

## **Jak přežít koronavirovou karanténu a nezbláznit se z toho**

- ✓ Nastavte se do stavu „tady a teď“, vnímejte vše okolo sebe a radujte se z maličkostí
- ✓ Vnímejte současnou situaci jako šanci ke změně, která se nemusí opakovat. Změna přináší vždy i něco pozitivního.
- ✓ Zastavte se a užívejte si jiný pohled na Váš život.
- ✓ Berte současnou dobu jako šanci být s rodinou, odpočinout si, udělat si čas na sebe a své nejbližší, být s dětmi a věnovat se jim.
- ✓ Dodržujte pravidelnost, dá Vám pocit klidu z toho, že se aspoň některé věci odehrávají očekávatelně a tak, jak mají.
- ✓ Vstávejte denně ve stejný čas a snažte se i své denní činnosti rozložit do denního rozvrhu pravidelně.
- ✓ Oddělujte jednotlivé denní činnosti (zapnutí počítače a jeho vypnutí, čas na jídlo, čas strávený s rodinou či jiné činnosti).
- ✓ Nespěte do oběda ani nepracujte po nocích – rozhozený biorytmus není přítelem fungující imunity, a ta je zásadní nejen v této náročné době.
- ✓ Připusťte si svůj strach a nestyděte se za něj před sebou ani před svým okolím. Je normální, že máte obavy o svoje zdraví i o zdraví své rodiny a v hlavě se vám honí desítky černých a ještě černějších scénářů dalšího dění.
- ✓ Nenechte se převálcovat trudnomyslností a nepropadejte panice. Ta ničemu nepomůže, jen věci zhorší.
- ✓ Sledování zpráv a informací na internetu nebo v novinách je sice důležité, ale omezte ho ve svém vlastním zájmu na rozumnou mez. Neustálý přísun často i velmi negativních zpráv neprospívá psychice a hlava zahlcená informacemi odmítá odpočinek a často i spánek, protože se náš mozek pomyslně neustále připravuje na to, že budeme muset bojovat nebo čelit nebezpečí. Stres má přitom na obranyschopnost těla zhoubný vliv.
- ✓ Zapojte kritické myšlení, sledujte zprávy jen z ověřených zdrojů a dávejte si pozor na hoaxy či poplašné zprávy.
- ✓ Nepodceňujte situaci, ven vycházejte jen v nejnútnejších případech – ideálně v roušce a rukavicích, dodržujte hygienická pravidla a doporučení hygieniků a omezte kontakt s jinými lidmi na minimum.
- ✓ Zůstaňte v kontaktu se svými blízkými aspoň po telefonu nebo sociálních sítích, dávejte si o sobě vědět i v případě, že si nepotřebujete sdělit něco důležitého. Nesdílejte společně jen špatné zprávy.
- ✓ Trávíte-li karanténu v páru, může to být výhoda (vzájemná podpora, praktická pomoc atd.), ale také lístek do pekla. Zejména pokud vaše vztahy v poslední době nebyly zrovna ideální.
- ✓ Neřešte staré spory a soustřeďte se teď na to, aby všichni tuto náročnou situaci zvládli.

- ✓ Mějte jeden s druhým trpělivost, protože se teprve učíme žít v tomto nezvyklém modelu a je jisté, že se nám to hned od začátku nemusí dařit. Zkuste si jít co nejvíc z cesty, najděte si každý svou „zábavu“ a vymyslete si heslo, kterým zažehnáte každý počínající spor – může to být slovo nebo gesto.
- ✓ V případě vážné krize nebo potíží se nestydte říci si o pomoc, ať už rodině, známým nebo ideálně odborníkovi.
- ✓ Buďte hodní sami na sebe. Je to důležité když nám není zrovna do zpěvu a do smíchu, kdy máme všichni obavy z budoucnosti, starosti o zdraví i finanční zajištění. Dělejte si malé radosti, které vám uleví od stresu a dodají síly do dalších dnů.
- ✓ Neplánujte dlouho dopředu, to teď nemá smysl, plánujte spíše krátkodobě systémem „ze dne na den“.
- ✓ Snažte si zaměstnat hlavu něčí smysluplným, na co nemáme čas v běžných dobách.
- ✓ Nepředávejte si „zaručené“ zprávy ze svého okolí, nic tím nezměníte. Nenechte se vtáhnout do sdílení těchto zpráv a nešířte je.