

Péče o duševní zdraví v době pandemie

Mgr. Eva Krausová, Školní psycholožka ZŠ Bronzová



ÚVODEM

Vážení pedagogové, rodiče a žáci,

v současné době naše země prochází velmi náročným obdobím, jehož dopady působí na každého z nás. Jako psycholog se tak domnívám, že v současné chvíli je o to více potřeba pečovat o sebe sama, o své fyzické, ale i psychické zdraví. Myslete na to, že pouze pokud jste sami v dobré kondici, můžete pečovat o druhé.

V této prezentaci jsem si připravila několik tipů a videí, jak přestat nouzový stav v co nejlepší psychické kondici.

Současně také upozorňuji nadále na psychologickou podporu na mém mailu: krausova@zs-bronzova.cz.

Po dobu uzavření školy můžete ve všední dny mezi 8 a 17 hod využít online chat na stránce <https://www.facebook.com/psychologkrausova>

Dávejte na sebe i své blízké pozor, Eva Krausová



TIPY I



- **OMEZTE SLEDOVÁNÍ MÉDIÍ**
 - Dávajte informace, nebuďte stále on-line, nesledujte bez přestání zpravodajství.
 - Sledujte zpravodajství pouze, máte-li na to energii a dostatek sil.
- **BUĎTE V KONTAKTU S LIDMI**
 - Využijte telefonů a videotelefonátů, mailů, sociálních sítí, prohodte pár slov s lidmi na vedlejším balkonu, v případě krize využijte telefonické a online služby linek důvěry.
- **ZŮSTAŇTE V PŘÍTOMNOSTI**
 - Nenechte se vtáhnout do negativity ani katastrofických scénářů, nejhorších představ „co by se mohlo stát“.
 - Žijte TADY a TEĎ.
- **SOUSTŘEĎTE SE NA TO, CO MŮŽETE DĚLAT, CO MÁTE VE SVÝCH VLASTNÍCH RUKÁCH**
 - Nevěnujte přílišný důraz steskům po tom, co si v současné chvíli nemůžete dopřát nebo vám není dopřáno, nenechte se zavalit bezmocí.



TIPY II



- **NEZPOMÍNEJTE NA POHYB**
 - I v domácím prostředí se snažte najít čas a prostor na cvičení. Cvičení nemusí být nutně náročné. Např. protažení, jóga, švihalo, posilování aj.
- **NEZTRÁCEJTE HUMOR**
 - Smích pomáhá v boji proti úzkosti a depresím. Sdílejte vtipy se svými blízkými, šířte pozitivní emoce.
- **URŽTE SI DENNÍ REŽIM**
 - Pokračujte v denních návycích, vytvořte si plán aktivit (co kdy budete dělat) – práce/učení, hry, čas strávený s rodinou, četba, cvičení, úklid, udělejte si pořádek ve svých věcech, vrhněte se na činnosti, na které nemáte v běžném provozu čas.
- **ODMĚŇTE SE**
 - Buďte sami k sobě laskaví, udělejte si radost, dělejte, co máte rádi (poslech oblíbené hudby, sledování oblíbeného seriálu/filmu, horká vana, dobré jídlo). Každý den si naplánujte něco, na co se můžete těšit.

TIPY III



ZDRAVÝ TALÍŘ

praktická pomůcka
zdravé výživy



- **ODPOČÍVEJTE, RELAXUJTE**
 - V běžném režimu si stěžujeme na nedostatek času, spěcháme, nestíháme. Berte tuto událost jako příležitost ke zpomalení a pozastavení se. Nestyďte se dopřát si odpočinek a vydechněte na okamžik.
- **NEZAPOMÍNEJTE NA BIOLOGICKÉ POTŘEBY**
 - Dopřejte svému tělu, co potřebuje.
 - Nezapomínejte na kvalitní a pravidelný **spánek**, chodte spát včas, v pravidelný čas vstávejte, nevyspávejte do oběda (viz. Spánková hygiena).
 - Dopřejte tělu pitný režim a kvalitní stravu bohatou na vitamíny a minerální látky. Udělejte si čas na pořádné jídlo, jídlo si vychutnejte, jezte u stolu, společně s rodinou. Pozor – jezte vyváženě, ani málo ani příliš. Nezajídejte stres, nezapijtejte ho alkoholem.
- **BUĎTE V KONTAKTU SAMI SE SEBOU**
 - Nezapomeňte, že **prožívání je normální**. Je v pořádku, pokud cítíte strach, stud, paniku, úzkost, bezradnost. Není potřeba tyto emoce potlačovat nebo se za ně stydět. Emoce nám pomáhají přežít, vedou ke zdraví ochrannému chování. Buďte k sobě laskaví, soucitní a nevyčítejte si, že situaci nezvládáte lépe. Zvládáte ji jak nejlíp dokážete 😊

TIPY PRO DENNÍ AKTIVITY

- Virtuální prohlídka světových muzeí
 - <https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>
- Sledování přednášek
 - <https://www.ted.com>
- Čtení knih a časopisů
 - <http://www.avcr.cz/cs/pro-verejnost/časopisy>
 - <https://www.kosmas.cz/vyklad/43/e-knihy-zdarma>
 - <https://www.databazeknih.cz/eknihy-zdarma-ke-stazeni>
- Poslouchání rádia
 - <https://portal.rozhlas.cz>
 - Poslech audioknih
 - <https://zvukoveknihy.cz>
- On-line cvičení, jóga, posilování atd.
- Rozvoj kreativity
 - Malování, rukodělné činnosti atd.

