

Ahojte deti!

Myslíme na Vás v týchto neľahkých časoch šírenia nového koronavírusu COVID – 19, kedy dennodenne čítame správy o nových potvrdených prípadoch, úmrtiach, prijatých opatreniach...

Vieme, že nie je jednoduché zachovať si chladnú hlavu, preto malá rada od nás, ako zvládať tieto svoje pocity:



ZVLÁDANIE STRESU POČAS PANDÉMIE VÍRUSU COVID-19

- 

Je v poriadku byť smutný, vystresovaný, zmätený, vystrašený či dokonca nahneváný počas krízy.

Komunikácia s ľuďmi, ktorým veríte, môže pomôcť. **Buďte v kontakte so svojimi priateľmi a rodinou.**
- 

Majte na vedomí, že nie všetko čo počujete ohľadom vírusu, musí byť zaručene pravdivé.

Využívajte len informácie z overených zdrojov, ako napríklad Svetová Zdravotnícka Organizácia (WHO), alebo lokálny Červený Kríž.
- 

Minimalizujte obavy a rozrušenie skrátením času, ktorý venujete sledovaním médií a internetu a obmedzte sledovanie informácií, ktoré považujete za znepokojujúce.
- 

Využívajte činnosti, nadobudnuté v minulosti, ktoré Vám pomáhali zvládať záťažové situácie a využívajte tieto spôsobilosti aj na zvládanie vlastných emócií počas tejto pandémie.
- 

Ak musíte ostať v karanténe, osvojte si zdravý životný štýl zahŕňajúci vhodnú diétu, spánok, cvičenie a sociálny kontakt s rodinou a priateľmi doma či v zahraničí.
- 

Zvládajte svoje emócie zdravým spôsobom.

Ak máte pocit, že je na Vás všetkého príliš veľa, skontaktujte odbornú pomoc. Majte vždy na pamäti kam ísť a ako nájsť pomoc pre podporu Vášho fyzického či psychického zdravia.

Zdroj: WHO

Nielen dezinfekcia, ale aj psychohygiena

R-O-R – rúško, odstup, ruky sú hlavné odporúčania dnešných dní. Vzhľadom na prepojenie ochorenia COVIDu-19 by sme však mali začať klásť rovnaký dôraz nielen fyzického, ale aj duševného zdravia. Mali by sme dodržiavať viacero tipov.

1. Denná rutina ako bezpečný prístav

Rutina a režim môžu pôsobiť ako bezpečný prístav v prípade rôznych krízových situácií v živote. Nie všetko dokážeme ovplyvniť, informácie o pandémii a opatreniach sa menia zo dňa na deň, preto si udržujme kontrolu nad čo najväčším počtom oblastí v našom živote:

- Kedy chodíme spať a kedy vstávame
- Osobná hygiena
- Pravidelná a zdravá strava
- Pravidelné cvičenie a pohyb
- Čas na oddych
- Jasné hranice v práci (aj v prípade práce z domu)

2. Informácie vs. „feedy“

Pocitu bezpečia pomáha prehľadnosť a informácie. Sledujte preto overené médiá a snažte sa udržať v obraze. Dôležité je však vypnúť sa od neustálych upozornení na nové správy („feedov“), ktoré nás nenechajú ani na chvíľu si odpočinúť. Zostať informovaný je rovnako dôležité ako si dať od pandémie na chvíľu informačnú prestávku.

3. Udržujte sociálny kontakt a podpornú sieť

Dodržiavanie rozostupov a obmedzenie stretávania zákonite prináša aj obmedzenie sociálneho kontaktu. Hľadajte však cesty, ako si ho kompenzovať – stretnite sa za dodržania hygienických opatrení, zavolajte alebo napíšte blízkym.

4. Digitálny detox

Doprajte si čas bez používania digitálnych technológií, pre ktoré platí, že sú dobrý sluha, ale zlý pán. Začnite znovu čítať, cvičiť, choďte do prírody, zahrajte si spoločenské hry.

5. Pohyb

Pohyb významne prispieva k duševnej pohode. Pokiaľ ste doteraz necvičili, začnite každý deň len s opatreným strečingom. Bezpečným pohybom na úvod je tiež chôdza.

6. Pomoc druhým

Solidarita voči druhým a pomoc komunite alebo ľuďom v núdzi prináša mnoho benefitov pre duševné zdravie. Pomáha nám cítiť sa lepšie, prepája nás s okolím, dáva nám pocit, že napriek zlému vo svete ešte existujú ostrovčeky nádeje, kde si ľudia vzájomne pomáhajú.

Na záver by sme Vám chceli zaželať Veselé Vianoce a všetko dobré do Nového roka. Dúfame, že tohtoročné Vianočné sviatky prežijete v zdraví, vnútornej pohode a dobrej nálade. Myslíme na Vás a tešíme sa na Vás v Novom roku 2021.

S pozdravom tety psychologičky

Jana a Tatiana

