

## Desatero Alfa Human Service pro zlepšení psychické pohody

Mít strach je normální, všichni ho známe a prožíváme. Zdrojem současného strachu a obav je změna v našich životech i ve společnosti a z ní plynoucí nejistota. To vše v nás vytváří klubko emocí s následným pocitem, že vše známé není. Nemáme se o co opřít, nevíme, co bude dál. Nicméně se strachem a úzkostí lze pracovat a cesta ke snižování strachu na únosnou míru existuje.

Nabízíme vám 10 kroků, jak v současné situaci zacházet se sebou a svými blízkými.

1. **VYTVOŘME KOLEM SEBE ŘÁD A PŘEDVÍDATELNÉ PROSTŘEDÍ.** K TOMU MŮŽE POSLOUŽIT VYTVOŘENÍ SEZNAMU ČINNOSTÍ NA DEN (S OHLEDEM NA POTŘEBY SVÉ A RODINY). DOPORUČUJEME SI SEZNAM NAPSAT A DÁT NA VIDITELNÉ MÍSTO. DO ŽIVOTA TAK VSTOUPÍ URČITÝ REŽIM, KTERÝ BY MĚL ZOHLEDNIT JAK PRÁCI (DOSPĚLÍ, PRÁCE O DOMOV), TAK ODPOČINEK.
2. **VELMI DŮLEŽITÉ JSOU V TOMTO REŽIMU RITUÁLY.** TEDY OPAKUJÍCÍ SE STEJNÉ CHOVÁNÍ, KTERÉ SE VÁŽE K ÚKONŮM OSOBNÍ HYGIENY, PŘÍPRAVĚ JÍDLA, ÚKLIDU, ODPOČINKU, POHYBU VENKU. OPAKUJÍCÍ CHOVÁNÍ JE ZNÁME A UKLIDŇUJÍCÍ.
3. **FILTRUJME INFORMACE A VYHÝBEJME SE TĚM, KTERÉ JSOU PŘITĚŽUJÍCÍ.** OMEZME ČAS, KTERÝ BUDEME VĚNOVAT INFORMACÍM NA 2 X ZA DEN. VYBERME SI 1-2 ZDROJE PRO NÁS DŮVĚRYHODNÉ, KTERÉ NÁS BUDOU INFORMOVAT. JEN URČITÉ PROCENTO DENNÍCH INFORMACÍ JE NUTNÝCH A ZÁSADNÍCH PRO NAŠE SOUČASNÉ FUNGOVÁNÍ. NĚKTERÉ INFORMACE MAJÍ OMEZENOU PLATNOST A JIŽ BĚHEM NĚKOLIKA MÁLO HODIN ZTRÁCÍ NA AKTUÁLNOSTI. U MNOHA ZASE NEZNÁME CELÝ KONTEXT, VE KTERÉM SE POPISOVANÉ STALO A DĚLO.

4. **PŘIJMĚME A SDÍLEJME SVÉ POCITY A EMOCE S BLÍZKÝMI A PŘÁTELI.**  
K TOMU JE MOŽNÉ VYUŽÍT MNOHA TECHNOLOGIÍ (NAPŘ. TELEFON, WHATSAPP HOVORY, SKYPE, ZOOM).
5. **ZABÝVEJME SE TÍM, CO NÁS DOBÍJÍ** – KNIHY, POSLECH HUDBY, MALOVÁNÍ, KŘÍŽOVKY, VAŘENÍ. TEDY TÍM, CO NÁM ZAJISTÍ HMATATELNÝ VÝSLEDEK A Z ČEHO BUDEME MÍT USPOKOJENÍ.
6. **ZKUSME SE VYLADIT A MYSLET POZITIVNĚ.** VZPOMEŇME SI NA TO, CO NÁS ZAJÍMÁ, Z ČEHO SE MŮŽEME TĚŠIT. POPŘEMÝŠLEJME, ZDA MŮŽEME PRO SEBE NALÉZT NĚCO POZITIVNÍHO I V SOUČASNÉ NELEHKÉ SITUACI (NAPŘ. UDĚLAT MNOHÉ, CO DLOUHO ODKLÁDÁME, UKLIDIT, VYGRUNTOVAT, VYROBIT, ZAPOJIT SE JAKO DOBROVOLNÍK).
7. **MYSLEME NA FYZICKOU AKTIVITU. POHYB JE VÝZNAMNÝM ENERGETICKÝM ZDROJEM. STAČÍ OBYČEJNÁ CHŮZE.** ZKUSME RELAXOVAT, MEDITOVAT, MODLIT SE. I TO JE VÝZNAMNÁ CESTA JAK UKLIDNIT SVÉ EMOCE.
8. **STŘÍDEJME POBYT S BLÍZKÝMI A SAMOTU, KAŽDÝ Z NÁS JE JINÝ, – NĚKDO JE EXTROVERTNĚJŠÍ, DRUHÝ INTROVERTNĚJŠÍ – KAŽDÝ MÁME JINÉ POTŘEBY.** UVĚDOMME SI, KDY CHCEME BÝT V KONTAKTU A KDY NAOPAK O SAMOTĚ.
9. **RESPEKTUJME, ŽE KAŽDÝ JSME JINÝ A MÁME JINÉ SYTÍCÍ ZDROJE.** I PROTO BYCHOM K SOBĚ MĚLI BÝT OHLEDUPLNÍ. UVĚDOMME SI, ŽE CO FUNGUJE U JEDNOHO NEMUSÍ FUNGOVAT U DRUHÉHO.
10. **ŘEKNĚME SI O POMOC S PRAKTICKÝMI ZÁLEŽITOSTMI (NAPŘ. DOVOZ JÍDLA, NÁKUP LÉKŮ) NEBO O POMOC PSYCHOLOGICKOU.**

**JSME VÁM K DISPOZICI NA [WWW.ALFAHS.CZ](http://WWW.ALFAHS.CZ)**

*V rámci naší poradny si můžete jen popovídat, sdílet své pocity, strachy a obavy. Společně se zkušeným terapeutem můžete hledat a zviditelňovat pro vás důležité kroky vedoucí k obnově stability.*

