magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 30. 3. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

Budujte si zdravý režim i v karanténě, za emoce se nestyďte

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Budujte-si-zdravy-rezim-i-v-karantene,-za-emoce-se-nestydte__s10012x19648.html

Domácí karanténa a epidemie se nějakým způsobem psychicky dotýká každého z nás. Je naprosto normální reagovat emocionálně v situaci, která se výrazně vymyká normálu. Jak tuto krizi zvládneme a ustojíme záleží opět jen na nás. V článku se dozvíte, jak pomoci sobě i druhým zvládnout tuto nelehkou dobu co nejvíce v klidu.

Normální reakce na krizi

- Každý z nás prožíváme tuto krizovou situaci jinak. Můžete zažívat **úzkost,**

strach, paniku, pocity bezmoci a také i pořádný **vztek a frustraci.**

Můžete však být i zcela v klidu a cítit, že se vás to všechno nijak netýká. Můžete být také i dokonce nadšení, že můžete dělat věci na které za normálních okolností nemáte čas. A také můžete zažívat i úlevu, že například nemusí do práce. Emoce se vám také mohou neustále měnit a přecházet jedna v druhou.

- Nebojte, nezbláznili jste se, jen **prožíváte normální reakci na krizovou neobvyklou situaci.**

Všechny emoce a pocity, které v tuto chvíli prožíváte jsou v pořádku a nemusíte se za ně stydět. Buďte však také chápavější a ohleduplnější k druhým, kteří nemusí prožívat situaci stejným způsobem jako vy. Nezlobte se na ně za to. Každý má právo prožívat situace svým způsobem. Tím, že budeme druhé odsuzovat a vyčítat jim, že nejsou více v klidu nebo naopak více ve stresu, tím situaci a vztahy s druhými

zhoršujeme a mohou tak vznikat zbytečné konflikty na domácí i pracovní půdě.

- Celá tato krizová situace s koronavirem nám všem přináší velkou výzvu tolerance sebe i druhých, tak to pojďme trénovat.

Celá škála emocí

- Nikdo přesně neví, jak se to všechno bude nadále vyvíjet. **Nejistota a bezmoc.**
- Někomu hrozí reálné zdravotní a smrtelné nebezpeční. **Panika a strach.**
- Někomu zase reálná finanční krize. **Úzkost a stres.**
- Rodiče jsou zavření s dětmi doma. **Frustrace na obou stranách.**
- Někdo má najednou velmi intenzivní kontakt s celou rodinou. **Podrážděnost.**
- Přišli jsme o naše obvyklé rituály a koníčky venku. **Psychická nepohoda.**
- Nemáme každodenní běžný kontakt s druhými. **Smutek.**

Každému z nás současná krize přináší něco jiného. A jakákoli krize s sebou přináší i přirozené nepříjemné emoce a pocity. Tímto článkem vás chci podpořit v těchto nelehkých chvílích a ukázat pár tipů, jak se v karanténě nezbláznit a ustát tuhle krizi co nejvíce v klidu.

Aktivně pracujte na svém klidu

Jedna věc je něco vnitřně prožívat a druhá je, jak na své pocity a emoce reagujeme. Jestli **konstruktivně nebo destruktivně.** Někdo může cítit strach a začne na druhé řvát a být agresivní. Někdo jde šít roušky a pomáhat druhým. Někdo jde zahradničit a vyčistit hlavu fyzickou prací. Někdo se kvůli stejné emoci zase může tiše stáhnout do ústraní a přestat komunikovat. Někdo hledá logické a racionální vysvětlení toho, co se děje. Někdo na stejnou emoci začne více kouřit, pít alkohol nebo se přejídat.

- Každý má svůj způsob, jak se s krizí vypořádat a je jen důležité, abychom svou reakcí a chováním nepoškozovali druhé a ani sami sebe.

