



Ambasadoři kvalitní péče o duševní a fyzické zdraví v organizacích

Spolu to zvládneme!

Jak zvýšit odolnost vůči stresu

OBSAH

- * Co dělat, když je nejhůř...
- * Co dělat každý den
- * Jak se připravit na krizové situace
- * Jak efektivně pracovat z domova

Když je nejhůř,
když cítíte srdce v krku,
když vám tep vyskočí na pověstných 120,
rady jsou jednoznačné:

Okamžitě omezte stresory
Dýchejte

Okamžitě omezte stresory

Okamžitě omezte stresory

V situaci, když jste hodně přetížení, udělejte všechno proto, abyste **neviděli, neslyšeli, necítili**, co Vás právě stresuje a záměrně dělejte intenzivně něco jiného.

Například:

Odejděte z místnosti, vypněte televizi, ukončete konverzaci a začněte si zpívat nebo počítat okna v protější budově, udělejte pár dřepů...

Dýchejte

Dýchejte

Když změníte prostředí, začněte **zhluboka a pomalu dýchat**.

Díky tomu zastavíte stresovou reakci a budete mít věci opět pod kontrolou.

Cvičení:

V klidu (nebo za chůze) se 30x nadechněte, na chvíli dech zadržte a pak silně vydechněte.

**Ted', když jsme ve stresu prakticky každý
den, je rad víc:**

Omezte stresory

Hýbejte se

Pracujte

Budte k sobě laskaví

Připravte se na krizové situace

Omezte stresory

Omezte stresory

V déletrvající nepříjemné situaci udělejte všechno proto, abyste **neviděli, neslyšeli, necítili**, co Vás stresuje.

Například:

*Média sledujte jen jednou denně (ne před spaním),
vyvarujte se konverzacím, které přilévají olej do ohně,
záměrně směřujte svoji mysl na jiná než obtěžující témata.*

Omezte stresory

Pokud máte chuť, můžete si vyzkoušet **jednoduchá cvičení**, zaměřené na **práci s vlastními myšlenkami**.

Pozorování vlastních myšlenek, vědomá práce s jejich obsahem a schopnost prodlužovat stav, kdy “na nic nemyslíme” významně **snižuje dopady stresu** na náš organismus.

[Video - Sledování myšlenek.](#)

[Video - Listy v proudu.](#)

Hýbejte se

Hýbejte se

Posedávání či polehávání podporuje rozvoj stresu.
Naopak pohyb **stres eliminuje**.

Do svého dne zařadte **více pohybu, než je pro Vás obvyklé**.
Je jedno, jaký pohyb zvolíte.

Například:

*Teď je ten správný čas na dlouhé procházky v přírodě,
natírání plotu či práci na zahradě, nebo dlouho odkládaný výlet na kole.*

Hýbejte se

K zlepšení tělesného i psychického stavu stačí párkrát za den pár minut pohybu.

Připravili jsme pro Vás návod, jak **procvičit celé tělo za 8 minut.**

[Video - cvičení.](#)

Hýbejte se

Doporučení na závěr:

- Důležitá je **pravidelnost cvičení** (2-3x denně), ne kvantita nebo zátěž.
- Dělejte si **pravidelně přestávky** (alespoň 1x za 2hod).
- Zkuste dle možností pracovat **30 min denně ve stoje**.
- **U telefonátu se postavte.**

Hýbejte se

- **Nedělejte si pracovní místo ideální** - nebudete nuceni se od počítače postavit.
- Používejte **schody**, jakoukoliv možnost se **projít**, nadýchat se **čerstvého vzduchu**.
- Nezapomínejte na **pitný režim**.
- A to nejdůležitější - **držte tělo ideálně!**

Pracujte

Pracujte

Soustředěná činnost je nejlepší způsob, jak vzdorovat nepříznivým podmínkám.

Pokud pracujete z domova, **dodržujte pracovní dobu** a nenechte se vyrušovat.

Čas, kdy nemůžete domov opustit, vyplňte **činnostmi, které vás baví**.

Například:

Využijte čas na vaše koníčky, drobné opravy v domácnosti, vaření...

Bud'te k sobě laskaví

Bud'te k sobě laskaví

Čím více na Vás doléhají nepříznivé okolnosti, tím více je důležité o sebe a své blízké láskyplně pečovat.

Vytvořte kolem sebe **bezpečné a uklidňující prostředí**.

Mluvte o tom, **co cítíte**, nebo to **dejte na papír**. **Potlačení emocí** je obranný mechanismus, který se odráží na nervové soustavě a reakcích imunitního systému.

