

Tři trojice tipů a doporučení od Psychologického ústavu Akademie Věd ČR, na základě jejich

1. Prožívání je normální – akceptujte obavy i stud

Prožívat strach, obavy, záchvěvy paniky, frustraci, naštvanost, úzkost, bezradnost a následně třeba pocity viny za špagety navíc, studu či trapnosti je úplně **NORMÁLNÍ**. Z výzkumů vyplývá, že nás tyto emoce vedou ke zdraví ochrannému chování (např. mytí rukou, navýšení konzumace vitamínů). Není potřeba ani vhodné tyto emoce potlačovat či předstírat, že neexistují - jsou normální, **pomáhají nám přežít**, akceptujte je. Prostě to tak je.

2. Nebudte negativní a nepřátelští – nekontaminujte prostředí

Laskavost je velmi nedoceněná vlastnost. Myslete pozitivně, buďte laskaví, milí a ohleduplní vůči vlastnímu prožívání i k prožívání Vašich blízkých. Pokud máte radost, dobrou náladu či zprávu, sdílejte ji s ostatními. Emoce i nálady jsou vysoce nakažlivé. Šiřte optimismus a humor, cíleně hledejte pozitiva, podporujte v dobrém rozpoložení i ostatní. Někoho naštvat, kritizovat či vystresovat umí každý. Pobavit, potěšit, utěšit, pochválit, podpořit či rozesmát ostatní je obtížnější. Ale umíte to.

3. Pečujte o sebe – zůstaňte zdraví

Nemožnost odpočinout si a vypořádat se se stresem tak, jak býváme zvyklí (cvičení, sauna, restaurace, kultura), vytrženost “z pořádného života“ je náročná a vyžaduje osvojení nových (jiných) tzv. copingových strategií. Zajídat či opíjet neklid není nejlepší nápad, lepší je udržet se aktivní a fit, což znamená pohyb, střídmost strava s dostatkem vitamínů, pitný a vlastně celkový režim. Nedávejte svému mozku záminku myslet si, že jste nemocní, pokud nejste. Nechovejte se jako nemocní.

1. Buďte ostatním oporou

Senioři jsou nejohroženější skupinou a sociální izolace je devastující. Rozhlédněte se po svých blízkých a po svém okolí. Pište svým seniorům zprávy, zavolejte jim alespoň jednou za den, zajímejte se o jejich obavy, strachy i radosti. Pomozte jim s nákupem, dbejte o jejich životosprávu. Doprovodte je na procházce se psem, pošlete jim fotografii rozkvetlých narcisek, kvetoucích mandloní a meruněk. Sousedům seniorům můžete dát za dveře květináč s bylinkami nebo květinami. Přineste radost, obtěžujte příjemnými věcmi a krásou, ukažte, že jste s nimi.

2. Aktivně podporujte sociální síťování

Osobní sociální síť a její „hutnost“ přispívá k dobré duševní pohodě. Podpořte své blízké v udržování sociálních kontaktů, doporučte jim, ať spolu mluví, píšou si, hrají hry.

Děti bývají velmi zasíťované a online chat je fajn nejen pro zadávání úkolů, ale i jako zdroj opory a přijetí, těch nejlepších léků na neklid a stres. Chatovací skupina, kde jsou všichni ze třídy, komunikuje ohleduplně a pracuje společně na úkolech, pomůže i potěší. Nechte děti objevit kouzlo videokonferencí – i děti jsou osamělé.

3. Pečujte a učte pečovat

Doma je vedle Vašich blízkých i spousta věcí, které vyžadují Vaši pozornost. Opravte nastřádané šaty, hračky, elektroniku, kterým chybí zipy, drátky či kolečka. Zasadte rajčata, ředkvičky – buďte produktivní a předávejte s laskavostí svoje dovednosti a znalosti druhým. Ostatní Vám pomohou, hýčkejte je za to. Předávání a sdílení znalostí, dovedností a péče o věci a děje, o které je významné pečovat (v psychologii se tomu říká generativita), vysoce přispívá k pocitu vlastní smysluplnosti, osobnímu i sociálnímu zdraví.

1. Nepříznivé okolnosti spouštějí pozitivní změny, spolehněte se

Nepříznivé okolnosti dokáží nastartovat významné pozitivní změny. Z výzkumů vyplývá, že jsou potenciálním spouštěčem a výzvou nejen k osobnímu, ale i globálnímu růstu. Čelíme nepopíratelně obří zátěži: současně jsme frustrovaní (je nám v něčem bráněno), deprivovaní (máme pocit nedostatku) a zároveň přehlcení např. monotónními informacemi s rostoucími počty nakažených i omezení. Konec této zátěže je přitom velmi mlhavý.

Životní nepřízeň má ale potenciál aktivovat a posunout hodnotové žebříčky a s nimi související chování směrem k životu – k lidství, sounáležitosti a zodpovědnosti nejen za sebe sama, k lásce k životu, přírodě, k zaujatosti až fascinaci životem jako takovým.

Uvidíte za 9 měsíců.

2. Nespěchejte na sebe

Všichni máme knihy, na které nebyl čas, filmy a seriály, které jsme chtěli už před lety vidět, deskové hry a puzzle s tisíci kousky, které jsme dostali, když nám bylo 12, učenici norštiny pro samouky - určitě nás napadlo, že to je ta cesta a teď je ta chvíle... Z výzkumů ale vyplývá, že na ně přijde čas až později. Anebo spíše vůbec.

Je totiž potřeba adaptovat se na nové a ne zrovna přátelské životní podmínky „technicky“, zajistit chod domácností, práce, dobrou pohodu a atmosféru v nejbližších dnech. Dejte si načas, nespěchejte na sebe, rodinu, nadřízené ani učitele. Jsme přece všichni trochu v šoku. Nevytvářejte další tlak. Nechte se být.

3. Nepřízeň neomlouvá, není polehčující okolností

Sociální izolace nepřispívá k duševnímu ani fyzickému zdraví, zvyšuje úzkost, nadužívání farmak, drog, alkoholu, i např. domácí násilí. Sociální izolace ale nežádoucí chování NEOMLOUVÁ. Jsme plně zodpovědní za to, co děláme, i za své emoce, i když v mimořádně náročném období. Jsme zodpovědní za blaho těch, kteří jsou na nás závislí. Je to v našich rukou, nejsou prázdné.