



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 20. 3. 2020 | Mgr. Dalibor Špok, Ph.D.

Desatero - jak vydržet nuceně doma a nezbláznit se z toho

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Desatero---jak-vydrzet-nucene-doma-a-nezblaznit-se-z-toho__s10012x19640.html

Co dělat, jak se zachovat, abychom možné důsledky stresu, paniky, úzkosti a další negativní prožitky co nejvíce minimalizovali.



Rada 1 - přijměte situaci

Akceptujte, že jsme ve výjimečné situaci, která MŮŽE pocity, o kterých hovořím výše, přinést. To neznamena dávat jim příliš prostoru, infikovat jimi ostatní lidi a neustále je promýšlet.

- Ale na druhou stranu je dobré vnitřně se netrestat ještě za to, že cítím strach nebo rozmrzelost (ať už se týká obav o vlastní zdraví, rodinu, příjem, zaměstnání, cokoli).

Přijměte tyto pocity jako normální doprovod nenormální situace, ve které se nacházíme. Nezhoršujte je tím, že je budete sobě (nebo druhým okolo) vyčítat. Přijměte svou slabost nebo limity v možnostech (jakýchkoli) řešení. Na druhou stranu snažte se nedávat těmto negativním pocitům nadměrný průběh. Jak toho nejspíše dosáhnout? Tím, že:

Rada 2 - mějte plán

Mějte plán. Mějte plán, co dělat, čím se zabývat. Sepište si úkoly, nápady na domácí činnost, **co si uvaříte, co uklidíte, co si přečtete.** Naplánujte si své činnosti dopředu – klidně po hodinách, jako ve škole. Řekněte si dopředu, čemu se kdy budete věnovat a také se tomu věnujte. Ať už máte přílišnou náladu a motivaci, nebo ne. Dbejte na to, aby bylo ve vašem plánu dostatek **ROZMANITÝCH aktivit** a aby především pokrýval všechny důležité oblasti:

- sociální (videochat se známým, hra s dětmi, telefonát babičce)
- relaxační (odpočinek, četba románu, lepení letadla...)
- pohybová/sportovní (domácí cvičení, kliky a dřepy, tanec, aerobic...)

- pracovně/studijní (obzvláště pokud **do práce nyní nechodíte** – snažte se dělat něco obtížného, co souvisí s vaší prací nebo profesí. Pokud to není možné, vzdělávejte se v něčem užitečném – ale tak, aby to nebylo úplně jednoduché)

Rada 3 - stanovte si rytmus

Také ostatní běžné aktivity (jídlo, spánek apod) se snažte činit co možná nejvíce pravidelné. **Rytmus a předvídatelnost snižuje stres a jeho doprovody.** Neponocujte. [Běžte spát spíše dříve](#), ráno dříve vstaňte a dělejte něco užitečného nebo zajímavého.

Rada 4 - s alkoholem opatrně



Dejte si velký pozor na alkohol (případně drogy), který může velmi zhoršit (po prvotním účinku, ve kterém stres snižuje) průběh **stresové reakce, úzkosti, paniky.**

Pokud víte, že takový průběh následkem alkoholu zažíváte (např. během kocoviny), snažte se jej úplně vynechat. V každém případě konzumujte alkohol obezřetně (maximální doporučené množství jsou 1-2 dávky (sklenice vína, láhve piva apod) denně podle vašeho pohlaví a hmotnosti).

Rada 5

Zařadte pohyb, a to v dostatečné míře. Není pravda, že doma nelze cvičit. Najděte vhodné formy, protahujte se, posilujte, **hýbejte se - jak to jde.**

Rada 6 - důležitá řešení nechte na později

Neřešte významné věci, které nyní řešit zodpovědně nejdou - **neplánujte dovolenou** (prostě nikdo na světě neví, jaká bude situace za tři měsíce), nekupujte byt, nedělejte žádné zásadní změny ve svém životě, které **nejsou ABSOLUTNĚ nutné**. Odložte projednávání těchto záležitostí v rodině, s kolegy nebo partnery. Dejte si "moratorium" (zákaz) tyto záležitosti společně řešit v tuto chvíli a bavit se o nich, než se situace vyjasní a vy budete mít více informací a možností odhadnout, co bude a nebude možné.

Rada 7 - nezůstávejte sami



Pokud se díky současné krizi dostanete do objektivně nepříznivé situace (finanční, zdravotní, psychologické, sociální), **snažte se nepanikařit a vyhledat pomoc** – poradte se s blízkými, kamarády, kolegy.

Nezůstávejte se svým problémem sami. I pouhý hovor s druhým člověkem, který pro vás objektivně příliš udělat nemůže, může mít velký vliv na to, jak svou situaci budete vnitřně prožívat a jaké kapacity pro její řešení budete následně mít.

Rada 8 - pomáhejte druhým

Hledejte v sobě i v okolí spíše to, co je pozitivní než to, co je problém a nefunguje. Uvědomte si, že v situaci izolace doma platí ještě stokrát více než kdy jindy, že **"čemu se vystavíte, to budete žít"**.

Budete-li hltať pouze negativní zprávy, budete žít v negativním duševním stavu. Vaše naštvaní nebo úzkost se bude zvyšovat. Budete-li [se snažit chovat pozitivně](#), pomáhat a podporovat druhé, hledat naději - nejen že budete pomáhat světu, ale i vy sami se budete daleko lépe cítit.

Rada 9 - připravte si plán

Připravte si krizové scénáře. Připravte si plán pro případ nemoci (včetně onemocnění koronavirem), finanční tísně, ztráty zaměstnání. To neznámá, že byste se měli těmito možnostmi dlouhé hodiny zabývat. Naopak. Na druhou stranu nevyhýbejte se těmito tématům a ujasněte si základní postupy nebo možnosti, **sepište si úkoly/kontakty** "pro případ" a podobně. Může vám to pomoci v tom, že pokud se cítíte mentálně připraveni (i na eventuality, které pravděpodobně nenastanou), **budete se cítit méně ohroženi**.

Rada 10 - pamatujte na druhé



Nezapomínejte prosím na nejvíce ohrožené lidi - **seniory, nemocné, lidi v jakékoli krizi** (sociální, vztahové, materiální) a psychicky nestabilní jedince (včetně těch, o kterých víte, že v minulosti prožili psychologicky nestabilní období nebo duševní

onemocnění). Buďte s nimi, prosím, v kontaktu a snažte se k nim být co nejvíce ohleduplní, nápomocni a vstřícní. Nikdy nevíte (a platí to nyní dvojnásob), kdy **stejně ohledy a stejnou pomoc budete sami potřebovat.**

Mějme se rádi, podporujme se, držme si palce.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz