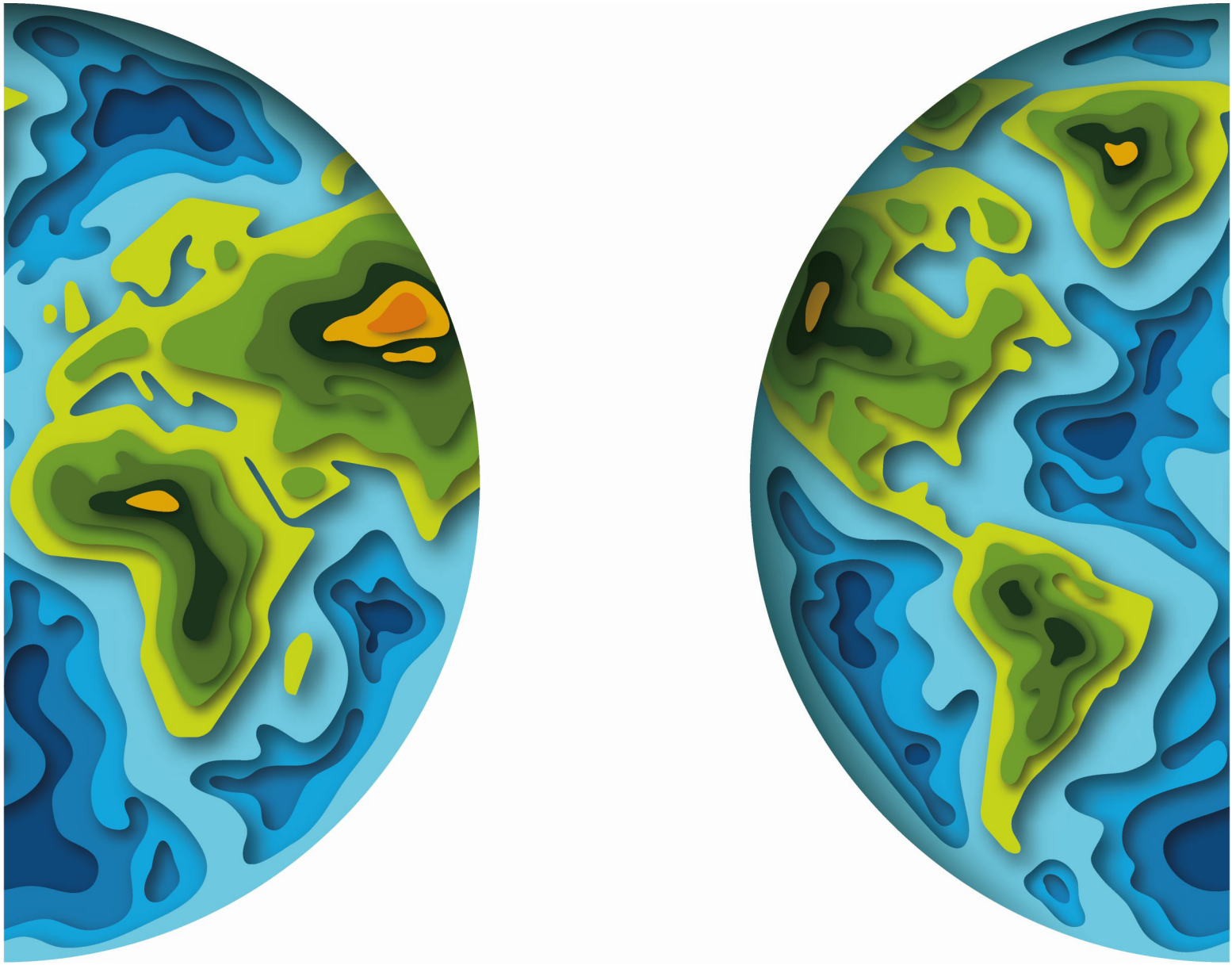
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

Čeština | Czech

Jak zvládnout obavy (starosti) a úzkost v době globální nejistoty



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

O čem je tento průvodce?

Náš svět se ze dne na den rapidně mění. Když se podíváme na informace, které nám denně přináší zprávy a jiná média, je téměř nemožné se neobávat o to, co by tohle všechno mohlo znamenat pro nás samotné, a pro všechny naše milované.

Obavy (starosti) a úzkost jsou součástí našeho života i v těch nejlepších časech. Když se však stanou všudypřítomné, mohou snadno převzít vládu nad naším životem. Psychology Tools projekt dal dohromady tohoto průvodce, aby vám pomohl zvládnout obavy (starosti) a úzkost způsobené těmito nejistými časy.

Po přečtení tohoto průvodce si vyzkoušejte ty techniky, které vám připadají jako nejvíce nápomocné. Je přirozené, že se v časech nejistoty necítíme nejlépe, a proto pamatujte být k sobě i k ostatním hodní a soucitní.

S pozdravem,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

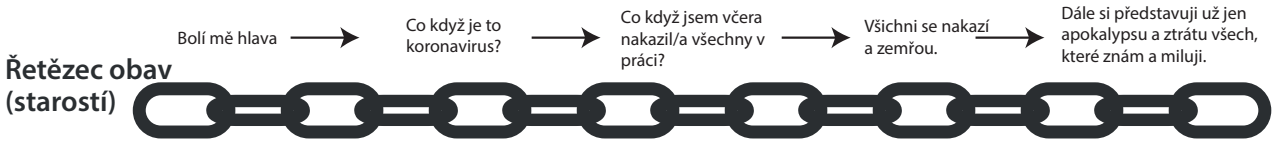
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Co je to obava (starost)?

Lidé mají tu úžasnou schopnost, že mohou přemýšlet o budoucnosti. "Přemýšlení dopředu" nám umožňuje předpokládat co nám může způsobit problémy a tedy nám dává možnost připravit vhodná řešení. Pokud nám "přemýšlení dopředu" pomáhá dosáhnout našich cílů, je velmi nápomocné. Jako například - abychom předešli šíření viru, můžeme se rozhodnout následovat doporučení ohledně mytí rukou a sociálního distancování. "Přemýšlení dopředu" může však vytvářet i obavy (starosti), které nás často zanechají s pocitem úzkosti a strachu. Pokud se nadměrně obáváme, často nás to vede k přemýšlení nad nejhorším možným scénářem, a také pocitem, že si s tím vším nebudeme umět poradit.

Jak se lidé s obavami (starostmi) cítí?

Když se bojíme, často si můžeme povšimnout řetězce myšlenek a představ, které snadno naberou katastrofální spád a vyvíjí se nepravděpodobným směrem. Někteří lidé popisují obavy (starosti) jako nekontrolovatelné a připadá jim, že jejich obavy (starosti) žijí vlastním životem. V přítomné situaci je přirozené, a mnoho z nás si jistě všimne, že častěji přemýšlíme nad nejhorším možným scénářem. Pod tímto textem je ilustrovaný příklad toho, jak snadno mohou obavy (starosti) vygradovat i z něčeho relativně malého. Všimli jste si někdy podobných myšlenek? (My jistě ano!)



Obavy (starosti) nejsou jen v naší hlavě. Když obava (starost) zesílí, začneme cítit úzkost a strach také v našem těle. Tělesné symptomy strachu a úzkosti mimo jiné zahrnují:

- Svalové napětí nebo bolesti svalů.
- Neklid a neschopnost se uvolnit.
- Problémy s koncentrací.
- Problémy se spaním.
- Častý pocit únavy.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Co způsobuje obavy (starosti) a úzkost?

Cokoliv může být zdrojem obav (starostí). I v časech, kdy vše jde dobře a nemáme důvod se strachovat, můžeme se přistihnout s myšlenkou "*Co když se to všechno pokazí?*". Jsou však situace, kdy je běžné se obávat a strachovat. Jedny z nejčastějších příčin obav jsou situace které jsou:

- **Neurčité** – s možností různých interpretací.
- **Nové** – kdy nemáme žádné zkušenosti, ze kterých bychom mohli čerpat.
- **Nepředvídatelné** – když nevíme, jak se situace vyvine.

Poznáváte některé z nich? Současná celosvětová zdravotní situace spadá do všech těchto jmenovaných kategorií a proto je pochopitelné, že lidem způsobuje velké obavy (starosti). Je to neobyčejná situace s velkou nejistotou, což nás může přirozeně vést k obavám (starostem) a pocitům úzkosti.

Existují různé typy obav (starostí)?

Obavy (starosti) mohou být užitečné (nápomocné) nebo neužitečné. Psychologové často rozdělují obavy (starosti) mezi ty, které se zabývají 'reálnými problémy' a ty zabývající se 'hypotetickými problémy'.

- **Obavy (starosti) zabývající se reálnými problémy** se soustředí na aktuální problémy, které je potřeba co nejdříve vyřešit. Příkladem mohou být současné obavy ohledně přenosu viru, kdy užitečná a praktická řešení zahrnují časté mytí rukou, sociální distancování, a izolace, pokud se projeví symptomy.
- **Obavy (starosti) zabývající se hypotetickými problémy** ohledně současné zdravotní krize jsou například myšlenky soustřeďující se na nejhorší možné scénáře (čemuž také někdy říkáme katastrofické myšlení). Příkladem může být, když si někdo představuje a obává se, že následkem nynější situace většina lidí zemře.

Obavy (starosti) ohledně reálných problémů
soustředí se na *aktuální* problémy
které nás ovlivňují právě teď

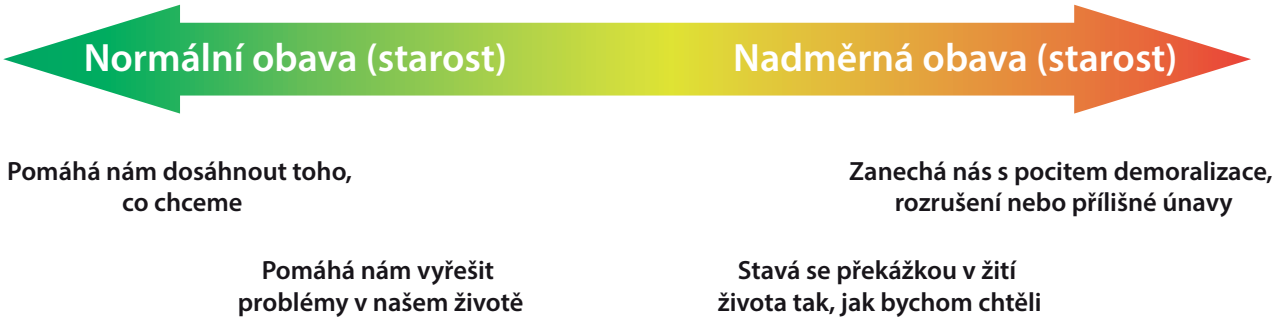
Obavy (starosti) ohledně hypotetických problémů
soustředí se na věci, které v současnosti neexistují,
ale které se mohou stát v budoucnu.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Kdy se z obavy (starosti) stane problém?

Všichni lidé se do nějaké určité míry obávají, a většinou nám přemýšlení dopředu pomáhá plánovat a zvládat různé situace. Není možné určit, co je 'správné' množství obav (starostí). Můžeme ale s jistotou říci, že obavy (starosti) jsou problematické v době, kdy vám začnou překážet v žití života tak, jak byste chtěli nebo pokud vám způsobují pocity demoralizace a únavy.



Co mohu s obavami (starostmi) udělat?

Je přirozené, že se v těchto dnech obáváte častěji, ale pokud máte pocit, že to začíná být přehnané, a přebírá to kontrolu nad vaším životem - například pokud vám to způsobuje silné pocity úzkosti nebo pokud kvůli obavám nemůžete spát - pak by bylo dobré se pokusit najít způsob, jak omezit čas strávený s obavami (starostmi), a podniknout aktivní kroky k navrácení a udržení životní pohody. Další část této příručky zahrnuje výběr našich oblíbených informačních letáků, cvičení a dalšího materiálu, které vám mohou pomoci k udržení pohody a zvládnutí obav (starostí). Tyto vám mohou pomoci k:

- **Udržení rovnováhy ve vašem životě.** Psychologové předpokládají, že životní pohoda je důsledkem zapojování se do aktivit, které vám přináší pocity radosti, úspěchu a blízkosti. Náš informační leták *Pečujte o Své Blaho Hledáním Rovnováhy* to rozebírá podrobněji. *Nabídka Činností* na následující stránce obsahuje návrhy aktivit, které vám pomohou odvrátit pozornost od obav (starostí) a zůstat aktivní. Pamatujte si, že jsme sociální tvorové - tedy potřebujeme sociální spojení k tomu abychom prosperovali a vzkvétali. Doporučujeme vám tedy vyzkoušet alespoň některé aktivity, které jsou sociální a zapojují další lidi. V dobách, jako jsou tyto, budete možná muset najít kreativní způsoby, jak udržet sociální spojení na dálku. Například udržováním kontaktu online nebo telefonicky.

- **Pokuste se naučit rozlišovat obavy (starosti) zabývající se "skutečným problémem" nebo "hypotetickým problémem".** *Strom Rozhodování o Obavách* je užitečný nástroj,

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

který vám pomůže rozhodnout se, jaký typ obav (starostí) právě prožíváte. Pokud si všimnete, že máte spoustu hypotetických obav (starostí), je důležité uvědomit si, že se vaše mysl nezaměřuje na problém, který můžete vyřešit právě teď. A tedy je třeba najít způsob, jak nechat tyto obavy (starosti) jít a soustředit se na něco jiného. Tento nástroj můžete použít také s dětmi, pokud si všimnete, že mají problém zvládnout své obavy a strach.

- **Praktikujte odkládání obav (starostí) na později.** Obavy (starosti) umějí být naléhavé - možná máte pocit, jako byste se jimi museli zabývat ihned. Můžete však experimentovat s odkládáním hypotetických obav. Mnoho lidí zjistilo, že jim tato technika umožňuje vytvořit si jiný vztah s jejich obavami. V praxi to znamená úmyslně vyčlenit čas každý den, kdy si dovolíte se zabývat obavami (např. 30 minut na konci každého dne). Z počátku vám to může připadat velice zvláštní, což je normální! Také to ale znamená, že během těch zbylých 23,5 hodiny denně se pokusíte oprostit od obav (starostí), dokud se nedostanete do svého „času obav“. Naše *Cvičení Pro Oddálení Obav* vás provede kroky, které můžete podniknout, abyste tohle mohli vyzkoušet.

- **Promlouvejte k sobě se soucitem.** Obavy mohou pocházet ze starostí - třeba když se bojíme o ostatní, protože nám na nich záleží. Tradiční technikou kognitivně behaviorální terapie pro práci s negativními, úzkostnými nebo rozrušujícími myšlenkami je zapsat si je a najít jiný způsob, jak na ně reagovat. Ve cvičení *Jak Soucitně Přehodnotit Vaše Myšlenky* můžete procvičovat jak reagovat na vaše úzkostné nebo znepokojivé myšlenky s laskavostí a soucitem. V pracovním listě jsme vám pro začátek poskytli příklad této techniky.

- **Procvičujte Mindfulness (všímavost).** Učení se a praktikování mindfulness (všímavosti) nám může pomoci zbavit se obav (starostí) a navrátit se zpět do přítomnosti. Pokud se například zaměříte na vaše klidné dýchání nebo zvuky, které slyšíte kolem vás, můžete tyto vjemy použít jako „kotvy“, které vás vrátí do současného okamžiku a tedy vám pomohou se odpoutat od obav (starostí).

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

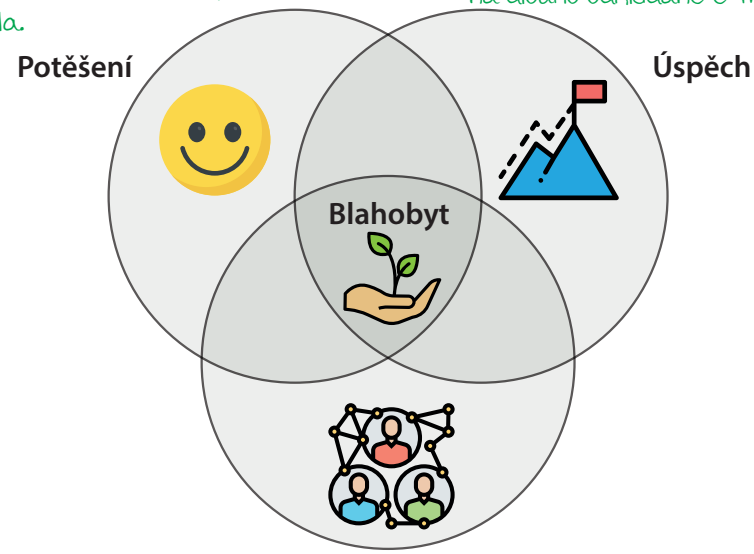
Pečujte o své blaho hledáním rovnováhy

V současné zdravotní situaci se mnoho našich běžných rutin a každodenních činností změnilo. To samozřejmě může být znepokojující a můžeme zjistit, že věci, které jsme obvykle dělali pro udržení našeho blaha, se staly nedosažitelnými. Ať už pracujete z domova nebo jste se museli podřídit nějaké formě fyzické izolace nebo distancování, může být užitečné zorganizovat si každodenní rutinu, která rovnovážně zahrnuje činnosti, které:

- ve vás vyvolávají pocit **úspěchu**,
- vám pomáhají cítit se **blízko a v kontaktu s ostatními** a
- ty které můžete dělat jen pro **radost (potěšení)**.

Když bojujeme s úzkostí a obavami (starostmi), můžeme snadno ztratit kontakt s věcmi, které nám způsobují radost (potěšení). Na každý den si naplánujte alespoň pár aktivit, které jsou příjemné a způsobují vám pocit radosti (potěšení). Tím může například být čtení dobré knihy, sledování komedie, tancování nebo zpěv vašich oblíbených písní, osvěžující koupel nebo jezení oblíbeného jídla.

Když něčeho dosáhneme nebo něco splníme, tak se díky tomu cítíme dobře a tedy je užitečné zahrnout do každého dne činnosti, které vám dávají pocit úspěchu. Například dělání domácích prací, dekorování domu, zahradničení, plnění pracovních úkonů, vaření nového receptu, absolvování domácího cvičení nebo se zaměřit na "životní administrativu", jako např.odpovědět na dlouho odkládané e-maily.



