

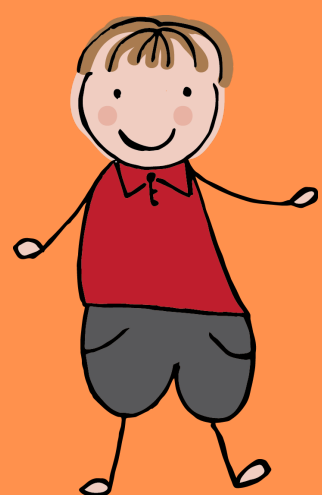
NÁROČ

CENTRUM PRO RODINU



INFORMACE PRO PĚSTOUNY V DOBĚ KRIZOVÉ SITUACE NÁŠ "PÁTEČNÍČEK"

3. 4. 2020



Milé pěstounky, milí pěstouni,

S dalším uplynulým týdnem Vám přinášíme další pátečníček.

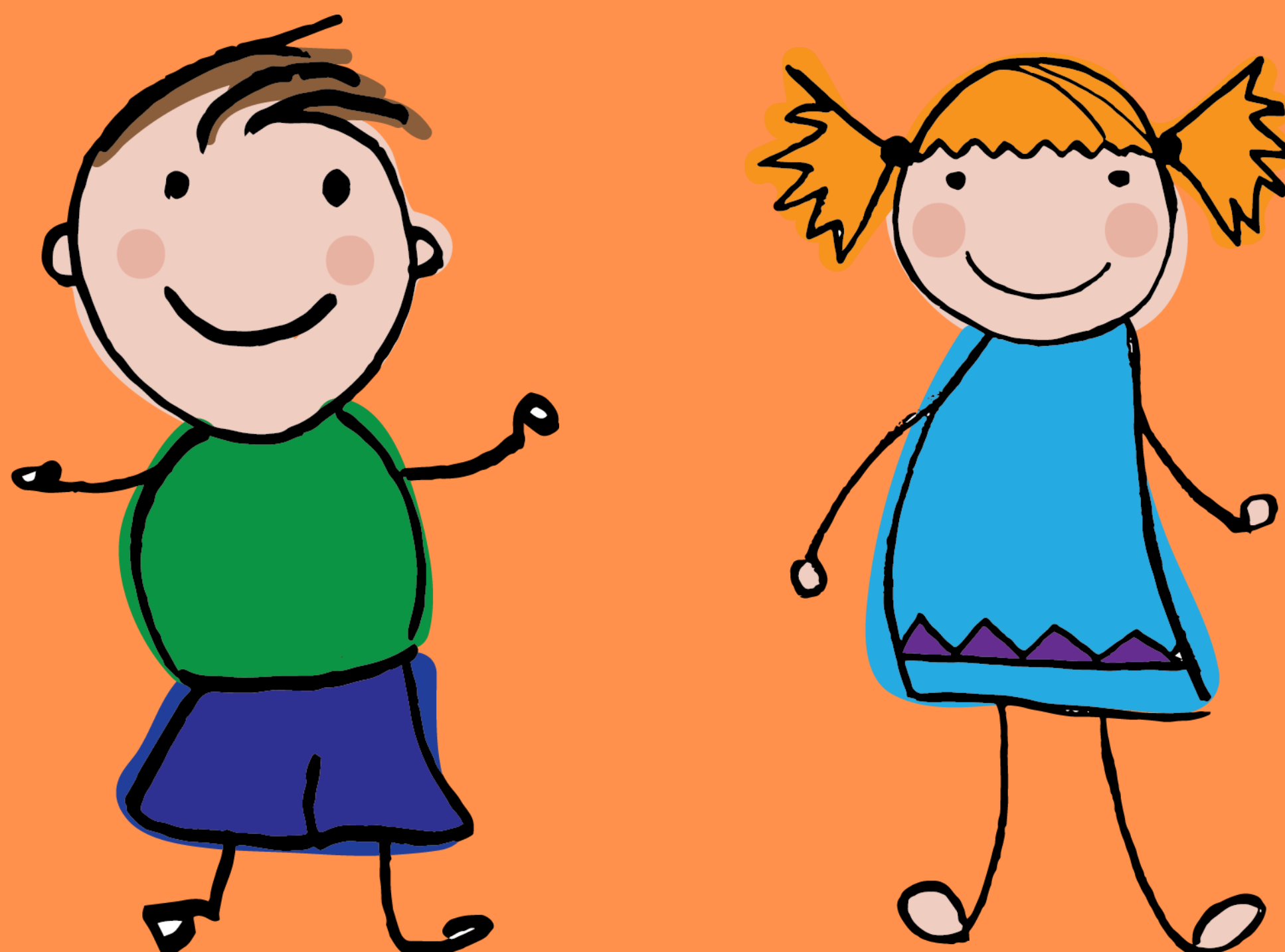
Napadá nás přísloví: Březen za kamna vlezem, duben ještě tam budem! Jen nás nenapadlo, že to letos splníme doslova a moc daleko se od těch kamen nebudeme moci vzdálit.

