

## Jak na stres?

Nepříjemné zprávy čteme, vidíme a slyšíme prakticky denně. Pro člověka je tato situace velmi náročná a po psychické stránce hodně stresující. Chápeme, že si z toho děláte těžkou hlavu a je toho na vás moc – děti, práce, vaření, učení, apod. Je ale potřeba myslet na to, že stres můžete přenášet na ostatní v rodině a proto je potřeba se nad tím zamyslet, rozpoznat situace, které vedou ke zvýšené míře stresu a aplikovat techniky pro jeho snížení.

### 1. Omezte média a nečerpejte z nekvalitních zdrojů

Chápeme, že chcete být co nejvíce informováni, ale položte si nyní otázku. Kolik času trávíte tím, že vyhledáváte informace o koronaviru?

Samozřejmě je potřeba, aby byl člověk informován, ale určete si hranici, kolik je potřeba takových informací denně vstřebávat.

Dávejte si i pozor i na falešné zprávy, tzv. hoaxy a fake news, které se poslední dobou šíří po sociálních sítích. Je důležité si ověřit informace a čerpat jen z kvalitních a ověřených zdrojů.

### 2. Zůstaňte v kontaktu se svými blízkými

V této době nemůžete navštěvovat své příbuzné či kamarády, ale i tak s nimi můžete být v kontaktu. Je důležité vědět, že je vaše rodina v pořádku a sdílet s nimi svoje starosti i radosti.

### 3. Naplánujte si den

Je také důležité si sestavit svůj denní harmonogram. Naplánujte si celý den – od snídani až po spánek. Do svého dne zařaďte různorodé činnosti, nezapomeňte i na odpočinek.

### 4. Hrajme si a smějme se

Pozitivní postoj je důležitý při odbourávání stresu. Nezapomínejte na to, že zábava a smích je lék na všechno. Pusťte si s rodinou nějakou komedii, vtipná videa, vyprávějte si historky anebo si zahrajte nějakou hru, u které přijdete na jiné myšlenky a ještě se zasmějete.

## 5. Bud'te fit

Zůstaňte ve formě tělesné ale i mentální. Nejlépe ráno, stanovte si vždy v kolik hodin, si zacvičte nebo běžte na procházku. Vyčistíte si tak hlavu a váš den bude nabitý energií. Důležitý je v tomto případě i kvalitní spánek. Zkuste si stanovit kolik hodin denně potřebujete spát, v kolik budete ulehat ke spánku – váš den dostane trochu řád.

## 6. Sdílejte

Nenechávejte si svoje pocity a obavy pro sebe. Pokud se necítíte dobře nebo máte z něčeho strach je potřeba to někomu sdělit, popovídat si o tom a nebýt na všechno sám.

Pokud se chcete dozvědět něco více, otestovat svoji náladu pomocí tzv. beckovy škály, zjistit jaký zvolit přírodní produkt pro zlepšení nálady, koukněte sem <https://www.jaknadepku.cz/>.

