

10 tipov od odborníkov, ktorými sa v týchto dňoch môžeme riadiť

1. *Vnímajte, čo sa deje*

Je vhodné sa viackrát počas dňa na chvíľu zastaviť, posadiť sa a obrátiť svoju pozornosť dovnútra. Čo je v popredí našej pozornosti? Čo nám beží hlavou? Čo vnímame vo svojom tele? „Okrem orientovania sa v húfe rýchlo sa meniacich správ, opatrení a riešenia praktických problémov či komunikácie s druhými, je dobré byť zvedavý, čo táto situácia vyvoláva v našom vnútri,“ úzkosť a stres si často všimneme až v momente, keď už nás pretázuje a rozbieha sa kolotoč naučených automatických reakcií.

Je preto užitočné naučiť sa vnímať už prvé signály narastajúcej nepohody. Napríklad úzkosť a starosti v tele si môžeme všimnúť cez napätie v ramenách, tvári, tlaku v hrudi či v bruchu. Zvyčajne s nimi začína bežať v hlave nejaký scenár „čo, keď/musím/nesmiem“. „Čím skôr zbadáme jemné príznaky stresu či úzkosti, tým ľahšie s nimi dokážeme zaobchádzať.“

Mnohým ľuďom pomáha získať nadhľad už len tým, že si v duchu pomenujú, ideálne s postojom porozumenia, čo v danej chvíli u seba vnímajú. Napríklad, „vnímam stres/napätie/náročný moment...“ alebo „uvedomujem si myšlienku, že...“

2. *Hovorte o tom*

Hovorte s vašimi blízkymi o tom, čo prežívate. Už len samotné zdieľanie trápenia vám môže uľaviť a dodať pocit, že v tom nie ste sami. Máte v okolí niekoho, kto to môže prežívať rovnako a vie vás v tom podporiť?

Je účinné si tiež pripomínať, že to, čo cítime, je ľudské: Mnoho ľudí sa v tomto momente cíti podobne ako ja – nie som v tom sám. Rozvíjajme tiež svoju empatiu a súcitiť s inými. Vieme sa s nimi pozrieť na ľudí, u ktorých situácia vyvoláva úzkosť či iné náročné reakcie? Ako by sme reagovali, keby sme boli v ich koži? S ich osobnou históriou a skúsenosťami? „Povedzme si v duchu: Tak ako oni, aj ja zažívam v živote náročné momenty a reakcie.“

3. *Zamestnajte sa*

Je dobré dať úzkosti primeraný cieľ a smer. Postarať sa, zamestnať sa, pomáhať druhým. Zároveň je pre ľudí veľmi dôležité dokázať prijať aj čiastočnú bezmocnosť, neistotu, že nemáme kontrolu nad všetkým. Sú vhodné aktivity, ktoré pomáhajú obrátiť našu pozornosť od rozmýšľania k zmyslovým podnetom – napríklad šitie, kreslenie, práca na záhrade, počúvanie hudby, sex...

Oprášte svoje hobby a venujte sa čomukoľvek, čo vás teší a vyvolá vo vás spokojnosť.

4. *Vypnite notifikácie*

Ak je pre vás informácií o víruse veľa a pociťujete z nich úzkosť, obmedzte sledovanie správ, aby ste nemali pocit, že vo svete je všetko len negatívne.

Hovoríte si, že s vami push notifikácie nič nerobia a permanentné sledovanie správ vám nespôsobuje žiadne negatívne pocity? Vaše podvedomie pracuje aj vtedy, keď z toho, čo čítate, nie ste viditeľne rozrušení. Odporúča sa ostať informovaný, no na správy si vyhradiť len určité hodiny, napríklad ráno a večer, a počas obmedzenej doby. Nestačí vám dozvedieť sa všetko pri sledovaní večerných správ?

5. Vytvorte si režim dňa

Aj keď v týchto dňoch pracujete z domu, vytvorte si režim, ako keby ste stále chodili do práce. Nastavte si budík, urobte si zoznam úloh a odškrtavajte. Štruktúra, plán dňa a činnosť vás totiž udržia v prítomnosti. Premýšľajte nad tým, čo urobíte tento deň. Zbytočne v sebe nenechajte rásť úzkosť z neistého budúceho vývoja epidémie. Skúste tiež vedome oddeľovať čas v práci a čas doma, napríklad tým, že sa vždy v pracovnom čase oblečiete do „pracovného“ a potom sa prezlečiete.