Máme za sebou již třetí týden tohoto režimu a uvědomujeme si, že to není vůbec lehké. Výuka dětí, někdy z jejich strany dost nedobrovolná, nároky na nás, předat jim to, co už jsme dávno zapomněli.

K tomu se nadále postarat o domácnost, uvařit oběd a případně i chodit do práce nebo pracovat z domova. Děti se doma nudí a někdy dost zlobí....

Proto jsme tento pátečníček chtěli zaměřit na vás!

Pečovatele, náhradní rodiče, babičky, dědečky...



Pečujte o sebe! Každý den si najděte čas jen a jen pro sebe! Udělejte to, co vám dělá dobře a přináší potěšení. Nemusí to být nic velkého, někdy stačí jen zdánlivé maličkosti. Nabízíme Vám pár tipů:

-
Uvařte si oblíbenou kávu, či čaj a nerušeně si ho vypijte. Zbytku rodiny dejte na půl hodiny zákaz, aby vás jakkoli vyrušovali.

-
Půl hodiny s oblíbenou knížkou a nebojte se sáhnout po knížce, kterou jste už četli víckrát nebo knížce z dětství (např. Děti z Bullerbynu)

-
Zavolejte kamarádce/kamarádovi nebo někomu z rodiny a povídejte si, vzpomínejte.

-
Zacvičte si - na youtube najdete mnoho odkazů na cvičení doma (jógu, posilování, kardio).

-
Vyhradte si chvílku a místo pro sebe, pusťte nahlas hudbu a zatancujte si s vědomím, že vás nikdo nevidí, tancujte sami pro sebe.

-
Jděte na procházku do přírody - všímejte si zvuků přírody a zrakem zkoumejte vše kolem. Máme teď ideální příležitost se zastavit a vidět věci, které v běžně v uspěchané době už nevnímáme.

-
Voňavá koupel

Jednoduché dechové techniky pro zklidnění a zmírnění stresu:

1. Naladíte se na svůj dech, najdete si tiché a klidné místo, kde vás pár minut nebude nikdo rušit. Pohodlně se usadíte nebo si lehněte. Můžete se posadit do tureckého sedu, sedu na patách, vypodložit si hýždě složenou dekou nebo si sednout na židli. Zvolte jakýkoli sed, kde vám bude pohodlně. Důležité je pouze to, aby vaše záda byla rovná.

Páteř je napřímená a dlouhá, vytahujeme se za temenem hlavy. Sedíte-li na židli, neopírejte se o opěradlo, nohy jsou rovnoběžně vedle sebe, chodidla spojená se zemí.

Pokud zvolíte leh, položte se na záda (ideálně tvrdší povrch), záda jsou dlouhá a rovná. Máte-li hlavu v záklonu, vypodložte ji dekou a mírně přitáhněte bradu ke krku. Můžete si rovněž vypodložit nohy, pod koleny, srolovanou dekou. Nastavte si pozici tak, aby vám byla pohodlná.