Jsme sociální bytosti, tedy potřebujeme a přirozeně toužíme po blízkosti a spojení s ostatními lidmi. V současné zdravotní krizi může být mnoho z nás fyzicky izolovaných nebo alespoň ve větší vzdálenosti od ostatních. Je tedy důležité, abychom našli nové, kreativní způsoby jak udržet spojení, abychom zamezili pocitu sociální izolovanosti a osamění. Jak se můžete i nadále spojovat s rodinou a přáteli a mít společný čas ve virtuální podobě? Třeba pomocí sociálních médií, telefonních hovorů a videohovorů. Můžete si i nastavit sdílené online aktivity, jako například virtuální knižní nebo filmový klub. Můžete také prozkoumat online sousedské skupiny a zjistit, zda existují způsoby, jak pomoci lidem v místní komunitě.

Nerovnováha radosti (potěšení), úspěchu a blízkosti může mít silný vliv na naši náladu. Pokud například trávíte většinu svého času prací, ale nenajdete si čas na potěšení nebo socializaci, může vám to způsobit pocity smutku a izolovanosti. Překvapivě, pokud trávíte většinu času relaxací a válením se, a neděláte nic jiného, co je pro Vás důležité, může to stále mít negativní vliv na vaši náladu.

Zkuste se na konci každého dne zamyslet nad tím, co jste ten den dělali, a zeptejte se sami sebe co vám dalo pocit úspěchu? Radosti (potěšení)? Blízkosti s ostatními? Zhodnoťte, zda jste dosáhli rovnováhy mezi těmito pocity a aktivitami, a pokud ne - zamyslete se co zítra můžete udělat jinak!

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Prohlédněte si nabídku aktivit a nechte se inspirovat činnostmi, které můžete podniknout

Zvirata
Pohlaďte si zvířátko
Projděte se se psem
Poslechněte si zpěv ptáků

Buďte aktivní
Zajděte si na procházku
Zaběhejte si
Jděte si zaplavat
Projeďte se na kole
Vyzkoušejte si zacvičit
si doma podle videa

Uklízení
Ukliďte dům
Vyčistěte dvůr
Ukliďte koupelnu
Ukliďte záchod
Ukliďte svou ložnici
Ukliďte v lednici
Vyčistěte troubu
Vyčistěte si boty
Umyjte nádobí
Naplňte / vyprázdněte myčku
Vyperte prádlo
Udělejte nějaké menší
domácí práce
Uspořádejte si svůj
pracovní prostor
Vyčistěte skříň

Buďte v kontaktu s lidmi
Kontaktujte přátele
Připojte se k nové
zájmové skupině
Připojte se k politické straně
Zaregistrujte se na seznamku
Pošlete zprávu kamarádovi
Napište dopis příteli
Zkontaktujte se se
starým známým

Vařte
Uvařte si pro sebe jídlo
Uvařte jídlo pro
někoho jiného
Upečte dort / sušenky
Opečte si marshmallows
Najděte nový recept

Tvořivost
Nakreslete obrázek
Namalujte portrét
Pořizujte fotografie
Skicujte / jen tak si čmárejte
Zorganizujte si fotografie
Vytvořte album fotografií
Začněte si vést zápisník
Dokončete rozdělaný projekt
Vyzkoušejte šití / pletení

Vyzkoušejte nové výrazy (způsoby vyjádření) emocí
Zasmějte se
Plakejte
Zazpívejte si
Křičte
Zaječte si

Laskavost
Pomozte příteli /
sousedovi / cizinci
Vyrobte někomu dárek
Pomozte někomu v nesnázích
Udělejte někomu laskavost
Naučte někoho něco nového
Udělejte pro někoho
něco milého
Naplánujte někomu překvapení
Vytvořte si seznam svých
dobrých vlastností
Udělejte si seznam věcí nebo
lidí, za které jste vděční

Učte se
Naučte se něco nového
Naučte se nové dovednosti
Naučte se nový fakt (informaci)
Podívejte se na výukové video

Opravujte
Opravte něco v domě
Opravte své kolo /
auto / skútr
Vyrobte něco nového
Vyměňte žárovku
Vyzdobte si pokoj

Trénujte svou mysl
Sněte přes den
Meditujte
Modlete se
Procvičujte sebereflexi
Přemýšlejte
Vyzkoušejte si
relaxační cvičení
Cvičte jógu

Hudba
Poslouchejte hudbu,
kterou máte rádi
Najděte nějakou novou
hudbu k poslechu
Zapněte si rádio
Vytvářejte hudbu
Zazpívejte si píseň
Zahrajte si na hudební nástroj
Poslechněte si podcast

Příroda
Vyzkoušejte si zahradničení
Zasaďte něco
Prořezejte dřeviny
ve své zahradě
Posekejte trávník
Natrhejte si květiny
Kupte si květiny
Vydejte se na
procházku do přírody
Sedněte si na slunce

