**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 ukončite.

1. **Zachovajte si svoje rituály**

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

1. **Deľte svoj čas**

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

1. **Upravte priestor**

Zmeňte priestor, v ktorom žijete, a prispôsobte 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.

1. **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.

1. **Zvýšte fyzickú aktivitu**

Nezabudnite, že fyzický pohyb pomáha harmonizovať psychiku. Obzvlášť to platí pre **záťažové situácie – jednu z nich práve všetci žijeme**.Fitnes 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.

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

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

1. **Spite**

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

1. **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 scrollovaniu).

1. **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.

1. **Buďte 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.

1. **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**.

1. **Robte veci** **spolu**

**Rozprávajte sa komunikujte virtuálne i reálne.**

1. **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.

1. **Myslite pozitívne**

Ak sa to len trocha 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...

1. **Hľadajte to dobé**

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 sebapoznaniu a veľkej miere pokory.

Doc.PhDr. Ingrid Hupková,PhD.,

PhDr. Barbora Kuchárová,PhD, MBA.