Sedíme pohodlně, rovně nebo ležíme a zavřeme si oči. Zaměříme svoji pozornost na svůj dech. Chvíli ho pozorujeme, nehodnotíme, jen si uvědomíme, jak dýcháme, zda mělce, hluboce, kam až náš dech v našem těle doputuje.

Pomalou začínáme svůj dech prohlubovat, prodlužovat nádech a výdech. Následující nádech vedeme do našeho břicha, poté do hrudníku a dech vedeme až vzhůru pod klíční kosti. Výdech necháme odcházet odspoda nahoru. Necháme klesnout břicho, hrudník a podklíčky.

Opakujeme 10x. Jako pomůcku využijte vizualizaci, kdy si s každým nádechem představíte vaše tělo jako válec, které odspodu nahoru plníme vzduchem, odspodu dolů necháváme vzduch odejít. Váš dech je vědomí a plynulý.

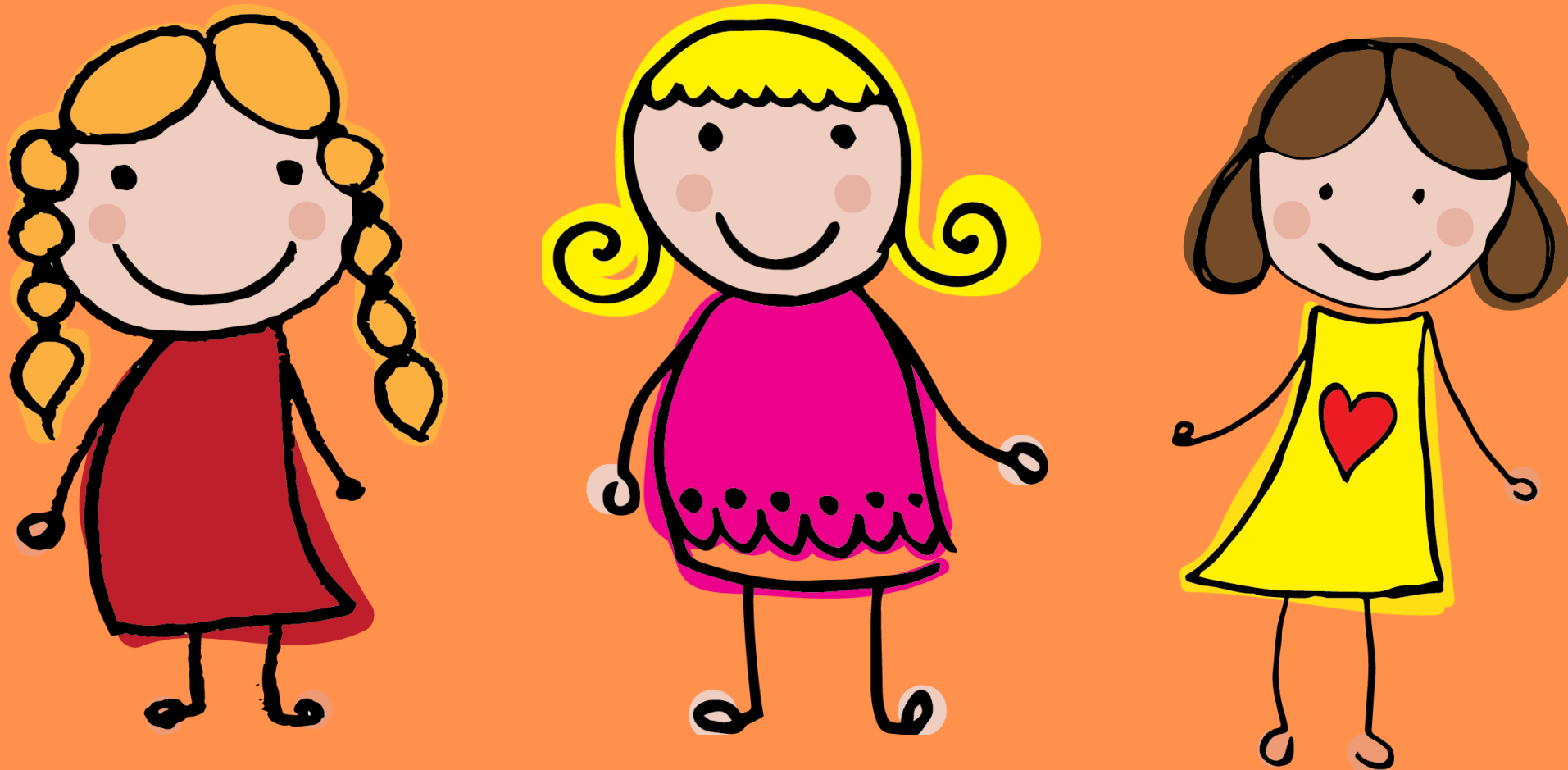
2. Vyrovnajte dech (Sama vrtti)

