

Ako si chrániť svoje psychické zdravie v čase pandémie?



1. Prijmi svoje pocity

Väčšina správ podáva alarmujúce informácie v súvislosti s pandemiou. Je prirodzené, že môžeš prežívať hnev, úzkosť, strach a dokonca môžeš pociťovať ťažkosti vo svojom tele (napr. bolesti brucha, nespavosť a pod.). Takéto pocity sú dokonca zdravým signálom fungovania, ktoré ťa upozorňujú na hrozby a pomáhajú ťa ochrániť, aby si bol v bezpečí. Zároveň, aby si pocitom úplne nepodľahol, je užitočné s nimi pracovať. Vhodnou stratégiou je zamyslieť sa nad tým, ktoré situácie vieš ovplyvniť a ktoré ovplniť nevieš. V súčasnej pandemickej situácii patrí veľa situácií do druhej kategórie (napr. kedy sa školy otvoria) a preto je efektívnejšie prijať daný spoločenský stav a s tým súvisiace emócie. Tiež sa uisti, že získavaš informácie od dôveryhodných zdrojov a médií (napr. SME), že eliminuješ počet médií, ktorým sa vystavuješ (max. 3) a že eliminuješ aj čas strávený čítaním a sledovaním správ.



2. Precíť svoje pocity

V aktuálnej pandemickej situácii sa potýkaš s obmedzeniami a stratami. Nemôžeš robiť tie aktivity, ktoré si zvykol robiť predtým, napr. nemôžeš sa stretnúť so svojimi kamarátmi, ísť na krúžok a do školy. Tieto zmeny môžu právom vyvolávať pocity akými sú sklamanie, hnev, úzkosť a smútok. Najlepší spôsob, ako sa vyrovať s týmito emóciami je prežiť si ich. Žiadna negatívna emócia netrvá večne, väčšinou ide o pár hodín alebo dní a vyznačuje sa tým, že má určitý vrchol, v ktorom je emócia najintenzívnejšia a neskôr opadne. Dôležité je len zotrvať v nepríjemnom pociťovaní a pociťovať si odžiť. Uvedom si, že každý z nás prežíva pocity inej intenzity a vyrovnáva sa s nimi vlastným spôsobom. Len ty najlepšie vieš, čo ti pomáha prekonať negatívne emócie. Či je to tvorivá činnosť, rozhovor s niekým komu veríš, šport, lebo iné. Sleduj, ktoré aktivity ťa vedia rozptýliť, pri ktorých myslíš negatívne, alebo ťa dokonca vedia priviesť aspoň trochu na pozitívne myšlienky.



3. Zameraj sa na seba

Chcel si vždy robiť niečo, na čo si nikdy nemal čas? Písať knihu, naučiť sa maľovať, naučiť sa nový jazyk, alebo hrať na hudobnom nástroji? Teraz je ten správny čas to skúsiť. Ak by si aj náhodou nemal jasnú predstavu, porozmýšľaj ako vhodne by si mohol svoj čas využiť. Hľadanie možností a aktivít je jedným zo spôsobov ako sa

aktívne starať o svoje duševné zdravie. A aj keď zistíš, že tá daná aktivita nezaujala, aspoň sa o sebe dozvieš niečo nové.



4. Buď láskavý k sebe aj k ostatným

V záťažových situáciách je ideálne prijímať svoje pocity, nebrániť sa im a neklásť vysoké nároky na seba. Tak ako sme láskaví k sebe, by sme mali byť aj k ostatným. Keďže sa vyučovanie presunulo do virtuálneho priestoru, niektorí z vás môžu čeliť šikane a zneužívaniu fotografií. Uvedom si, že aj keď nie si obeťou, si z časti zodpovedný za to, akým smerom sa daná situácia bude uberať. Ak máš nejaké informácie, mal by si informovať dospelú osobu, ktorej veríš a povzbudiť k tomu aj obeť. Prizeraním sa a ničnerobením, dávaš nepriamo súhlas s tým, že šikanovanie je v poriadku. Taktiež to v obeti môže zanechať pocit, že sú všetci proti nej, alebo že nikoho nezaujíma. Pamätaj, že teraz viac ako kedykoľvek predtým premýšľaj, čo zdieľaš, píšeš, hovoríš a čo môže ublížiť ostatným.



5. Zostaň v kontakte

Ak chceš tráviť čas s priateľmi a zároveň rešpektovať sociálny odstup, využij rôzne sociálne siete. Spoločne sa dohodnite na filmovom večeri, zacvičte si, alebo len tak si zavolajte a porozprávajte sa. Ak to situácia dovoľí a zmiernia sa opatrenia, môžeš sa stretnúť so svojimi kamarátmi niekde von na prechádzke. V prípade, potreby je tu aj školský psychológ (skolsky.psycholog@galeje.sk), alebo linky pomoci, s ktorými môžeš zdieľať svoje pocity.



Linka, ktorá má uši pre všetky deti

0907 401 749

:: ak ti niekto spôsobuje bolesť, ak ti ubližuje slovami, ak ťa zastrahuje a týra ::
:: ak máš problémy v rodine, v škole, s rovesníkmi, s drogami ::
:: ak sa potrebuješ zdôveriť alebo porozprávať ::
:: ak máš starosti o kamaráta, ktorého niečo trápi a nevie, na koho sa obrátiť ::
:: ak stále váhaš, prečítaj si príbeh o topánkach od jedného z detských priateľov linky ::

Sme tu pre teba každý pracovný deň od 14.00 do 20.00 hodiny

