

Na stres z koronaviru platí životospráva i linky bezpečí

Proti stresu z koronaviru a protipandemických opatření mohou pomoci i prvky psychické hygieny. Přinášíme několik z nich.

PAVEL ČECHL

Při řešení psychických obtíží typu samoty nebo naopak nahromaděné agresivity mohou pomoci i zcela jednoduché věci.

DENNÍ REŽIM

Dobrou cestou, jak si zachovat duševní pohodu, je stanovit si pravidelný denní režim. Kvůli home officu, ale i protipandemickým opatřením typu uzavření kaváren, kin a sportovišť o něj přišla řada osob v produktivním věku, ale i seniorů. „Právě denní řád pomáhá lidem předcházet krizím, protože dává jejich životu strukturu a pořádek. Mají se pak o co opřít,“ říká Tereza Hacová, psycholožka z organizace Život 90, soustředící se na práci se seniory.

ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRAVA

Podobný názor má i psycholog Jan Kulhánek z pražské



BEZ KONTAKTU. Deprese z koronavirových opatření mohou postihnout o mladé lidi. Například v karanténě. Ilustrační foto: Shutterstock

Psychoterapie Anděl: „Nezapomínejte na dobrou stravu, dostatek spánku a dodržování pitného režimu.“ Jedná se o základní věci, které udržují mozek v kondici. Mezi zdravou životosprávou ale nepatří alkohol, který ve větším množství může nepříjemné pocity spíše zhoršit.

POHYB A KONÍČKY

Podle Hacové by si lidé měli udělat i jakýsi pořádek sami

v sobě. Pokud pociťují osamělost nebo jiné příznaky krize, měli by se zamyslet nad tím, zda už v minulosti nečelili něčemu podobnému a co jim tenkrát pomohlo. To by pak měli zopakovat. „Určitě pomáhá hledat něco, co nám dělá i radost,“ míní Hacová. Třeba cvičení nebo některé domácí práce typu pečení. „Lidé by si měli každý den najít aspoň deset minut pro sebe,“ souhlasí Kulhánek.

Pomáhá třeba relaxace. Například na YouTube lze podle něj najít řadu videí.

PRÁVO NA SAMOTU

Mnoho lidí paradoxně netrápí samota, ale spíše to, že jsou s blízkými neustále. Je pak potřeba s nimi sladit denní režim. Zkrátka během dne bude každý dělat své věci ve svém pokoji, o samotě.

„Nezapomínejte na dobrou stravu, dostatek spánku a dodržování pitného režimu.“

Jan Kulhánek, psycholog

V malých bytech poslouží i sluchátka s hudbou.

INFORMAČNÍ EMBARGO

Je vhodné se ze špatných věcí vypovídat s blízkými. Omezit by lidé měli i přílišnou konzumaci zpráv, a to i na sociálních sítích. Právě v diskusích pod nimi se totiž často hromadí špatná nálada. Pokud to přestávají zvládat, mohou využít pomoc na linkách důvěry typu Senior telefon nebo psychoterapeutickou pomoc, např. terapeutickou linku Sluchátko.