Reakce na naše emoce a chování můžeme regulovat a ovlivnit. To je důležitý bod psychohygieny v krizi, že s tím, jak se cítíme můžeme něco dělat! **Vždy se můžeme rozhodnout, jak na situaci zareagujeme**. Můžeme jít vykoupit v panice zásoby do supermarketu, nebo se můžeme párkrát zhluboka nadechnout a vydechnout a třeba chvíli nic nedělat.

Zkuste **aktivně pracovat na svém klidu**, může to pomoci i lidem kolem vás. Protože **emoce jsou také nakažlivé**, tak pojďme místo virů a paniky druhé nakazit pohodou a dobrou náladou.

Dávkujte si mediální paniku

Pokud vás sledování zpráv a informací o koronaviru uklidňuje a těší, tak v tom určitě pokračujte. Pokud ale po přečtení některých informací trpíte dušností, máte noční můry, cítíte úzkost na hrudi, vyčerpání a stres, tak s tím na chvíli **přestaňte, protože jste přehlcení!**

Dávkujte si dobu, kterou strávíte vyhledáváním informací o koronaviru. Dávkujte si i dobu povídání s druhými o koronaviru. Dejte si klidně i den bez internetu a telefonu, ať se můžete trochu **nadechnout a zmobilizovat síly.** Pokud neustále čelíme negativním informacím a strachu, tak je přirozené, že nás to negativně ovlivňuje. Dejte si pauzu. Nic vám neuteče. Pokud jste však v zaměstnání, kde musíte neustále čelit mediálním informacím, tak o to více dodržujte krátké pauzy. I kdybyste se měli jít schovat na pár minut na toaletu a tam si zahrát hru na mobilu nebo koukat na videa se štěňátky, tak to udělejte!

- I pár minut bezstarostné či veselé činnosti nám může dobít psychické baterky a zlepšit náladu.

Domluvte se na pravidlech

Karanténa pro mnohé přináší **změnu v zaběhlém režimu**.

Zůstáváme doma ať už sami nebo s dětmi, máme omezenou pracovní dobu nebo home office. Někdo nemůže pracovat vůbec. Až odezní prvotní šok ze změny, tak si zkuste co nejdříve vytvořit **nový provizorní režim** a dodržovat určité **rituály a činnosti jako pevné body dne**, které vám přináší jistotu v nejisté době.

Domluvte se v rodině na nových pravidlech. Každý den si naplánujte pár činností, které uděláte, i když nic "nemusíte". Kromě povinných činností **plánujte i různé zdravé návyky**, ať si aktivně děláte dobře. Může jít o zdravější večeři, cvičení doma, odpočinek po obědě, studenou ranní sprchu na otužení nebo večerní meditaci před spaním.

- Každý den udělejte něco pro své psychické a fyzické zdraví. Kdy jindy než teď máme budovat svou imunitu a posilovat zdraví.

Příležitost k pozitivní změně

Každá krize s sebou přináší jak negativa, tak i pozitiva. Tuto krizi můžeme

vnímat i jako příležitost k pozitivním změnám.

Tím rozhodně nepopírám negativní dopady a následky této epidemie a ani se nesnažím zlehčovat situaci nemocných a poškozených. Jen věřím, že i v krizi a těžké době si můžeme najít něco dobrého a užitečného pro nás, co nám pomůže se s celou situací lépe vyrovnat a **najít třeba i hlubší smysl toho, co se děje** a proč se to děje.

Co vás tato krize donutila? Zastavit se? Změnit zaběhlý režim? Spojit se s rodinou? Být více v kontaktu s těmi, na kterých vám záleží? Přehodnotit svou pracovní situaci a budoucnost? Pomáhat druhým? Konečně si odpočinout? Dodělat domácí resty? Přestat se obávat budoucnosti a žít více přítomností?

- **Každý jsme teď nucen dělat to, co bychom normálně nedělali**. Pojďme si toho jen všimnout a zvědomit, co se vlastně u nás změnilo třeba i k lepšímu.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz