

Jak pečovat o své DUŠEVNÍ ZDRAVÍ v době válečné krize

Dlouhodobá opatření **související s Covid-19** a **aktuální válečný konflikt na Ukrajině** zasáhly duševní pohodu mnohých z nás. **Vlivem dlouhodobého stresu** se můžeme cítit **vyčerpaně, smutně** nebo prostě **na dně**. Může nám chybět energie při běžných činnostech. Obzvláště v této době **je však velmi důležité pečovat o naši duševní pohodu**. Přinášíme Vám pár **tipů**, jak **vyzrát na stres a chmurné myšlenky**:

Sdílejte

Sdílení a komunikace pomohou odbourávat obavy a strach. **Udržujte kontakt se svými blízkými**, zeptejte se jich, jak situaci vnímají oni, a sdělte jim své obavy. **Zjistíte, že na to nejste sami**.

Nebude to napořád

To si opakujte každý den. Dnešní doba je složitá a klade na nás velké nároky. **Je možné, že to bude ještě nějakou chvíli trvat**, než se situace zlepší, ale dříve nebo později k tomu dojde. **Nakonec bude pro nás všechny tato krizová situace jen vzdálenou vzpomínkou**. Nyní jde o to ji v klidu překonat a den po dni se přibližovat ke konci, který jednoho dne nevyhnutelně musí přijít. Věřme, že přijde brzy.

Ovlivňujte pouze to, co můžete

Pokud cítíte, že musíte lidem z Ukrajiny pomoci, nastavte si realistický plán (mohu finančně přispět do sbírky?, mohu být dobrovolníkem?). **Jsou věci, které ovlivnit můžete, ale také ty, které neovlivníte**. I zdánlivě malá pomoc může být pro druhého velkým činem!

Očekávejte temné myšlenky a nebraňte se jim

Jsme v krizové situaci, kdy se věci zdají horší, než jsou. **Často proto dochází ke změnám nálad**. Temným myšlenkám se nevyhne nikdo a je možné, že si s lidmi ve vašem okolí vzájemně polezete na nervy nebo dokonce pocítíte určitý stupeň agrese. **Může se stát, že to celé budete chtít vzdát**. To je ale naprosto normální. Pokud proti takovým myšlenkám nebudete bojovat a přijmete je jako přirozenou reakci na vypjatou situaci, **zmizí stejně rychle, jako se objevily**. Nenechte se těmito pocity ovládnout.

Dělejte více toho, co vám dělá radost

Rádi cvičíte, procházíte se, posloucháte hudbu nebo si prostě jen rádi lehnete do vany? **Dělejte toho, co Vás těší, více než kdy jindy**. Hezké prožitky posílí dobrou náladu a vy si odpočinete od chmurných myšlenek.

Nezahlcujte se, selektujte

Sledujete celý den aktuální dění na Ukrajině? Neustále čtete nové a nové články? **Nezahlcujte se**. Vyberte si jeden zdroj informací a věnujte mu denně **pouze 20 minut času**. Vybírejte pouze ty informace, které jsou pro Vás nové. **Přečtěte si nebo si poslechněte také něco, co Vás zajímá a baví**.

Nebojte se říct si o pomoc

Přijmout a vyhledat pomoc je projevem sebevědomí a odvahy!

Nebojte se o ni říct, když máte pocit, že už nic jiného nepomáhá. Mnoho **užitečných informací** naleznete na stránkách [Opatruj.se](https://www.opatruj.se).

