Vážení kolegové, milí studenti, uchazeči a rodiče,

vyhlášení krizového stavu a karantény pro celou ČR je pro nás novou neznámou zkušeností, zatěžující náš organismus stresem a často směsí pocitů, na které u sebe nejsme zvyklí nebo je třeba i vůbec neznáme. U mnohých z nás se mohou objevovat častější výkyvy nálad, pocity strachu nebo úzkosti, zhoršení koncentrace, podrážděnost nebo třeba i problémy se spaním. Následně člověk může prožívat i stud nebo vinu za své projevy. Můžeme nadměrně pozorovat sebe i své okolí, všímat si každého zakašlání.....Všechny tyto projevy jsou ale NORMÁLNÍ!!

Tak proč si nezkusit pojmout tuto situaci jako výzvu a zamyšlení se nad tím, jak nejlépe využít čas, který jsme dostali díky karanténě navíc. Naše emoce se odvíjí od toho, jak situaci vnímáme a změnou myšlenek změníme i emoce. Je možné se věnovat věcem, na které běžně nemáme čas. Např. ke zpomalení, relaxaci, věnování se rodině, dodělání restů, četbě( tam má mezery každý ☺), k sledování filmů nebo vámi všemi tak moc oblíbených seriálů...

Zkuste se soustředit na to, co sami můžete ovlivnit, abyste se cítili lépe.

CO MOHU UDĚLAT SÁM PRO SEBE:

1. **Udržte se režim dne**: zkuste si plánovat týden i den a plán pokud možno dodržovat. Každodenní rutina jako je pravidelné vstávání, snídaně, práce, volno a třeba pohyb snižuje úzkost, navíc díky plánu nepromarníte celý den. Vytváření plánu ale mnohdy není snadné, proto pokud se vám nedaří jej dodržovat, nestresujte se a spíše jej zkuste pozměnit tak, aby vyhovoval vašim možnostem. I drobné denní úkoly mohou pomoct. Do plánu nezapomeňte zahrnout i to, co vás baví (jídlo, káva, kniha, film), něco na co se budete těšit, co bude pro vás i odměna.
2. **Dávkujte si informace** : nečtete všechno, co se denně o koronaviru píše, to důležité se k vám jistě i tak dostane, negativní informace, kterých je stále dost přinášejí s sebou negativní emoce, které zbytečně ovlivňují náladu. Ignorujte konspirační teorie. Zkuste si alespoň občas udělat detox od medií a sociálních sítí.
3. **Buďte v kontaktu s lidmi**: věnujte více pozornosti třeba svým rodičům a sourozencům. Sdílejte s nimi své pocity, obavy a nebraňte se tomu. Je to normální. Možná zjistíte, že i ostatní to prožívají podobně, a že v tom nejste sami. Buďte v kontaktu se svými přáteli, spolužáky i třeba pedagogy přes telefon a internet. Rozhodně se dlouhodobě neizolujte!
4. **Hýbejte se**: posílí se vám imunita, zlepší se vám nálada a vyplaví endorfiny. Stále máme možnost jít se alespoň na chvilku projít, zkuste toho využít, s rouškou a pokud možno jen s blízkou osobou nebo sami. Na internetu je velké množství námětů, jak se dá cvičit doma nebo na zahradě.
5. **Neztrácejte humor**: Smích neléči všechno, ale je to pomocník v boji proti úzkosti a negativním pocitům. Zůstaňte v přítomnosti, buďte teď a tady a řešte věci krok za krokem.
6. **A hlavně ODMĚŇTE SE**!!: naučte se být k sobě i druhým laskaví. Dopřejte si něco, co máte opravdu rádi, co vám dělá dobře...dobré jídlo, hudba, film, seriál...Ale pamatujte prosím , že karanténa není mejdan, kocovina zhoršuje náladu i psychickou kondici.

Při pocitech úzkosti lze použít **pět smyslů**, zastavit se a jednoduše si zkusit říct nahlas nebo v duchu, co právě vidíte, slyšíte, hmatáte kolem sebe, cítíte a jakou chuť máte v ústech ( např. vidím stůl, slyším tikat hodiny atd.), dostanete se tak do přítomnosti. Tuto techniku lze použít kdykoliv potřebujete dostat své myšlenky zpět pod kontrolu.

Pokud jsou vaše obavy a psychické potíže větší než sami zvládáte, nebojte se mě kontaktovat na telefonu nebo emailu. Vím, že je škola zavřená a zpřísněná opatření se zatím týkají i mé ordinace, ale můžeme se potkat **online** na Facetime nebo Messengeru. Vždy je lepší o pocitech mluvit .

Přeji nám všem, abychom situaci co nejlépe zvládli a co nejdříve se mohli vrátit k našim normálním životům.

KLID, PEVNÉ NERVY A HLAVNĚ ZDRAVÍ!!!!

Lucie Netopilová

školní psycholog

„Je potřeba jisté lenosti k plnému ocenění života. Člověk, který tuze spěchá, dojde jistě k cíli, ale jen za tu cenu, že se nepodíval na tisíceré věci, které cestou minul.“

Karel Čapek