

JAK PEČOVAT O SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ V DOBĚ VÁLEČNÉ KRIZE

Dlouhodobá opatření související s Covid-19 a aktuální válečný konflikt na Ukrajině zasáhly duševní pohodu mnohých z nás. Vlivem dlouhodobého stresu se můžeme cítit vyčerpaně, smutně nebo prostě na dně. Může nám chybět energie při běžných činnostech. Obzvláště v této době je však velmi důležité pečovat o naši duševní pohodu. Přinášíme Vám pár tipů, jak vyvrát na stres a chmurné myšlenky:

1. Sdílejte

Sdílení a komunikace pomohou odbourávat obavy a strach. Udržujte kontakt se svými blízkými, zeptejte se jich, jak situaci vnímají oni, a sdělte jim své obavy. Zjistíte, že na to nejste sami.

2. Nebude to napořád

To si opakujte každý den. Dnešní doba je složitá a klade na nás velké nároky. Je možné, že to bude ještě nějakou chvíli trvat, než se situace zlepší, ale dříve nebo později k tomu dojde. Nakonec bude pro nás všechny tato krizová situace jen vzdálenou vzpomínkou. Nyní jde o to ji v klidu překonat a den po dni se přibližovat ke konci, který jednoho dne nevyhnutelně musí přijít. Věřme, že přijde brzy.

3. Ovlivňujte pouze to, co můžete

Pokud cítíte, že musíte lidem z Ukrajiny pomoci, nastavte si realistický plán (mohu finančně přispět do sbírky?, mohu být dobrovolníkem?). Jsou věci, které ovlivnit můžete, ale také ty, které neovlivníte. I zdánlivě malá pomoc může být pro druhého velkým činem!

4. Očekávejte temné myšlenky a nebraňte se jim

Jsme v krizové situaci, kdy se věci zdají horší, než jsou. Často proto dochází ke změnám nálad. Temným myšlenkám se nevyhne nikdo a je možné, že si s lidmi ve vašem okolí vzájemně polezete na nervy nebo dokonce pocítíte určitý stupeň agrese. Může se stát, že to celé budete chtít vzdát. To je ale naprosto normální. Pokud proti takovým myšlenkám nebudete bojovat a přijmete je jako přirozenou reakci na vypjatou situaci, zmizí stejně rychle, jako se objevily. Nenechte se těmito pocity ovládnout.

5. Dělejte více toho, co vám dělá radost

Rádi cvičíte, procházíte se, posloucháte hudbu nebo si prostě jen rádi lehnete do vany? Dělejte toho, co Vás těší, více než kdy jindy. Hezké prožitky posílí dobrou náladu a vy si odpočinete od chmurných myšlenek.

6. Nezahlcujte se, selektujte

Sledujete celý den aktuální dění na Ukrajině? Neustále čtete nové a nové články? Nezahlcujte se. Vyberte si jeden zdroj informací a věnujte mu denně pouze 20 minut času. Vybírejte pouze ty informace, které jsou pro Vás nové. Přečtěte si nebo si poslechněte také něco, co Vás zajímá a baví.

7. Nebojte se říct si o pomoc

Přijmout a vyhledat pomoc je projevem sebevědomí a odvahy! Nebojte se o ni říct, když máte pocit, že už nic jiného nepomáhá. Mnoho užitečných informací naleznete na stránkách [Opatruj.se](https://opatruj.se).