Plánujte
Stanovte si cíl
Vytvořte si rozpočet
Vytvořte plán na příštích 5 let
Vytvořte si seznam činností,
které chcete udělat
Vytvořte si seznam věcí,
které chcete podniknout
Vytvořte nákupní seznam

Čtěte
Přečtěte si oblíbenou knihu
Přečtěte si novou knihu
Čtěte noviny
Navštivte svou
oblíbenou webstránku

Plánujte
Vstávejte dříve
Zůstaňte déle vzhůru
Zůstaňte déle v posteli
Udělejte něco, co už
jste dlouho plánovali

Pečujte o sebe
Užijte si koupel
Dejte si sprchu
Umyjte si vlasy
Udělejte si masku na obličej
Udělejte si manikúru
Opalujte se (nezapomeňte
opalovací krém!)
Dejte si šlofíka

Zkuste něco nového
Vyzkoušejte nové jídlo
Poslechněte si
nějakou novou hudbu
Podívejte se na novou
televizní show nebo film
Vyzkoušejte si nějaké nové oblečení
Přečtěte si novou knihu
Udělej něco spontánního
Najděte si způsob,
jak vyjádřit vaše 'Já'

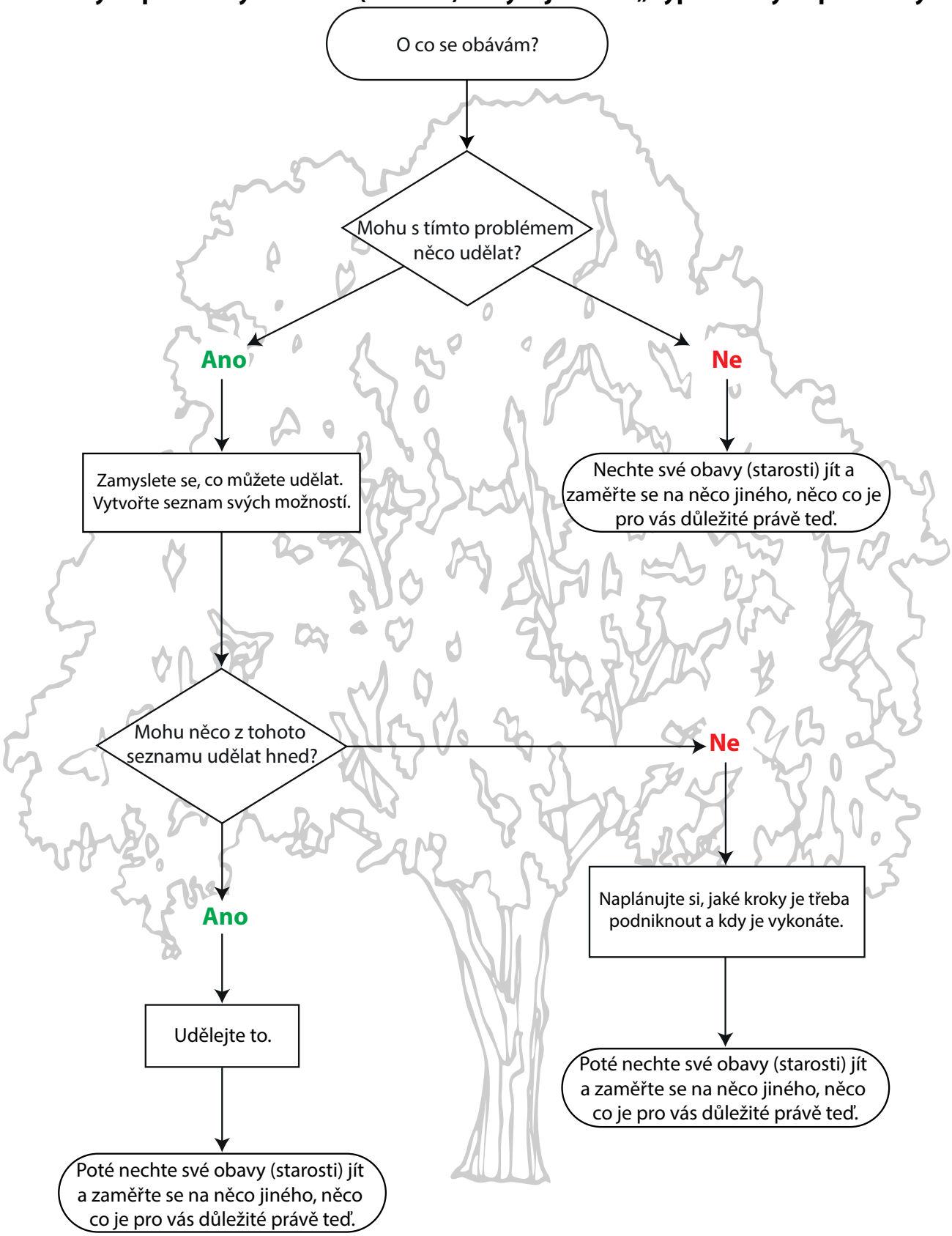
Sledujte
Shlédněte film
Shlédněte televizní program
Koukněte se na video na YouTube

