

Hezký slunečný den, milí kolegové.

Současná situace se zcela vymyká všemu, co jsme až dosud poznali... a přežili...

Ze všech omezení, nařízení a dramatických zpráv na nás padá nejistota a tíseň.

Ale nejsme v tom sami!

Pojďme se spolu zamyslet, co by nás mohlo povzbudit a odvést naše myšlenky k příjemnějším věcem, co by nám pomohlo zvládnout aktuální situaci.

1. Omezení a karanténa neznamenaají bezbřehé volno, naopak najděme si každý den pevné body, stanovme si režim a povinnosti stejně jako dobu klidu a odpočinku.
2. Spánek – běžně vedeme spíše hektický život. Tak teď si dopřejme více spánku a odpočinku.
3. Pobyt venku - počasí nám přeje, využijme slunných dnů na balkóně nebo na zahradě, projdeme se po lese (s rouškou a bez shlukování).
4. Pohyb – je skvělé antidepresívum a zlepšuje náladu. Kolo, brusle, běh venku i cvičení doma třeba podle videí na youtube. Jen se přinutit. ☺
5. Děti – věnujme se dětem a to nejen v souvislosti s domácím vyučováním. Teď je ideální příležitost si popovídat a přiblížit se jejich světu a starostem. Mluvme s nimi o současné situaci, vysvětlujme, uklidňujme.
6. Úklid – kvapem se blíží Velikonoce, pusťme se do smýčení a uklízení. Proberme si skříně a vyházejme nepotřebné a nenositelné oblečení i jiné krámy. To všechno je fyzická práce a dělá člověku dobře. I pocit z dobře a účelně vykonané práce je povznášející.
7. Fotky – dejme si do pořádku fotky v počítači. Ti šikovnější a vybavení je mohou vytisknout doma a popsat (kde a kdy to bylo). Nebo je alespoň můžeme stáhnout na flash disk a připravit do Fotolabu, až to půjde.
8. Knihy – konečně si můžeme přečíst to, co jsme až dosud odkládali pro nedostatek času. Číst můžeme i na dálku – díky internetu.
9. Emoce – přijímejme svoje emoce a pocity, i ty negativní. Za současné situace je normální prožívat tíseň, obavy, strach, podrážděnost. Ale nepodléhejme jim: „je mi mizerně – tak jdu štípat dříví, okopávat záhony, uklízet“ atd.
10. Buďme k sobě laskaví, pomáhejme si a nehledejme viníky.

**Každá krize jednou skončí, epidemie přejde.**



P.S.: Pokud by na vás padala silnější a neodbytná úzkost a obavy, posílám pár návodů na zklidnění a okamžitou pomoc.

## **RYCHLÁ POMOC PŘI ZÁCHVATU STRESU NEBO PANIKY**

Předem jakékoli pomocné techniky je dobré zaujmout stabilizovaný postoj – mírně rozkročený, na ploskách obou nohou. Někdy se vyplatí i pevná opora např. opření se o zeď – říká se tomu uzemnění.

1. Zdrojem úzkosti bývá reálná situace, ale i naše myšlenky na ni. Ty je třeba STOPnout. Využijte svých pěti smyslu a paradoxně se zaměřte na to, co teď právě kolem sebe vidíte, slyšíte, cítíte, nahmatáte, jakou chuť máte v ústech. Zkuste to pojmenovat (v duchu, lépe ale nahlas) – „mám sucho v ústech, vidím lidi, slyším troubit auto...“Tím se odpojíte od úzkostných myšlenek a vrátíte se do reality
2. Jiná varianta - Zastavte se, 3x se opravdu zpomaleně nadechněte a vydechněte. Uvědomte si, co právě teď prožíváte. V duchu nebo i nahlas pojmenujte 3 věci, které vidíte kolem sebe a zopakujte to. Snažte se dýchat pomalu, tím zklidníte i tepovou frekvenci.
3. DÝCHÁNÍ DO TROJÚHELNÍKU  
Nadechněte se na 4 doby, po stejnou dobu ponechte vzduch v plicích a po stejnou dobu ho vydechujte. Začněte volným výdechem a pak opakujte.