

NÁVOD, JAK PŘEŽÍT LOCKDOWN

Protože život v lockdownu je skutečně náročný zejména na lidskou psychiku - a všichni bychom touto situací rádi prošli co nejlépe a bez zbytečných negativních dopadů - chceme se s vámi podělit o pár tipů, které by mohly pomoci:

1. Nebud'te na to sami a sdílejte

Sdílení a komunikace pomohou alespoň částečně odbourat stres z lockdownu a domácí výuky. Udržujte kontakt s alespoň dvěma až pěti lidmi a na každodenním spojení se s nimi přímo dohodněte. Nemusejí to být žádné dlouhé hovory, stačí, když si pravidelně zavoláte, poptáte se, jak to jde a řeknete pár slov o tom, jak jste na tom vy.

2. Nastavte si denní režim

nepředvídatelnost znamená další stres a vy další stresy v této situaci opravdu nepotřebujete. Snažte se dodržovat denní režim. Je dobré si ho napsat a pověsit někam, kde ho vidí celá rodina.

3. Do denního režimu zakomponujte i kratičké přestávky

krátké pauzy na zklidnění smyslů pomohou odbourat stres. Nejméně jednou za hodinu si udělejte 2-3 minutovou pauzu, jenž by mohla vypadat následovně: věnujte 90 sekund chůzi po schodech nebo alespoň po bytě a poté 60 sekund dechovému cvičení. V příloze najdete nápady na denní rozvrh zahrnující tyto kratičké pauzy.

4. Zajistěte soukromí pro všechny členy rodiny

i když se máte sebevíce rádi, každý potřebujete i své soukromí. V současné vypjaté situaci všichni potřebujeme chvílky pro sebe, kdy nás nikdo neruší a nic nežádá, i kdyby to měl být člen rodiny. Někdy pomůže se dohodnout na pevných pravidlech – například když si nandám sluchátka a poslouchám hudbu, nepřejí si být rušen/a.

5. Očekávejte temné myšlenky a nebraňte se jim

jsme v krizové situaci, kdy se věci zdají horší, než jsou, a často dochází ke změnám nálad. Temným myšlenkám se nevyhne nikdo a může se stát, že si vzájemně polezete na nervy nebo dokonce pocítíte určitý stupeň agrese. Může se i stát, že to budete chtít celé vzdát. Je to normální, a pokud proti takovým myšlenkám nebudete bojovat a přijmete je jako normální reakci na vypjatou situaci, zmizí stejně rychle, jako se objevily. Nenechte se těmito pocity ovládnout.

6. Odpuštění

odpouštějte sami sobě i ostatním. Může se stát, že řeknete věci, kterých budete posléze litovat. To je v pořádku, je to lidské, a to obzvláště v takovéto složité situaci. Neobviňujte se a raději se snažte obnovit dobré vztahy.

7. Omezte důležitá rozhodnutí

rozhodování znamená další stres i v situaci, kdy se nic neděje. Udělejte si seznam oblíbených jídel členů rodiny a držte se ho. Vyberte si tři nebo čtyři kousky oblečení a netrapte se dalším výběrem. Tím omezíte objem rozhodnutí, která musíte každodenně činit.

8. Dejte přednost rodině

pokud si máte vybrat mezi prací a svými potřebami, dětmi nebo partnerem, dejte přednost jim. Jsme v krizové situaci a vaše vlastní potřeby a potřeby vašich blízkých jsou nyní nejdůležitější. V této situaci nemá smysl dokazovat zaměstnavateli nebo kolegům, jaké máte pracovní nasazení. Jistě to o vás vědí a příležitostí bude v budoucnosti ještě dost. Současná krize jednou skončí a svět bude opět normální, začnete se cítit lépe a vaše schopnosti a nasazení se vrátí tam, kde jste zvyklí.

9. Vyhněte se nerealistickým očekáváním

v krizové situaci člověk není tak efektivní, mozek nefunguje tak, jak jsme zvyklí. Mnozí z vás se také zotavují z nemoci Covid – 19. Zdánlivá nečinnost není výrazem vaší nedostatečnosti. Jste jen člověk a vaše reakce jsou v této nenormální situaci zcela očekávatelné. Snažte se plánovat své dny realisticky. Jen tak se vám podaří zaznamenat malá každodenní vítězství namísto toho, že byste si připadali nevykonní a nedostateční.

10. Tato situace je jen přechodná

to si opakujte každý den. Dnešní doba je složitá a klade na nás velké nároky. Je možné, že bude ještě nějakou chvíli trvat, než se situace zlepší, ale dříve nebo později k tomu dojde. Nakonec bude pro nás všechny tato krize jen vzdálenou vzpomínkou. Nyní jde o to ji v klidu přežít a týden po týdnu se přibližovat ke konci, který jednoho dne nevyhnutelně musí přijít, a bude to brzy.

Nápady na denní rozvrh s krátkými přestávkami

- **vstát – obléct se – nasnídat se**

- **přechodná aktivita**

(pomozte mozku pochopit, že škola nebo práce právě začíná)

- **45 minut práce (maximálně)**

- **malá pauza s 90 sekundami chůze a 60 sekundami dýchacího cvičení**

(viz obrázek čtvercového dýchání na další stránce)

- **45 minut práce (maximálně)**

- **malá pauza – tanec a pak relaxační hudba**

(například z níže uvedených playlistů... napřed se věnujte tanci, pak si lehněte a relaxujte při relaxační hudbě)

https://open.spotify.com/playlist/4AxxuV4b3FauYUVXQgMtow?si=g_KS4SfYTSy4qMWtkrAoAQ

<https://open.spotify.com/playlist/0qeRYZTwPQbMcrivlgMhAw?si=dv78YSqaTrW-2uCjKbakQw>

https://open.spotify.com/playlist/0CuIFyUbYhGKXrEqAZA1I7?si=yMMuvFAsQ0iAOY0sV_cXsw

- **45 minut práce (maximálně)**

- **přestávka na oběd**

(bez pracovních a školních úkolů, věnujte se konverzaci a sociálnímu kontaktu)

- **45 minut práce (maximálně)**

- **malá pauza – 3 minutové mindfulness - cvičení plného uvědomění soustředění (s aplikací Mindfulness)**

pozn. překl: Mindfulness, česky všímavost nebo plné uvědomění je schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání.

<https://apps.apple.com/us/app/the-mindfulness-app/id417071430>

- **45 minut práce (maximálně)**

- **konec práce a školy – přechodná aktivita**

Přechodná aktivita je jakýsi každodenní rituál, s jehož pomocí mozek vnímá rozdíl mezi školou/prací a volným časem. Mělo by to být něco jednoduchého, jako bychom si na hlavu posadili zvláštní školní/pracovní klobouk či oblékli sako nebo šálu a potom si to na přestávku nebo po skončení denních školních nebo pracovních povinností zase sundali.

Jak provádět čtvercové dechové cvičení

Postupujte prstem od horního levého rohu po směru hodinových ručiček.

Pomalou a hlubokou vdechněte nosem, napočítejte do čtyř a posunujte se prstem do pravého horního rohu.

Zadržte dech – opět pomalu počítejte do čtyř a posunujte se prstem do dolního pravého rohu.

Vydechněte ústy, opět pomalu počítejte do čtyř a posunujte se prstem do dolního levého rohu.

Na čtyři doby odpočívajte s posunujte prst zpět do pravého horního rohu, kde se začnete opět nadechnout.

Opakujte pětkrát.

