

Jak dobře přežít dobu koronavirovou?

- 1. Připusťte si „nenormálnost“ současné situace.** Mohou se u vás objevit pocity a stavy, které jste u sebe dlouho nebo v takové intenzitě nezaregistrovali (strach, úzkost, dělání nelogických věcí atd.). Je dobré o nich přemýšlet a případně se o nich s někým bavit, sdílet je, nebo jen třeba vyslechnut.
- 2. Zkoušejte žít normálně.** Tedy dodržovat nařízení a přizpůsobit aktivity možnostem. Pokud něco nelze dělat zaběhlým způsobem, zkuste hledat alternativy. Pokud omezení způsobila, že jste byli nuceni změnit svůj denní rytmus – zkuste se zastavit a nastavit si režim dne. Udělejte si plán aktivit na každý den a snažte se ho dodržovat.
- 3. Sledujte jen kvalitní informace.** Informací o koronaviru je všude kolem dost. Mnoho informací může být spíše na škodu, anebo mohou být zavádějící. Fámy a nesmysly se můžou šířit stejně rychle jako virus ☺
- 4. Plánujte jen věci, které můžete ovlivnit a které jsou důležité.** Tedy, kdo, co zítra nakoupí a nikoliv kam pojedete konkrétně v létě na dovolenou.
- 5. Snažte se být fyzicky aktivní.** Může se jednat o fyzickou práci doma, na zahradě nebo procházku v lese, kde nikoho nepotkáte. Fyzická únava je fajn.
- 6. Dělejte, co vám pomáhá.** Cvičte, spěte, venčete psa nebo sebe ☺. Prostě podporujte to, co vám pomáhá a změňte to, co vám škodí. Můžete třeba omezit sledování informací kolem Covid-19, které vás zbytečně stresují.
- 7. Zkuste věci, které jste nezkusili nebo odkládali.** V současné době máte možnost si např. přečíst knížku, která vám dlouho leží v knihovně. Můžete si upéct novou buchtu, zasít ředkvičky, něco opravit
- 8. Buďte v kontaktu se svými blízkými a přáteli.** Když to nejde osobně, tak alespoň telefonicky. Můžete si poslat třeba vtipy o koronaviru ☺
- 9. Zpomalte.** Kdy jindy, když ne teď. Život můžete zahlédnout jinak.
- 10. V případě potřeby si řekněte o pomoc.** Řada z nás s tím má problém, ale říci si nebo zavolat o pomoc není žádný projev slabosti. Některé situace jsou zvládnutelnější, když je máte s kým sdílet, pokud tím někým nemohou být (z nejrůznějších důvodů) vaši blízcí, obraťte se na odbornou pomoc.