

Psychohygienu v době koronaviru

Psychohygienu? Co to vlastně je? Stejně, jak provádíme hygienu svého fyzického těla, tak dnešní náročná doba přináší i potřebu pečovat o svoji psychiku.

Pár důležitých rad a doporučení

Rozhodně nevnímejte koronavirus jako důvod k panice. Všechna omezení zpomalí naše životní tempo, nebudeme se za ničím hnát. Je to jako sociální experiment, který vás vrátí k rodině, domů a každý tak má možnost zamyslet se sám nad sebou.

Důležité je být v kontaktu s lidmi. Zavolejte přátelům, blízké rodině, je důležité vědět o sobě navzájem.

Nastolte psychohygienu, kterou máme osvědčenou. Pomůže cokoliv, o čem víte, že vám funguje v těžkých chvílích a čím se dostanete do dobrého kontaktu sami se sebou. Relaxační či meditační cvičení, sport, příjemná činnost, kterou máte rádi.

Stačí opravdu jen pár minut denně na to, abyste se cítili lépe, posílili jste vlastní sebehodnotu, zvýšili sebelásku a i odstranili svoje závislosti.

Desatero psychohygieny

1. Nikdy není pozdě pro aktivní vtáhnutí štěstí do svého života!
2. Osud je mocný, ale ovlivňuje jen cca 50 % věcí – druhých 50 % záleží na nás!
3. Stačí malý posun ve vlastní náladě – to je velký skok pro denní žití!
4. Většina věcí v životě není fér, tedy žádné rozčilování, spíš hledání řešení!
5. Máme v sobě obrovské možnosti, často o nich nic nevíme, ale jsou zde a čekají!
6. Osobní rozvoj včetně technik psychohygieny je běh na dlouhou trať!
7. Pokud to vydržíte, odměna přijde postupně a bude skvělá!
8. Je dobré mít v tomto procesu podporu (ale hledejte jen pozitivní lidi či profesionály).
9. Strach, co bude po těch všech změnách, k tomuto vývoji patří!
10. Všichni, kdo vědomě sami sobě zvyšují zraněnou sebehodnotu, si zaslouží obrovské uznání!

Jak toho docílit?

Určitými technikami a cvičeními, které pozitivně ovlivní naši mysl.

1. Pozitivní manipulace vlastní mysli.

Tato technika je jednoduchá a účinná. Po dobu 30 dní si každý večer zapíšete 3 věci, které vám v ten den udělali radost. Nejde o to, jak velká to byla radost, jde o to vzpomenout si na okamžiky s pozitivním pocitem. V momentě, kdy si vzpomenete na hezké chvíle, tak vaše podvědomí situaci znovu prožije – vyplaví se hormony štěstí.

2. Relaxace a relaxačně aktivační metody

Existuje mnoho způsobů jak relaxovat. Každý člověk a každé tělo je jiné a proto potřebuje rozdílné způsoby relaxace. Relaxování by se mělo stát součástí každodenního života, nebo alespoň několikrát do týdne si udělat chvíli času jen pro sebe.

Meditace je nejlepší a nejefektivnější způsob jak relaxovat. Praktikování meditace vám umožňuje pustit každodenní starosti a to doslova během pár minut a žít v přítomnosti tady a teď.

Přinášíme vám zajímavý odkaz, kde každý den v dubnu (vždy v 8:00 a 18:30), zde najdete online streamy meditací mindfulness (všímavosti), laskavosti a dalších prospěšných přístupů.

Stačí se jen přidat na tyto facebookové stránky:

<https://www.facebook.com/events/539630960000383/>

Můžete si třeba jen poslechnout relaxační hudbu a užít si tak příjemnou relaxaci

<https://cestarelace.cz/relaxacni-meditacni-hudba/>

3. Vizualizační a imaginační techniky

Co je to vizualizace? Vizualizace znamená vytvoření mentálního obrazu cíle, kterého chcete dosáhnout. Využíváte svou obrazovou představivost, abyste si představovali určitý výsledek toho, čeho chceš dosáhnout ve svém životě, tak abyste to získali. Na těchto stránkách se dozvíte všechny potřebné informace <https://cestazasnem.com/vizualizace/>.

4. Afirmace a léčivé mantry



Co je afirmace? Ve slovníku nalezneme význam tohoto slova ve smyslu přesvědčení, přitakání, ujištění, tvrzení. Úvod do afirmace a její příklady najdete zde:

<https://cestazasnem.com/afirmace/>

Naopak mantry jsou léčivé zvuky, celá slova nebo slabiky, které zachytili nejrůznější lidé ve svých meditacích. O některých se ani neví, kdy a jak vznikaly, ale jejich hluboký léčivý dopad je pro nás důležitý <https://svobodnaduse.com/mantry-nase-vnitri-ladicky/>.

5. Denní režim, výživa, pohyb a dostatečný spánek

Tohle jsou základní metody péče o duševní zdraví, které by měl dodržovat každý. Každodenní přísun spánku, vyvážená strava a kvalitní pohyb upevňuje duševní zdraví, stáváte se odolnějším proti nemocem a dokážete mít pozitivnější přístup k životu.

Existuje ještě mnoho dalších technik, záleží ale na každém z vás, které vám budou vyhovovat.

