

# **Jak psychicky zvládnout pandemii**

## **Dávkujte si informace**

Nečtěte všechno a stále, dejte si limit, kolikrát se podíváte na zprávy.

## **Udržujte si režim dne**

Alespoň v hrubých rysech si stanovte, co kdy budete dělat, aby se den nerozpliznul do nekonečného chystání se na něco.

## **Neztrácejte humor**

Smích neléčí všechno, ale pomáhá bojovat proti úzkosti a špatným pocitům.

## **Odměňte se**

Buďte k sobě laskaví, dopřejte si něco, co máte rádi a co vám udělá dobře...  
Horká vana, dobré jídlo, oblíbená hudba, další díl seriálu - cokoliv, co funguje

## **Zůstaňte v přítomnosti**

Nenechte se odvléct do říše katastrofických představ a nejhorších scénářů.  
Buďte tady a teď a řešte věci krok za krokem

## **Hýbejte se**

I když zůstanete uvnitř v bytě, naplánujte si cvičení, jakkoliv jednoduché.

## **Buďte v kontaktu s lidmi**

Přes telefon, sociální sítě, z balkonu na balkon, neizolujte se emociálně.