

## SEDMERO PRO KARANTÉNU

### ANEB CO UŽITEČNÉHO PRO SEBE MŮŽEME UDĚLAT V TÉTO KRIZOVÉ DOBĚ

#### 1. DENNÍ REŽIM

Pro náš organismus je dobré a zklidňující, když ví, co bude. Zvyšuje to míru jistoty, pocit bezpečí. Nám i našim dětem. Je ideální zachovávat staré stereotypy, které jsme měli i před krizí, tj. vstávat stále ve stejnou dobu, snídat ve stejnou dobu atd. Pokud máme nyní režim zcela jiný, je dobré si v něm vědomě vytvořit pevné, záchytné body, které budou každý den stejné. Ideální je začít již od rána čili opět vstávat každý den ve stejnou dobu, převléct se z pyžama, byť v tom třeba nevidíme smysl, když přeci nikam ven nepůjdeme.

#### 2. NEZAPOMÍNAT NA KONTAKTY S BLÍZKÝMI

Abychom se doma vyhnuli „ponorkové nemoci“, je důležité udržovat kontakty i s těmi blízkými, kteří s námi nejsou ve společné domácnosti, a to s využitím moderních technologií. Můžeme si zavolat přes mobil, nebo přes dnes populární videohovory. Pokud si vy sami nejste jisti, jak na to, vaše děti to vědět budou, mohou vám pomoci např. nainstalovat Skype nebo jinou aplikaci určenou pro videohovory. Dětem to může podpořit jejich sebevědomí, že nám dospělým mohou s něčím pomoci.

#### 3. SLEDOVÁNÍ INFORMACÍ

Na náš mozek působí různé vjemy a informace, včetně těch, které denně slýcháme v televizi či rádiu. Když se např. díváme na katastrofický film, míra stresu v našem těle nepozorovaně vzrůstá, protože náš mozek neumí vyhodnotit, že je to jenom „jako“, prožívá to jako realitu.

Je proto dobré si vybírat, jaké informace vlastně chceme poslouchat. Množství stresu a nepohody tak můžeme nevědomky a nechtěně živit tím, máme-li celý den puštěné zprávy. Je tedy lepší si aktuality k současné situaci vyslechnout např. jen jednou či dvakrát za den a jinak sledovat raději třeba pohádky s dětmi.

#### 4. ROZMANITOST AKTIVIT

Ačkoliv se nyní zdá, že některé aktivity dělat nemůžeme, a to zejména ty venkovní, neměli bychom přesto rezignovat. I doma se lze věnovat různým činnostem, ať je to sledování již zmíněné pohádky, hraní deskových her, četba, vaření... Je dobré tyto aktivity během dne střídat.

## 5. NEZAPOMÍNAT NA TĚLO

I když se teď třeba nemůžete věnovat svému oblíbenému sportu, přesto je důležité na naše tělo nezapomínat. Kdo není příznivcem domácího cvičení či posilování, může pro své tělo udělat alespoň to, že se vědomě - např. každou hodinu – protáhne, zamrká, zhluboka se nadechne.

## 6. NAŠE POCITY

Může se stát, že se budete cítit smutní, naštvaní, depresivní či úzkostní. Všechny pocity, které máte, jsou v pořádku. V současné době je takto prožívá velká spousta lidí, nejste proto „divní“. Je dobré si své pocity uvědomit, pojmenovat je klidně i nahlas, ale nepropadat se do nich příliš. Jak na to? Podívejme se na následující bod.

## 7. ZMĚNA POSTOJE

Máte-li pocit, že je vám smutno, propadáte se do úzkosti, či ve vás kypí vztek, prvotní účinnou pomocí může být změna postoje a to doslova. Je dobré změnit místo a postoj či polohu, v níž se nacházíte. Vstát a projít se do vedlejší místnosti, nebo se naopak posadit, či se předklonit, udělat pár dřepů, napít se vody, zkrátka jakýmkoliv způsobem udělat nějakou změnu. Mozek tím přeladíte na něco jiného a pomůžete tak nepříjemným emocím odeznít.