Pište
Napište komplimentární dopis
Napište dopis svému politikovi
Napište rozzlobený dopis
Napište vděčný dopis
Napište kartu s poděkováním
Začněte si psát deník
Sepište svůj životopis
Začněte psát knihu

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Použijte tento strom rozhodování o obavách k rozlišení obav (starostí) zabývajících se 'reálnými problémy' od obav (starostí) zabývajících se „hypotetickými problémy"



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Odkládání obav v Časech nejistoty

Psychologové si myslí, že existují dva typy obav:

1. **Obavy (starosti) týkají se reálných problémů se soustředí na aktuální problémy,** které vás právě teď ovlivňují a které je třeba ihned vyřešit. "Moje ruce jsou špinavé od zahradničení. Musím je tedy umýt", "Musím zavolat kamarádce, nebo si bude myslet, že jsem zapomněla na její narozeniny" "Nemohu najít své klíče", "Nemohu si dovolit zaplatit tento účet za elektřinu ", " Můj přítel se mnou nemluví".
2. **Obavy (starosti) zabývající se hypotetickými problémy** se soustředí na věci, které v současnosti neexistují, ale které se mohou uskutečnit v budoucnosti. "Co když zemřu?", ""Co když zemřou všichni, které znám?", "Co když se z toho všeho obávání zblázním?".

Lidé, které obavy (starosti) trápí, je často popisují jako *nekontrolovatelné* a časově náročné, ale i přesto se domnívají, že je užitečné se na obavy (starosti) soustředit když se objeví. Experimentování s odkládáním obav (starostí) - tedy úmyslné vyčlenění určitého času ve vašem dni kdy se budete soustředit na obavy (starosti) a mimo tento čas obávání budete omezovat - je užitečný způsob, jak prozkoumat váš vztah s obavami. Postupujte podle níže uvedených kroků po dobu alespoň jednoho týdne.

Krok 1: Příprava

Rozhodněte se, kdy se budete obavami zabývat a na jak dlouho.

- "Čas obav" je čas, který jste vyčlenili pro zabývání se obavami (starostmi).
- V jakou denní dobu si myslíte, že budete v nejlepším duchu, abyste se soustředili na své obavy?
- Kdy je nejmenší pravděpodobnost, že budete vyrušováni?
- Pokud si nejste jistí, 15 až 30 minut každý den kolem 7 večer je často dobrým začátkem.

Krok 2: Odložte obavy (starosti) na později

Během dne se rozhodněte, zda obavy (starosti) které se objeví jsou skutečným problémem, se kterým nyní můžete jednat, nebo zda se jedná o hypotetické obavy (starosti), které je třeba odložit.

Je to obava (starost) zabývající se *reálným problémem* a mohu s tím teď něco udělat?

Ano → **Pusťte se do toho.**

He → **Odložte přemýšlení na vymezený 'čas pro obavy'** → Zaměřte svou pozornost na přítomnost tím, že se budete soustředit na prožitky v současném okamžiku:

- Použijte své smysly (zrak, sluch, dotek, čich, chuť).
- Pokuste se zaměřit spíše na věci externí než na vnitřni pochody.
- Řekněte si: „Nebudu se soustředit na tyto obavy nyní, postarám se o ně později".

Krok 3: Čas pro obavy (starosti)

Opravdu využijte ten čas, který jste si vyhradili na práci s obavami. Pokud můžete, zapište si jakékoliv z hypotetických obav, které přes den zaregistrujete. Jak na vás teď působí? Jsou některé z nich obavy, se kterými se můžete vypořádat prakticky a tedy vás dovedou k jednání?

- Pokuste se využít celý čas, který jste vyčlenily na trávení s obavami. A to i když máte pocit, že nemáte dostatek obav, nebo dokonce i když se vám vaše obavy nezdají být naléhavé v té dané chvíli.
- Uvažujte o svých obavách - způsobují vám stejnou emocionální reakci, když o nich přemýšlíte nyní, jako když jste o nich uvažovali poprvé?
- Mohou některé z Vašich obav být převedeny na praktické problémy, ke kterým můžete hledat řešení?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Soucitná změna myšlení v době globální zdravotní krize

