

# Seznam aktivit pro duševní zdraví a pohodu

Duševní pohoda je schopnost úspěšně zvládnout životní stres a přizpůsobit se změnám i těžkým časům. Zde jsou tipy pro zlepšení tvého duševního zdraví:



## ROZJASNI SVŮJ POHLED NA SVĚT

Vědci tvrdí, že lidé, kteří jsou duševně v pohodě, mají méně negativních pocitů a při potížích jsou schopní se zase do pohody rychleji vrátit. Této schopnosti se říká odolnost. Dalším znamením duševní pohody je schopnost déle si udržet pozitivní pocity a ocenit dobré časy.

### Pro rozvoj pozitivního myšlení:

- Vzpomeň si na své dobré skutky.
- Odpouštěj si.
- buď častěji se svými přáteli.
- Zamysli se nad smyslem a cílem svého života.
- Vybuduj si zdravý životní styl.



## OMEZ STRES

Každý se čas od času stresuje. Zdravý stres ti může dodat příliv energie, když to nejvíc potřebuješ. Pokud ale stres trvá delší dobu (tzv. chronický stres), stane se tato energie spíše škodlivá nežli prospěšná. Naučit se zvládat stresové situace pomáhá být vůči stresu odolnější..

### Jak zvládnout stres:

- Spi dostatečně dlouho.
- Pravidelně cvič.
- Vytvoř si podpůrnou sociální skupinu.
- Nastav si své priority.
- Mysli pozitivně.
- Zkus relaxační metody.
- Když si nebudeš vědět rady, vyhledej odbornou pomoc..

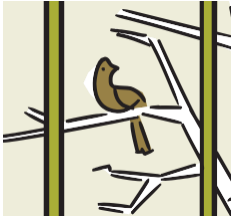


## DOPŘEJ SI KVALITNÍ SPÁNEK

Abychom zvládli všechno, co chceme přes den stihnout, obětujeme často svůj spánek. Spánek ale ovlivňuje naše psychické i fyzické zdraví. Je důležitý pro naši pohodu. Když jsi unavený, nemůžeš fungovat na 100 %. Spánek ti pomáhá myslet jasněji, mít rychlejší reflexy a lépe se soustředit. Snaž se tedy pravidelně dobře se vyspat.

### Jak se lépe vyspat:

- Chod' spát a vstávej každý den ve stejný čas.
- Spi v tmavé a tiché místnosti.
- Denně cvič.
- Omez čas strávený na telefonu/počítači.
- Relaxuj, než jdeš spát.
- Vyhni se před spaním konzumaci alkoholu, nikotinu a dalším stimulantům.
- Vyhledej pomoc odborníka, pokud máš dlouhodobé problémy se spaním.



### BUĎ UVĚDOMĚLÝ

Koncept uvědomění je jednoduchý. Toto starodávné cvičení je o tom, být si plně vědom toho, co se v současnosti děje, a to jak uvnitř, tak i okolo tebe. Znamená to nežít svůj život "automaticky". Být více všímavým člověkem vyžaduje odhodlání a praxi. Zde je pár tipů, jak začít.

#### Jak být více všímavý:

- Zhluboka se nadechni nosem a napočítej do 4, vydrž jednu vteřinu a vydechuj ústy než napočítáš do 5, často opakuj.
- Jdi na procházku a všímej si svého okolí.
- Všímej si, jak jíš. Soustřeď se na každé sousto a uvědom si, kdy jsi sytý.
- Najdi si zdroje uvědomění ve svém okolí - např. lekce, programy, knížky, při procházce přírodou.



### VYROVNEJ SE SE ZTRÁTOU

Když někdo, koho máš rád, zemře, tvůj svět se změní. Není žádná správná nebo špatná cesta, jak truchlit. I když je smrt milované osoby zdrcující, většina lidí se s pomocí rodiny a přátel zvládne přes smutek dostat. Nauč se, jak se vypořádat s těžkými situacemi.

#### Jak se vypořádat se ztrátou:

- Starej se o sebe.
- Promluv si s někým blízkým.
- Snaž se v danou chvíli nedělat žádné velké změny.
- Připoj se k podpůrné skupině.
- Zvaž profesionální pomoc.
- Promluv si se svým doktorem, pokud máš problémy s každodenními aktivitami.
- Buď trpělivý, vyrovnat se s takovou ztrátou potřebuje čas.



### UPEVNI SVÉ SPOLEČENSKÉ VZTAHY

Mezilidské vztahy mohou pomoci ochránit zdraví a prodloužit život. Vědci zjišťují, že naše pouta k ostatním mohou mít velmi silný vliv na naše zdraví, a to jak tělesné, tak i duševní. Ať už to jsou romantické vztahy, vztahy s rodinou, přáteli, kolegy, sousedy nebo jinými lidmi, tyto vztahy ovlivňují naše biologické procesy i vnitřní pohodu.

#### Jak si vybudovat zdravý sociální systém:

- Vytvoř si pevné vztahy s přáteli, s kolegy, s rodinou.
- Buď aktivní a sdílej s nimi dobré návyky.
- Pokud se staráš o rodinu, řekni si o pomoc ostatním členům.
- Přidej se do skupiny lidí s podobnými koníčky.
- Přihlas se do kurzu a nauč se něco nového.
- Pokud je to možné, přihlas se k dobrovolníkům, kteří se starají o věci, které tě zajímají – veřejné zahrady, školy, knihovny, památky.