

Psychologická (sebe)obrana v čase COVID-19

- **Musíte do zaměstnání**, přestože jsou ostatní doma? Važme si toho, že máme práci, stabilní příjem, závodní stravování... Pro někoho současná situace znamená zadlužení nebo dokonce krach.
- **Nezavírejte se do sebe.** Udržujte a podporujte dobré přátelské vztahy i na dálku – zavolejte přátelům či příbuzným, napište jim email nebo zprávu.
- **Nemůžete z nějakého důvodu do zaměstnání**, jste např. v karanténě nebo doma s dětmi? Zachovejte si pokud možno normální režim (uklízejte, učte se a hrajte si s dětmi).
- **Využijte dostatek (resp. přebytek) času**, který nyní máte. V průběhu pracovního nasazení si často stěžujeme na nedostatek času, jak nic nestíháme. Teď nám byl touto situací dán, zkusme ho využít! Např. přečtěte si všechny ty knihy, které jste si slibovali jednou přečíst, prohlédněte si rodinné fotografie a uspořádejte je, věnujte se sebevzdělávání, zopakujte si třeba angličtinu. Zájmy rozvíjejí naši kreativitu, zvyšují sebevědomí a jsou zdrojem potěšení.
- **Pečujte o sebe** - i když máte zrovna pocit, že to k ničemu není (dopřejte si relaxační koupel, namasírujte si tělo...)
- **Věnujte se svým blízkým** - právě s vašimi nejbližšími se můžete vzájemně podpořit psychicky i morálně. Pokud teda zvládnete „ponorkovou nemoc“, nenecháte se využívat a přenesete se přes malichernosti. A to určitě zvládnete.
- **Vyvarujte se nadměrného požívání alkoholu, léků nebo jiných drog.** Nezakládejte si na problém se závislostí.
- **Snažte se být aktivní** – udělejte si každý den pár cviků na protažení a udržení kondice.
- **Neztrácejte naději a nepodléhejte panice.** Jednou to musí skončit. A do té doby to nějak zvládnete.
- **Pokud máte pocit, že to nezvládáte, neobávejte se vyhledat pomoc**, můžete kontaktovat ambulantní psychology, pracují v této době telefonicky, přes skype...

Oddělení klinické psychologie.