňuje a i s dětmi je jednodušší pracovat, když budete vy i oni přesně vědět, co vás čeká.





4. - **Zůstaňte aktivní** – už vás to doma nebaví, děti vám lezou po hlavě a koušete se nudou? Musíte zapojit fantazii a využít čas k tomu, co jste dlouho odkládali – uklidit sklep nebo garáž, vyklidit staré věci na půdě, vytrídít oblečení, vymalovat chodbu nebo kuchyň, srovnat knihy nebo staré fotky do alba, přerovnat sbírku CD, kamenů nebo bižuterie.



5. - **Bud'te vědomí** – platí sice mimořádná opatření, ale vy jste teď a tady, záleží na vás, jak chcete tenhle čas pro sebe a své blízké využít. Je to příležitost, jak pečovat o sebe a svou rodinu. Zařad'te společné večere – zahrajte si, že jste v restauraci, dopřejte si vzájemnou masáž – doteky uklidňují, nebojte se zapojit děti, hrajte společně hry, zapojte je do vaření i úklidu, mluvte s nimi o tom, co se děje – sdílená starost lidi spojuje. Jestli už máte někoho nakazit, nakažte ho optimismem.



6. - **Zatím nic neplánujte** – člověk je od přírody naprogramován, aby přežil, přežil už horší krize a je nasnadě, že přežije i nový virus. Ovlivní to ale spoustu věcí a možná to někomu může přivodit i finanční potíže. Všechno ale bude mít svoje řešení. Společnost bude potřebovat každou ruku, aby mohla nadále fungovat a vaše doba přijde. Náš organismus dokáže snést velkou míru

zátěže a nemusíte se bát, že byste v tom zůstali sami.

Jsme na jedné lodi – nebojte se říct si o pomoc. I my jsme tu pro vás.

Terapeutický tým Amalthea z.s.

<http://www.amalthea.cz/terapeuticke-sluzby/>

Co dělat když vás přepadne úzkost?

Nečekejte, řekněte si o pomoc.



Pandemie způsobuje změny nejen ve vnějším životě, ale i uvnitř. Můžete se nadměrně pozorovat, cítit strach i úzkost o sebe a ostatní, a všímat si každého zakašlání. Následně pak můžete prožívat i stud a vinu za své pocity. Nebo se naopak držíte nad věcí, nebezpečí si vůbec nepřipouštíte a máte tendenci se chovat tak, jakoby vám všechno bylo jedno. Všechny tyto projevy jsou normální. Jde o přirozenou obranu organismu.

Lidský organismus je vysoce přizpůsobivý a může zvládnout i extrémní zátěž. Na dlouhodobý stress však bude reagovat. Pocity jako smutek, nervozita, výkyvy nálady, strach a nespokojenost se sebou nebo svým okolím nás v tomto období mohou snadno přepadnout. Pokud trvají delší dobu a přidá se i únava, poruchy spánku, bolesti hlavy nebo zažívací obtíže, jedná se zřejmě o projev chronického stresu.



Přežití v izolaci (jako třeba ve vesmíru) má svá úskalí a je nutné psychickou zátěž snižovat na minimum. Jako nejosvědčenější se jeví střídavá strava, pravidelný režim a smysluplná náplň práce. V období pandemie se také doporučuje omezit alkohol a nastolit mediální dietu (tedy co nejméně znepokojivých zpráv). Soustředit se na přítomný okamžik teď a tady.

