

16 tipov, ako si udržať psychickú pohodu v čase pandémie

Dospelí nemajú dovolenku, deti a mládež nemajú prázdniny. Spomalili sme, ostali sme v sociálnej izolácii. Je to úplne iný život s množstvom neznámych, preto máme z tejto novej zmeny často strach a obavy.

Čo možno pre svoje psychické zdravie v tejto situácii urobiť? Ingrid Hupková a Barbora Kuchárová vypracovali 16-bodový záchranný plán pre psychickú pohodu.

1. Štruktúrujte si deň

Rozdeľte ho na pracovnú a mimopracovnú časť. Dbajte na to, aby každý pracovný deň mal svoj rytmus – napríklad si hneď ráno urobte program pracovných úloh, ktoré hodláte (a dajú sa) naplniť. Striedajte činnosti a každých 90 minút nezabudnite na kratšie prestávky. Po skončení pracovného času prácu naozaj ukončíte.

2. Zachovajte si svoje rituály

Dodržiujte všetky staré zvyky, ktoré sa dajú zachovať. Pomáhajú nám, aby sme si udržali pocit bezpečia a istoty.

3. Deľte svoj čas

Medzi prácu a učenie sa, blízkych a ich potreby v domácnosti (tie reálne), ale i mimo nej (virtuálne).

4. Upravte priestor

Zmeňte priestor, v ktorom žijete, a prispôbte svoj domov novým podmienkam tak, aby ste dokázali bez problémov fungovať vy aj ostatní členovia domácnosti. Napríklad si vytvorte pracovný kútik alebo kútik pre školáka.

5. Udržujte sociálne kontakty

Platí to pre kontakty intímne, pracovné i priateľské. Komunikujte s kolegami, priateľmi a rodinou. Nebuďte v sociálnej izolácii, len **zmeňte formu**, akou kontakt realizujete.

6. Zvýšte fyzickú aktivitu

Nezabudnite, že fyzický pohyb pomáha harmonizovať psychiku. Obzvlášť to platí pre **záťažové situácie – jednu z nich práve všetci žijeme**. Fitness centrá sú zavreté, preto si nájdite inú formu pohybu v rámci svojich možností – cvičte s cvičiteľkou online alebo choďte na prechádzku so psom mimo ľudí (napríklad skoro ráno, keď ešte iní spia). Nájdite si takú formu pohybu, ktorá sa dá realizovať aj v zmenených podmienkach.

7. **Starajte sa o seba a o svoje zdravie**

Nepodceňte v rámci starostlivosti o seba aj svoje zdravé stravovacie návyky, varte si zdravé jedlá.

8. **Spite**

Doprajte si kvalitný spánok. Spite primerane, nie viac ani nie menej, ako treba.

9. **Nepodľahnite online prostrediu**

Pozor na rozvoj možného závislostného správania. Kontrolujte si čas v online prostredí, neprekračujte ho. Striedajte online činnosti s offline činnosťami. Vyhnite sa aj informačnému preťaženiu (napríklad scrollovaníu).

10. **Neužívajte psychoaktívne látky**

Alkohol ani iné drogy neužívajte ani na zmiernenie osobnej nepohody či diskomfortu. Pamätajte, že každá droga znižuje sebakontrolu, autoreguláciu a priamo podnecuje rizikové správanie.

11. **Bud'te sami so sebou**

Samota je dobrá, vhodná a teraz nanajvýš potrebná. Preto nájdite spôsob, ako si zabezpečiť chvíľu pre seba, aj pre iných. Nezabudnite na to, že musíte udržiavať rovnováhu medzi dávaním a dostávaním.

12. **Striedajte psychickú a fyzickú prácu**

Ak pracujete duševne, vždy si duševnú prácu **prestriedajte s fyzickými aktivitami** vrátane takých, kde vidíte pomerne skoro výsledok svojho snaženia, napríklad upečte koláč. Doprajte si, robte veci, ktoré ste chceli urobiť, iba na ne nebol čas. Využite **čas na upratovanie** (triedenie vecí, vzdajte sa nepotrebných vecí, vytvorte si systém a poriadok), urobte poriadok v okolí, kde žijete a fungujete. Pomôže vám to udržať si **poriadok vo vašom vnútri**.

13. **Robte veci spolu**

Rozprávajte sa komunikujte virtuálne i reálne.

14. **Nepodľahnite negativizmu**

Je normálne v tomto období prežívať strach a neistotu. Ak však pociťujete apatiu, pocit beznádeje, úzkosti, paniku či iné prejavy osobného diskomfortu, obráťte sa na odborníkov. Poskytnú vám pomoc v online prostredí. Rozprávajte o svojich pocitoch, už len vypovedať znamená dať von a uvoľniť sa, znovu sa nadýchnuť.

15. **Myslite pozitívne**

Ak sa to len trochu dá, **vyvažujte negatívne informácie pozitívnymi**, odpútajte svoju myseľ pri humore a nadsádzke. Smiech má preukázateľné liečivé účinky (prečo by sme inak mali v nemocniciach klaunov z Červených nosov). **Premyslite si svoje vízie**, keď to všetko prejde... potom sa odmeníte...

16. **Hľadajte to dobré**

Pozerajte na súčasnosť **nie cez prizmu toho, čo sa nedá, ale čo sa práve teraz dá**. Skúste nájsť na súčasnej situácii nejaké benefity. Možno ich nájdete v prosociálnosti, pomoci iným, humanizme.

Nezabúdajte, že **ZDRAVIE JE STAV BIO-PSYCHO-SOCIÁLNEJ POHODY**. Psychické a fyzické zdravie sú **SPOJENÉ A NAVZÁJOM PREPOJENÉ**. Navyše dobrý stav psychiky vplýva pozitívne na **IMUNITU**. Možno nás táto doba má naučiť aj trpezlivosti, hlbšiemu sebaoznaniu a veľkej miere pokory.

Doc.PhDr. Ingrid Hupková,PhD.,

PhDr. Barbora Kuchárová,PhD, MBA.