

Nejste na to sami!



Speciál pro zdravotníky

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!

HRANICE

- Více než kdykoli předtím myslíte na svoje hranice.
- Směřujte k pomoci, nikoli k sebeobětování.
- Budete o to víc platnější těm, kteří vás potřebují.

Není to sobectví, pokud se dokážete postarat sami o sebe

ODPOČINEK

- Dovolte si během dne jít na záchod, napít se, najíst, na pár minut se izolujte, kdekoli je to možné.
- Máte-li vůbec nějaký volný čas, odpočiňte si a relaxujte.
- Pokud to jde, dopřejte si spánek jako významný protektivní faktor zdraví za všech okolností.

Síly vydrží déle, když je doplňujete

OCENĚNÍ

- Oceňte sebe i kolegy okolo.
- Pokud vše začnete dělat automaticky jako povinnost, objeví se pocity bezmoci, přetížení a změní se endokrinní reakce.

Mějte se sebou soucit a vědomě si připomeňte, že druhým pomáháte

UVOLNĚNÍ

- Dovolte si ventilovat všechny vaše pocity, pozitivní i negativní.
- Pokud je to možné, spolupracujte alespoň s jedním kolegou, který vám sedí.
- Můžete říkat blbé a nekorektní fórky a udržovat se v dobré náladě.

V kontaktu s druhým si lépe uvědomíte, že na to nejste sami