Situace S kým jste byli? Co jste dělali? Kde jste byli? Kdy se to stalo?	Emoce a tělesné pocity Co jste cítili? (Zhodnoťte intenzitu pocitů na stupnici 0-100%)	Automatická myšlenka Co vám proběhlo hlavou? (Myšlenky, představy, nebo vzpomínky)	Soucitné reakce Co by byla ta pravá soucitná reakce na vaše negativní myšlenky?
Sledování zpráv již druhou hodinu v kuse.	Pocit úzkosti a vzrůstající pocit paniky.	To je hrozné. Tolik lidí by mohlo zemřít. Co bude se mnou a mojí rodinou? Pokud jste si něco představili nebo pomysleli, co to pro vás znamenalo?	Je pochopitelné, že se obáváte – bylo by naopak zvláštní, kdyby to tak nebylo. Co je to nejlepší, co pro sebe nyní můžete udělat, abyste se cítili lépe? Co se podívat na komedii místo zpráv? Nebo vstát a jít dělat něco co vás baví? Pokuste se na sebe reagovat soucitnými vlastnostmi moudrosti, síly, hřejivosti, laskavosti a nesouzení se. • Co by vám řekl váš nejlepší přítel? • Co by vám řekla opravdu soucitná bytost? • Jaký tón hlasu byste potřebovali slyšet, abyste se uklidnili?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Soucitná změna myšlení v době globální zdravotní krize

Situace S kým jste byli? Co jste dělali? Kde jste byli? Kdy se to stalo?	Emoce a tělesné pocity Co jste cítili? (Zhodnoťte intenzitu pocitů na stupnici 0-100%)	Automatická myšlenka Co vám proběhlo hlavou? (Myšlenky, představy, nebo vzpomínky)	Soucitné reakce Co by byla ta pravá soucitná reakce na vaše negativní myšlenky?
		Pokud jste si něco představili nebo pomysleli, co to pro vás znamenalo?	Pokuste se na sebe reagovat soucitnými vlastnostmi moudrosti, síly, hřejivosti, laskavosti a nesouzení se. • Co by vám řekl váš nejlepší přítel? • Co by vám řekla opravdu soucitná bytost? • Jaký tón hlasu byste potřebovali slyšet, abyste se uklidnili?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Malé tipy na závěr

- **Nastavte si rutinu.** I přesto, že trávíte více času doma, je důležité udržovat si vaší běžnou rutinu. Udržujte si pravidelný čas na vstávání a chození do postele, jezte v časech jak jste zvyklí, a každé ráno se nachystejte a oblékněte. K udržení, nebo vytvoření nové, denní struktury za nových okolností může pomoci vytvoření časového rozvrhu.

- **Zůstaňte psychicky i fyzicky aktivní.** Když si plánujete svůj denní rozvrh, nezapomeňte zahrnout aktivity, které procvičují jak vaše tělo, tak i vaši mysl. Můžete se například pokusit naučit něco nového pomocí online kurzu nebo si vyzkoušet naučit se nový jazyk. Je také důležité udržovat si fyzickou aktivitu. Například můžete vykonávat náročnější domácí práce po dobu 30 minut nebo si vyzkoušet online cvičební video.

- **Praktikujte vděčnost.** V době nejistoty vám může rozvoj vděku pomoci spojit se s okamžiky radosti, života a potěšení. Na konci každého dne si udělejte čas a popřemýšlejte o tom, za co jste ten den vděční. Snažte se být konkrétní a každý den si všimněte nových věcí, například: „Jsem vděčný, že v poledne bylo slunečno a mohl jsem sedět na zahradě". Můžete si třeba začít psát deník s věcmi, za které jste vděční, nebo střádat poznámky z každého dne do krabičky. Povzbuďte ostatní členy vaší domácnosti, aby se k vám přidali.

- **Všímejte si svých spouštěčů obav a omezujte je jak je jen možné.** S postupným vývojem nynější zdravotní situace, můžete mít pocit, že je potřeba neustále sledovat zprávy nebo kontrolovat aktualizace na sociálních sítích. Můžete si však všimnout, že to ve vás vyvolává zvýšené obavy a úzkost. Zkuste si všímat, co vám způsobuje obavy. Například, způsobuje vám problémy sledování zpráv déle než 30 minut? Nebo kontrolování sociálních sítí každou hodinu? Pokuste se omezit jak dlouho se denně vystavujete svým spouštěčům obav. Můžete se například rozhodnout poslouchat zprávy jen na krátký čas v určitou denní dobu nebo můžete omezit množství času stráveného na sociálních sítích a novinkách, které přináší.

- **Spoléhejte se jen na renomované zdroje informací.** Pamatujte pečlivě vybírat zdroje, ze kterých získáváte zprávy a informace. Při výběru důvěryhodných zdrojů buďte opatrní. Světová zdravotnická organizace zde poskytuje vynikající informace (v angličtině): `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Czech
Translated title: Jak zvládnout obavy (starosti) a úzkost v době globální nejistoty
Translated by: Marie Dvořáková
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.