PSYCHOOHYGIENA V DOBĚ KARANTÉNNÍCH OPATŘENÍ

1. JAK SI ZORGANIZOVAT SVŮJ DEN?

- Měj **každodenní plán** – rozděl si den na práci a povinnosti, odpočinek a zábavu.
- Zachovávej **pravidelný denní režim** jako obvykle.
- Buď v **kontaktu** se spolužáky a kamarády.
- **Sportuj, hýbej se**.
- Dělej něco, **co má smysl**!

2. JAK SE VYROVNAT S NEGATIVNÍMI ZPRÁVAMI?

- **Nevyhledávej** zásadně negativní zprávy - čím více negativního slyšíš, tím více roste i tvůj strach!
- Spoléhej se na svou **rodinu a blízké** – více spolu **pozitivně komunikujte,** popřípadě si častěji telefonujte – důležité jsou **dobré vztahy**!

3. JAK PŘEDCHÁZET PANICE?

- **Dostaň strach pod kontrolu!**
- Panika je iracionální, oslabuje nás!
- Jde o přechodnou situaci!
- Důležitá je NADĚJE!

4. JAK PŘEŽÍT KRIZI?
VŠECHNO ZLÉ JE PRO NĚCO DOBRÉ!

- Je to ideální příležitost **rozvíjet vztahy** s nejbližšími.
- Více si nasloucháme, komunikujeme spolu.
- Probouzí se **soucit, solidarita a ochota pomáhat.**
- Každá katastrofa nás spojí.
- Upravíme si svůj **žebříček hodnot**, mnohé přehodnotíme!