

Nejste na to sami!



Co mohu prožívat?

Action for Happiness Česká republika spojila síly s klinickým psychologem a psychoterapeutem PhDr. Adamem Suchým a přednostou Ústavu psychologie a psychosomatiky v Brně Doc. PhDr. Miroslavem Světákem, PhD.

Společně vám přinášíme seriál praktickým rad a tipů, jak zvládnout nelehkou situaci, které jsme nyní všichni vystaveni.

Pamatujte, nejste na to sami a společně to zvládneme!

EMOCE

- Můžete prožívat úzkost, vztek, frustraci či bezradnost.
- Můžete cítit stud nebo vinu za své projevy.
- Možná se nadměrně pozorujete a všímáte si každého zakašlání nebo jste nad věcí a je vám to jedno.

Všechny tyto projevy jsou normální

OBAVY

- Koronavirus není mor, nezabije vše živé, na co sáhne.
- Pro většinu populace tak neznamená přímé ohrožení života.
- V historii přešly horší nákazy.

Každá krize má svůj konec, každá epidemie jednou přejde

RESPEKT

- Dodržování současných opatření je klíčovým aktem ohleduplnosti k nejohroženějším skupinám.
- Zahlcené zdravotnictví nedokáže pomoci potřebným.

Noste roušky a dodržujte stanovená pravidla

LIMITY

- Epidemie a přijatá opatření omezí náš "plnotučný" život.
- Důsledkem mohou být finanční obtíže, ale vězte, má to řešení.
- To ale přijde, až se s nákazou vypořádáme. Zatím nic neplánujte.

Každý problém má své řešení

ODOLNOST

- Je normální nemít se vždycky dobře.
- Pro lidstvo to není nic neobvyklého, jen jsme na to trochu zapomněli.

Náš organismus dokáže nést velkou míru zátěže a nepohodlí.

