

Všichni jsme se teď ocitli v dost zvláštní situaci, na některé akce můžeme jen omezeně, s rouškami na nose a puse, nemůžeme se běžně setkávat, a tak v Krizovém centru vzniknul nápad, poslat Vám něco ke čtení.

Máme za sebou bezesporu intenzivní zážitky. I když si to mnozí z nás nepřipouštíme, koronavirus nás významně ovlivnil. Spousta firem zavřela, mnoho lidí přišlo o práci, řada lidí onemocněla. Virus s označením SARS-COV-2 není sice běžná chřipka, jak se mnohým z počátku zdálo, ale také to není virus, kterému podlehnou celé lidstvo. O několik týdnů od vypuknutí první vlny epidemie jsme si potvrdili, že je třeba mít před tímto virem respekt. Zároveň to znamená, že není třeba propadat depresi či panice. Obzvláště v případě, kdy budeme dbát na hygienu a své fyzické i duševní zdraví.

Jak tuto těžkou dobu zvládnout:

- Najděte si jeden nebo dva důvěryhodné zdroje informací a ostatní vypusťte. Zároveň si naordinujte na některý den mediální dietu, odpojte se od monitorování situace ve Vašem pracovišti, v ČR i ve světě. Podstatné věci Vám určitě neutečou.
- Síly vydrží déle, když je doplňujete. Během volného času si odpočiňte, koukněte na film, sportujte nebo si dopřejte spánek.
- Umývejte si ruce mýdlem nebo používejte antibakteriální gel.
- Při kýchání si zakrývejte nos a ústa kapesníkem.
- Vyhýbejte se velkému uskupení lidí a udržujte si bezpečný odstup

Pokud si chcete o této těžké době popovídat či řešíte ve svém životě zátěžovou situaci, na kterou Vám docházejí síly, neváhejte nás kontaktovat.