

Oblasti pro monitoring psychického stavu



Fyzický stav (kvalita spánku, dostatek energie, změna tělesné hmotnosti, chuť k jídlu)



Chování (sociální aktivita, pracovní výkon)



Zvýšená konzumace návykových látek



Myšlení a přístup (soustředění, paměť, smysl pro humor)



Nálada (klid, citlivost)

Tipy

Klíčové - tipů je plný internet, vyjděte ze svých potřeb

Doporučuji:

1. Pojmenujte si, co potřebujete, co vám chybí,
2. Vymyslete způsoby, jak své potřeby uspokojit (co nejvíc!),
3. Vyberte si jeden způsob - ten, který má nejvíc argumentů pro,
4. Dělejte ho dostatečně dlouho (dokud „nenarazíte“ na vodu),
5. Vyhodnoťte si - co funguje, co tolik nefunguje, co chcete udržet.

Pomáhá mi to, nebo nepomáhá?

<https://youtu.be/NWH8N-BvhAw>

Vychutnávání drobných radostí

<https://ivanastefkova.cz/proc-si-vychutnavat-drobne-radosti/>

Co si z této situace chci odnést?

<https://www.respekt.cz/rozhovor/v-rodnem-liste-nemame-napsano-ze-zivot-bude-snadny>

Za co cítím vděčnost?

<https://positivepsychology.com/benefits-of-gratitude/>

Zapojte tělo

<https://ivanastefkova.cz/moudrost-tela/>

PS: "Pravidelné cvičení třikrát týdně 45 minut po dobu 4 měsíců přispělo ke stejnému zlepšení zdravotního stavu pacientů s depresí jako léčba antidepressivy. Po dalším půl roce se ukázalo, že skupina, která cvičila, byla méně náchylná k návratu nemoci než skupina, která brala medikaci."

Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, E., Herman, S., Khatri, P., Waugh, R., Napolitano, M. A., Forman, L. M., Appelbaum, M., Doraiswamy, P. M., & Krishnan, K. R. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression, *Archives of Internal Medicine*, 159, 2349-2356.

Vyrazte do přírody

<https://ivanastefkova.cz/uzdravna-moc-prirody/>

Vytvořte si svoji vesnici

<https://ivanastefkova.cz/proc-rozvijet-vztahy-s-druhymi/>

Strach je náš spolujezdec,
nezavírejme ho do kufru,
nepředávejme mu volant

<https://ivanastefkova.cz/jak-si-v-hlave-nevytvaret-katastrofy/>

Emoce jsou poslové

<https://youtu.be/rsdduHrUmFs>

Respekt Rozum Resilience

3R doporučení Psychologického ústavu Akademie věd ČR

Respekt

Respektujte svoje prožívání a potřeby.

Respektujte potřeby a prožívání druhých.

Respektujte vlastní obavy, nejistoty a pocity ohrožení. Respektujte obavy, nejistoty a pocity druhých.

Budte vstřícnými a pozornými posluchači a průvodci náročnou dobou, a to sobě i druhým, buďte druhým oporou.

Každý den se počítá.



Rozum

Nesete zodpovědnost za sebe a za své blízké.

Zahrnujte své blízké chválou, láskou a laskavostí.

Chraňte je i sebe před informacemi, které jsou nepodložené a hloupé, chaosu navzdory.

Chovejte se rozumně a s citem, abyste neohrozili sebe ani druhé.

Plánujte si činnosti, ůkolujte se trpělivě a vezměte „změnu, chybu a krizi“ do hry.

Hlavně nezapomeňte důsledně ocenit každý pokrok k cíli – vychvalte se!

Pečujte s rozumem a citem o sebe i o druhé tak, abyste zůstali zdraví nebo se brzy zotavili.

Každý den má smysl.

Resilience

Psychická odolnost je nám dána, ale lze ji cvičit a zlepšovat.

Nebojte se říct si druhým o pomoc.

Pořádně si odpočiňte, vyvětrejte se, napijte se a najezte.

Věřte svým schopnostem, unesete a zvládnete toho nepředstavitelně mnoho.

Budte sami k sobě vstřícní, srdnatí a milí: možná se Vám podlamují kolena, ale zase se zvednete. Zvedejte i druhé.

Každý den v tom budete o trochu lepší.



Kam se obrátit telefonicky v případě psychické krize?

Linka první psychické pomoci

Provoz nonstop, cena: zdarma

116 123

Centrum krizové intervence Bohnice

Provoz nonstop, cena: dle běžného tarifu

284 016 666

Krizové centrum RIAPS

Provoz nonstop, cena: dle běžného tarifu
Dostupný také chat

222 580 697

Modrá linka

Provoz 9-21, cena: dle běžného tarifu
Dostupný také chat a skype

731 197 477
608 902 410



"Jen přežít"
znamená v
těžkých časech
"být produktivní"



RODINNÉ
CENTRUM
PRAHA

Proč nechodíš k terapeutovi

15. 10. 2020



Knižní tipy:

- Elizabeth Gilbert - Velké kouzlo
- Edith Eger - Máme na vybranou
- Viktor Frankl
- Martin Saligman - pozitivní psychologie
- Adam Grant - Dávat a brát
- Mary Pipher - Ženy plují na sever