

# Nejste na to sami!



## Co mohu udělat sám za sebe?

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!

### KLID

- Aktivně pracujte na svém klidu a dobré náladě.
- Pokud to umíte a troufnete si, skutečně se zastavte.
- Tak jako vás dokážou strhnout negativní emoce a špatné zprávy, dokážou to i ty dobré.

**Pokud máte někoho nakazit, zkuste ho nakazit optimismem**

### LASKAVOST

- Buďte k sobě laskaví a nehleďte viníka i když je to přirozené.
- Po odeznění naštvání a strachu si lidé nakonec začnou pomáhat.
- Většina lidí skutečně nechce nikoho vědomě nakazit.

**Hledejte způsob, jak být platní druhým**

### DIETA

- Naordinujte si mediální dietu, alespoň jeden den v týdnu.
- Není třeba neustále sledovat zprávy v TV a na internetu. Zkuste být i pár hodin offline.
- Můžete si být jisti, že vám nic důležitého neuteče.

**Věnujte se i něčemu jinému, než je koronavirus**

### RITUÁLY

- Využijte nucené volno na dokončení restů.
- Dovolte si izolovat se od členů rodiny v jiném pokoji a užíjte si čas jen sami pro sebe.
- Nesnažte se dořešit dřívější rodinné spory právě teď.

**Najděte si pevné body v každodennosti a stanovte si režim**

### SDÍLENÍ

- Mluvte o situaci se svými dětmi (i ti nejmenší vnímají váš neklid) a uklidněte je sdělením, že jim vážné nebezpečí nehrozí.
- Naučte babičky a dědy používat skype a buďte s nimi v pravidelném kontaktu.

**Vyprávějte si společně příběhy**