6. Nastavte si hranice

Hovorte „nie“ tomu, čo vám berie energiu. Pokojný a vyrovnaný duševný stav napomáha aj dobrej imunite. Naopak, imunitu zhoršuje práve stres. Ak teda máte pocit, že je na vás niečoho príliš, povedzte to. Či už ide o pracovné úlohy navyše, alebo o starostlivosť o deti či domácnosť, snažte sa nenakladať si na seba viac, ako unesiete.

V týchto časoch nám pomôže aj nastavenie, že budeme veľkorysejší sami k sebe aj k svojim blízkym. Teda nielenže očakávame, že ten druhý pochopí naše podráždené reakcie, lebo sme v strese. Ale môžeme byť aj sami nastavení hodiť všetičo za hlavu. Napríklad nehovorme si, čo všetko by sme mali, mohli, museli...

Ľudia majú vo zvyku svoje prežívanie (obzvlášť také, ktoré sa nám nepáči) hodnotiť a zaťažovať svojimi nárokmi na to, čo by sme mali zažívať a nezažívame. Napríklad si hovoríme: „mal by som byť pokojnejší/silnejší/rozumnejší...“ Stres a úzkosť však podľa neho týmto spôsobom len prehlbujeme. Aby sme sa učili vystupovať z tohto myšlienkového kolotoča a sprítomniť sa všímavým spôsobom, pripustíme, že to, čo prežívame, tu proste je, a obráťme pozornosť k zmyslom.

7. Spite a zdravo jedzte

Doprajte si každý deň dostatok spánku. Ak ho jeden večer podceníme, na druhý deň sme menej sústredení a naše kognitívne schopnosti sú utlmené, zároveň sme aj menej výkonní a podráždení. Dostaviť sa môže aj migréna. Na ľudí omnoho viac dolieha úzkosť a intenzívnejšie sú aj iné duševné choroby či epilepsia. Svoju imunitu tiež posilníte kvalitnou stravou, ktorá podľa výskumov pomáha utlmiť úzkosť.

8. Cvičte a buďte sám so sebou

K lepšiemu spánku vám pomôže aj pohyb, ktorého môžeme mať v týchto dňoch nedostatok. Nájdite si každý deň doma čas len pre seba a zacvičte si. Okrem hormónov šťastia, ktoré vyplaví fyzická aktivita, môže byť pohyb akousi pauzou od všetkého, čo riešite cez deň. Mne pomáha cvičenie nielen s vypnutím hlavy, ale zároveň dodáva mojim dňom aj spomínaný a veľmi dôležitý režim.

Iným typom „úniku“ môže byť aj teplý bylinkový kúpeľ, maska, domáca kúra... Nájdite si chvíľku pre seba, napriek tomu, a možno práve preto, že sme spolu zavretí v jednej domácnosti. Môžete tak robiť prevenciu voči „ponorke“ a konfliktom. Dá sa aj zavrieť do izby, dať si slúchadlá na uši a nesústredovať sa na okolie, ísť sám na prechádzku, alebo jednoducho si dať navzájom pauzu, nechať druhých dýchať, nekomentovať, nepoučovať, chvíľu neriešiť.

9. Pomáhajte

Aktuálna situácia nám dáva príležitosť rozvíjať súcit a priateľskosť k sebe aj druhým. Spýtajme sa preto napríklad susedov, ako sa majú, či niečo nepotrebujú, zavolajme blízkym. Niekedy dokonca pomáha druhým, aj neznámym ľuďom, ktorých stretneme, v duchu zapriať, nech sa majú dobre či nech sú k sebe láskaví. Mení to našu motiváciu, pozornosť a nastavenie mysle smerom k spolupatričnosti. Už len tým, že sme opatrní a starostliví k sebe, pomáhame ľuďom okolo nás, a teda aj ľuďom, s ktorými prídu do kontaktu zase oni.

10. Riad'te sa odporúčaniami odborníkov

V neposlednom rade dodržiavajte všetky nariadenia krízového štábu a sledujte odporúčania odborníkov. Buďme ako spoločnosť jednotní v našej zodpovednosti. Psychické bezpečie sa zvyšuje, ak sú dostupné informácie o tom, čo sa deje, čo sa bude diať a sú jasné inštrukcie o tom, čo sa od nich očakáva. Okrem autorít, ktoré to majú na starosti, je však kľúčový aj každý jednotlivec. Nevzdávajme teda svoj boj so sebadisciplínou, zodpovednosťou a trpezlivosťou.

Zdroj: Liga za duševné zdravie