KE SHLÉDNUTÍ A POSLECHU

- **INFORMACE O KORONAVIRU PRO MALÉ DĚTI**

<https://decko.ceskatelevize.cz/koronavirus?fbclid=IwAR3OJG7nbEv-TfzAcFFpYVQGBIBe4VdKddpxCSAi3HSX3YJXMu8onsJvWgl>

- **JAK SE VYHNOUT PONORKOVÉ NEMOCI -**

PhDr. Galina Jarolímková, ředitelka Pedagogicko-psychologické poradny pro Prahu 1, 2 a 4

<https://www.facebook.com/CT24.cz/videos/2045689178973343/>

- **TŘI DRUHY SMÍCHU PRO DOBROU NÁLADU -** MUDr. Karel Nešpor, CSc.

https://www.youtube.com/watch?v=G__lywYIPJs

- **Přiblížte karanténu běžnému životu. Režim ohromně pomáhá, říká psycholog Dalibor Špok**

<https://denikn.cz/316926/studio-n-priblizte-karantenu-beznemu-zivotu-rezim-ohromne-pomaha-rika-psycholog-dalibor-spok/>

Pravidla spánkové hygieny

SPÁNKOVÁ HYGIENA

- Do postele uléhat pouze při pocitu ospalosti
- Nespat během dne, výjimkou může být pouze krátký odpolední spánek na max. 30 – 45 min
- Každý den uléhat i vstávat pravidelně, ve stejnou denní dobu, a to i o víkendech (bez ohledu na délku trvání nočního spánku)
- Pro spaní zajistit dobře vyvětranou místnost, optimální teploty (18 – 20°C), ticho a tmu
- Z ložnice odstranit veškeré rušící předměty, alergenů (eliminovat tak alergii na roztoče z peří, prach, pokojové rostliny)
- Nepít kávu, černý či zelený čaj, kolu ani kakao 4-6 hodin před ulehnutím. Citlivější jedinci by se měli vyvarovat konzumaci těchto nápojů během celého dne (i ráno). Kofein působí stimulačně a ruší spánek.
- Nekouřit před spaním ani při nočním probuzení. Nikotin také stimuluje.
- Před spaním nepít alkohol. Alkohol sice krátkodobě působí uvolnění organismu a ospalost, pomůže tedy s usínáním, ale často způsobuje předčasné ranní probouzení a únavu během dne (spánek navozený alkoholem je nekvalitní, neosvěžující!!!!)
- Vyvarovat se konzumaci těžkých jídel těsně před ulehnutím. Ale pozor na probouzení z hladu – před spaním lze lehce pojmít ovoce, či popíjet mléko např. s medem
- Při neschopnosti usnout do 30 min, opustit lůžko a věnovat se nějaké příjemné, monotónní činnosti (čtení, poslech relaxační hudby, sprcha apod.)
- Snažte se vystavit expozici jasného světla ihned po probuzení (nežádoucí je tma navozená žaluziemi, závěsy)
- Zajistit přiměřenou pohybovou aktivitu během dne, tzn. snažit se unavit (např. procházka po večeři)
- Vyvarovat se náročné fyzické aktivitě těsně před ulehnutím. Zůstat v klidu alespoň 3 hodiny před spaním.
- Neuléhat ve stresu, rozrušený, znepokojený (sledování hororu, náročná četba). Snažit se potlačit negativní myšlenky narušující zejména usínání a spánek.
- Zařadit během dne chvíli, při které budete přemýšlet nad problémy, které se Vám obvykle vybavují před usnutím (tzv. worry time)
- Zůstat na lůžku jen po dobu spánku (tedy 6 – 9 hodin během noci)
- Postel využívat výhradně ke spánku nebo sexuální aktivitě, z postele nesledovat televizi; v posteli nejíst, nečíst si, nepřemýšlet nad problémy atd.

ZÁKLADY RELAXACE

ZÁKLADY RELAXACE

Progresivní relaxace
Opakovaně zatínej a povoluj svaly.

Hluboké dýchání
Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.

Pozorování přírody
Pozoruj rostliny nebo zvířata.

Imaginace
Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.

Body scan
Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.

Boxovací pytel
Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.

Zvuky
Pusť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.

#NEVYPUSTDUSI

VYHLEDEJTE POMOC

- Služby školního psychologa – Mgr. Eva Krausová
 - Mail: krausova@zs-bronzova.cz
 - Online chat: <https://www.facebook.com/psychologkrausova>
- Krizové linky
 - Linka důvěry Praha: 222 580 697 **nonstop**, <https://www.csspraha.cz/24830-prazska-linka-duvery>
 - Růžová linka České společnosti pro ochranu dětí: 272 736 263, všední den: 8:00 - 20:00h., víkendy a svátky: 14:00 - 20:00h. mail@ruzovalinka-praha.cz, www.ruzovalinka-praha.cz
 - Rodičovská linka Linky bezpečí: 606 021 021, <https://www.rodicovskalinka.cz/>
 - Linka důvěry Dětského krizového centra Praha: 777 715 215, <http://www.ditekrize.cz/>
 - Linka důvěry - Centrum krizové intervence v PL Bohnice: 284 016 666 **nonstop**, <https://www.bohnice.cz/krizova-pomoc/>
 - Diakonie ČCE: SOS denní krizová služba: 222 514 040, 777 734 167, <https://skp.diakonie.cz/nase-sluzby/krizova-pomoc-sos-centrum1/>
 - Linka důvěry senior telefon – 800 157 157 (slouží i pro pomoc v aktuální situaci, např. možné volat o pomoc s nákupy, vyzvednutím léků atp.)
- Psychoterapie – lze vyhledávat např. na:
 - <https://czap.cz/pro-verejnost/seznam-psychoterapeutu>
 - <http://www.hledampsychoologa.cz/>
- <https://nevypustdusi.cz/>
- <http://nepanikar.eu/>