Soustřed'te se na to, co Vám **udělalo radost**. Před spaním si v hlavě udělejte **seznam 3 věcí**, za které jste **vděční**.

Připravte se na krizové situace

Připravte se na krizové situace

Na kousek papíru si sepište všechny strachy a černé scénáře, které vás trápí.

Poté si vše roztřídte podle **závažnosti** a **pravděpodobnosti**, že se věci stanou.

Připravte se na krizové situace

Malý dopad/velká pravděpodobnost.

Např.: dojde nám toaletní papír, nebudu moct k zubaři na preventivní prohlídku.

Velký dopad/velká pravděpodobnost.

Např.: doma nám budou chybět různé druhy potravin, nemohu se soustředit na práci.

Malý dopad/malá pravděpodobnost.

Např.: nebudu mít dost látky na šití roušek

Velký dopad/malá pravděpodobnost.

Např.: něco se mi stane a nebudu se moci o sebe a děti postarat.

Připravte se na krizové situace

Toho, co je méně závažné a nejspíš se to nestane, si **nevšímejte**.

Na situace, které jsou v kolonkách velký dopad/malá pravděpodobnost a malý dopad/velká pravděpodobnost,

si připravte **krizový plán**.

Situace s velkým dopadem, které se s velkou pravděpodobností stanou, **ošetřete hned**.

Připravte se na krizové situace

Velký dopad/malá pravděpodobnost:

Něco se mi stane a nebudu se moci o sebe a děti postarat.

- Mohu se hned teď domluvit se sousedkou a tchýní, že mi v případě potřeby pomůžou.

Budu mít velké výdaje a nebudu mít dost peněz na nájem a elektřinu.

- Začínám si hned teď šetřit na nájem a elektřinu na tři měsíce, prozkoumám možnost splátkového kalendáře nájmu a zjistím si, kdo by mi mohl eventuálně v krizi půjčit.

Připravte se na krizové situace

Malý dopad/velká pravděpodobnost:

Dojde nám droždí a já nebudu moci péct chleba.

- Upeču koláče, do kterých se droždí nedává, nebo využiji donáškovou službu potravin.

Nebudu moct k zubaři na preventivní prohlídku

- Přeobjednám se.

Připravte se na krizové situace

Velký dopad/velká pravděpodobnost:

Dochází nám doma různé druhy potravin a já se bojím, že nebudeme mít dost jídla.

- Připravte si na celý týden rozumný jídelníček, zkontrolujte zásoby a co chybí, dokupte.

Doma se nemohu soustředit na práci, a ta se mi povážlivě hromadí.

- Zaveďte si doma režim, který vám umožní pracovat i odpočívat v rovnováze. Domluvte se s ostatními členy rodiny na pravidlech.

Jak efektivně pracovat z domova

Jak efektivně pracovat z domova

- Vytvořte si **rutinu**. Naplánujte si, kdy práci **začnete** a **ukončíte**, stejně jako v kanceláři. **Dejte vědět rodině i kolegům**, kdy budete pracovat.
- **Změňte prostředí**, nejlépe každých 90 minut. Třeba se přesuňte jen od stolu na gauč. **Změna** pomáhá udržet pozornost a mozek aktivní.
- **Rozdělte si čas** na tři druhy aktivit: soustředěná práce, komunikace s kolegy a konferenční hovory, přestávky.

Jak efektivně pracovat z domova

- Jasně si vymezte **prostor na kontrolu médií** tak, aby nerušila Vaši soustředěnou práci. **Vypněte si** notifikace.
- Nedovolte práci **pronikat do volného času**. Určete si, jaká aktivita nahradí docházení do práce a bude symbolizovat **začátek** a **konec** Vašeho **pracovního dne**. Například krátký strečink nebo procházka se psem.

Seznam praktických materiálů

- Jak se za 8 minut udržet v kondici - video s návodem na procvičení celého těla
- Sledování myšlenek - jednoduché cvičení na pozorování vlastních myšlenek
- Listy v proudu - složitější cvičení na pozorování a přesměrování myšlenek
- Dva vlci - metafora o tom, jak si tvoříme vlastní realitu

Pozn. V případě technických potíží se zobrazením odkazů, navštivte náš YouTube kanál.

Linka první psychické pomoci - 116 123

Informační linka ke koronaviru - 1212

<https://koronavirus.mzcr.cz>

**Přejeme Vám vše dobré.
Spolu to zvládneme!**

collo

www.collo.cz

