

## Jak překonat strach, obavy a úzkost v „době koronavirového ohrožení“?

- obecná doporučení pracovníků Manželské a rodinné poradny v Hradci Králové

Je důležité zaměřit se na realizovatelné možnosti, řeším to, co mohu změnit a netrápím se tím, co je mimo mojí kompetenci

Žít tady a teď. Netrápit se tím, co se stalo v minulosti a nezaobírat se budoucností. Soustředit se na to, co pro sebe mohu udělat právě teď, abych se cítil(a) v klidu a bezpečí.

Opečovat sami sebe. Vytvořit si pro sebe prostředí, ve kterém se budeme cítit příjemně a bezpečně.

Snažit se pracovat na zklidnění těla i mysli (dýchání, relaxace, cvičení). Na internetu se dá v současné době najít mnoho návodů na řízenou relaxaci, jógová cvičení atd.

Plánovat si svůj denní program. Snažit se dodržovat denní rutinu. Nerezignovat. Dát dnům řád. Střídat aktivitu a odpočinek.

Vyhýbat se zbytečným zdrojům úzkosti – sociální sítě, média, nepodložené zprávy

Být ve spojení s nejbližšími lidmi, rodinou a přáteli přes telefon, přes síť

Každý z nás je jiný, je třeba vyzkoušet, co komu vyhovuje – bylinky, aromaterapie, malování, zpěv, poslech hudby, filmy, četba knih...

Je dobré uspořádat nejen myšlenky ale také zkusit uspořádat věci doma, vytřídit skříně

Sdílíme obavy s blízkými, nebo s odborníky na krizových linkách

Mít strach je v pořádku – nikomu strach nevymlouváme, ale sdílíme a hledáme možnosti, jak myšlenky přeměřovat k aktivitě, která upoutá naši pozornost

Hlídáme „zdravou“ hranici strachu

**Pokud pro nás není samota a izolace zdrojem utrpení a deprese, může být dokonce prospěšná k tomu, abychom lépe poznali sebe sama a druhé lidi. Přispívá dokonce k rozvoji kreativity.**