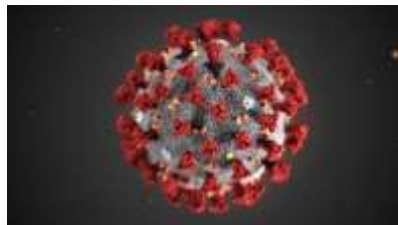


**Jak se nyní udržet psychicky v pohodě:**



- Nyní je mezi námi velmi nakažlivá nemoc. Jmenuje se **Koronavirus.**



- Hodně dávno byly také velmi nakažlivé nemoci.

Lidstvo je přežilo.

- V době šíření nakažlivé nemoci **je normální cítit se nervózní, mít strach. Přejde to.**

V minulosti tomu také tak bylo, lidé se báli také.



- Zachovávám klid a dodržuji **státem nařízená opatření.** Jsou důležitá.
- Všichni lidé také dodržují státem nařízená opatření.
- Když dodržuji všechna nařízená opatření, **chráním tím sebe i ostatní.**
- Když dodržuji všechna nařízená opatření, **nakažlivá nemoc přejde.**
- **Může to trvat nějaký čas.** Nikdo nedokáže říct jak dlouho.

- **Jsem doma.** Ven chodím jen nakoupit.



- Když musím mezi lidi, **beru si roušku.**

- **Myju si** pořádně **ruce** mýdlem a teplou vodou.



- Ke klidu mi pomáhá **pravidelný režim**. Snídám, obědvám, večeřím. Včas chodím spát.
- Dělán doma to, co je důležité: uklízím, vařím, myju se, odpočívám.
- **Dělán doma věci, které mne baví. Mám z toho radost.**
- **Málo** sleduji zprávy. Pomáhá mi to ke klidu.
- Jsem trpělivý.
- Vím, že **nakažlivá nemoc přejde**. Bude zase dobře.
- Vím, že se mám na koho obrátit.
- Mám svého asistenta. Asistent mi poradí.



S úsměvem jde všechno lépe

Pozn.:

## Je vhodné podporovat lidi více než jindy:

- v denním režimu a rituálech (nebýt celý den v pyžamu, pravidelně jíst, v pravidelný čas chodit spát a vstávat, mít vyhrazený čas na domácí práce i odpočinek)
- společenské aktivity jsou omezené, ale lze podpořit lidi, aby zavolali svým blízkým, nebo příp. kontaktovali přes internet
- podporovat v konstruktivních aktivitách, které je baví, dělají jim radost a odvedou pozornost od aktuálního problému.

Je vhodné s nimi mluvit o budoucnosti. O tom, že situace přejde.

Naslouchat jejich pocitům, nejistotám, úzkostem, strachu a brát tyto **pocity** vážně. **Nevyvracet** je. Pouze pochopit a ujistit, že v tom nejsou sami.

Zdůrazňovat, že pokud budou dodržovat nařízená opatření, minimalizují se tím rizika spojená s šířením nemoci, ze které mají strach.

Informovat, že pro většinu lidí nemoc **není smrtelná. Dá se z ní vyléčit.**