Psychohygiena

Ako sa starať o duševné zdravie?

- Pandémie infekčných chorôb, ako je COVID-19 (koronavírus), môžu byť znepokojujúce. To môže ovplyvniť Vaše duševné zdravie. Existuje však veľa vecí, ktoré môžete urobiť, aby ste sa starali o svoje duševné zdravie v časoch, ako je tento.
- Vplyv mentálneho zdravia na fyzické – často zabúdame, že keď nebude funkčná naša psychika, nebude funkčné ani telo. Často až fyzické príznaky nám pripomenú, že môžeme mať problém v psychike.

Aký vplyv má pandémia na naše psychické zdravie?

- zvýšená úzkosť
- pocit stresu
- nadmerne kontrolujete symptómy u seba alebo u iných
- ľahšie sa stanete podráždenými
- pocit neistoty
- strach, že bežné bolesti môžu byť vírusom
- problémy so spánkom
- pocit bezmocnosti alebo nedostatku kontroly
- iracionálne myšlienky

Ako sa starať o svoje duševné zdravie v tomto období?

- Zostaňte informovaní, ale stanovte si limity pre správy a sociálne médiá
  - Neustály prúd informácií o COVID-19 môže byť ohromujúci. Môže vám to tiež spôsobiť zbytočné obavy. Nájdite spôsoby, ako moderovať, aké informácie sa rozhodnete prijímať a kedy.
  - Tiež môže byť ťažké oddeliť fakty od dezinformácií. Vždy sa uistite, že získavate informácie z dôveryhodných a spoľahlivých zdrojov.
  - Určite si konkrétne časy, ktoré chcete tráviť prezeraním sociálnych sietí.

Udržiavajte si svoje zdravé rutiny

- Spánok
  - Dostatok spánku a pravidelný spánkový režim sú nevyhnutné pre mentálne zdravie
  - Snažte sa chodiť spať a vstávať vždy v rovnaký čas
- Strava
  - Dôležitá je zdravá a PRAVIDELNÁ strava
  - Snažte sa jesť každý deň približne v rovnaký čas

Udržiavajte si svoje zdravé rutiny

- Pohyb, cvičenie
  - Nemôžem dostatočne zdôrazniť, aký je pohyb prospešný pre naše duševné zdravie
  - Znižuje stres
  - Odvádza pozornosť od negatívnych myšlienok
  - Podporuje sebadôveru
  - Zlepšuje fyzické zdravie
  - Nájdite si akýkoľvek spôsob pohybu, najlepšie na čerstvom vzduchu (prechádzka, beh, bicykel, ...)

Zostaňte v spojení s ostatnými

- V časoch stresu môžu byť priatelia a rodiny dobrým zdrojom podpory. Je dôležité zostať v kontakte s nimi a ostatnými ľuďmi vo vašom živote.
  - e-mail
  - sociálne médiá
  - videohovory
  - hovory
  - textové správy

Fajčenie, pitie a jedenie pre pohodlie

- Ak fajčíte alebo pijete, snažte sa tomu vyhnúť viac ako zvyčajne. Z dlhodobého hľadiska to nepomôže.
- Stravovacie návyky môžu často súvisieť s vašimi emóciami. Počas tejto pandémie sa môžete kvôli úteche obrátiť na jedlo. Dlhodobé pohodlné stravovanie môže viesť k priberaniu na váhe a ovplyvniť vaše zdravie. Je dôležité vedieť rozpoznať a oddeliť svoje emócie od jedla.

Komunikujte

- Ventilujte svoje emócie, rozprávajte sa o problémoch s blízkymi
- Nebojte sa hovoriť aj o svojich negatívnych emóciách
- Rodičia, venujte čas a pozornosť svojim deťom, vypočujte si ich a dajte im priestor na rozhovor
- Smejte sa spolu – nezabúdajme ani na humor. Uvoľňuje napätie a človek má bližšie k tomu druhému, keď sa „ľady roztopia“

Čo nás naučila pandémia?

- Pokora
  - Veci, ktoré predtým samozrejmosťou sú nám teraz vzácne a viac si ich vážime
- Rast a vzdelávanie
  - Môžeme sa mnoho nových vecí naučiť
- Pandémia nám otvára oči
  - pevné vzťahy sa ukázali ešte pevnejšie, krehké sa rozpadli,
  - silné väzby, ako sú rodina a blízki priatelia sa posilnili
- Dôležitosť fyzického a psychického zdravia

Spracovala: Mgr. Nina Němcová, školská psychologička