Další jednoduchá technika pomáhající k vnitřnímu zklidnění, nás učí vyrovnat, harmonizovat nádech a výdech. Pohodlně se usadte, narovnejte záda (viz. technika 1.). Dýchejte hluboce, dlouze a vyrovnajte nádech a výdech tak, aby byly stejně dlouhé. Začínejte nádechem na 4 doby (4 sekundy) a výdechem na 4 doby.

Postupnou praxí a podle možností vašeho těla můžete prodloužit nádech:výdech z rytmu 4:4 na 6:6, případně 8:8. Opakujte 10 - 20x.

3. Rychlé zklidnění

Pokud potřebujete akutně zklidnit, při rozčilení či úzkosti kdykoli během dne. Hluboce se nadechněte a dlouze maximálně vydechněte ústy. Opakujte několikrát podle potřeby. Pro větší účinek obohaťte praktikování představou, kdy s každým výdechem vydechujete vše špatné, starosti, strachy, nemoc, stres či trápení. Vnímejte pocit uvolnění. S nádechem vdechujete novou čistou energii, která plní všechny části vašeho těla. Nádech, životní energii si představte jako barvu, která vám bude příjemná a která vám evokuje energii. Touto barvou naplňte s každým nádechem celé své tělo.



Období nouzového stavu v souvislosti s onemocněním COVID-19 či povinně nařízená domácí karanténa může pro někoho znamenat nepřiměřenou psychickou zátěž. Během krize je normální cítit se smutný, ve stresu, zmatený, vyděšený nebo rozzlobený. Pomoci může mít příležitost popovídat si s lidmi, kterým věříte.

Během nově nastalých vládních opatření byl zaznamenán nárůst výskytu stavu úzkostí. Vzniklá situace může ovlivnit především osoby, které se již před tímto stavem špatně vyrovnávali se stresem nebo mají predispozice na horší reakce na stres. Je potřeba klást důraz na prevenci proti prožívání strachu a stresu. Stres je reakce na ohrožení a s tím souvisí i pocity úzkosti. Tyto pocity vychází z nejistoty a z neznámého. Covid 19 je nový virus, který neznáme a přirozeně se tak objevují tyto pocity. Strach mohou vyvolávat i nesprávné informace a fámy. Fakta totiž minimalizují strach. Tyto fakta mohou být získaná z důvěryhodných zdrojů, například lokálních veřejných zdravotnických organizací či jiných odborných institucí, v tomto případě jde o Státní zdravotní ústav, hygienické stanice, Ministerstvo zdravotnictví, Světovou zdravotnickou organizaci, Evropské středisko pro prevenci a kontrolu nemocí.



KORONAVIRUS: JAK MU ČELIT

Rady pro zvládání vlastního strachu

Dejte si "mediální dietu"- stačí dva momenty během dne, abyste se informovali z dobrých zdrojů.

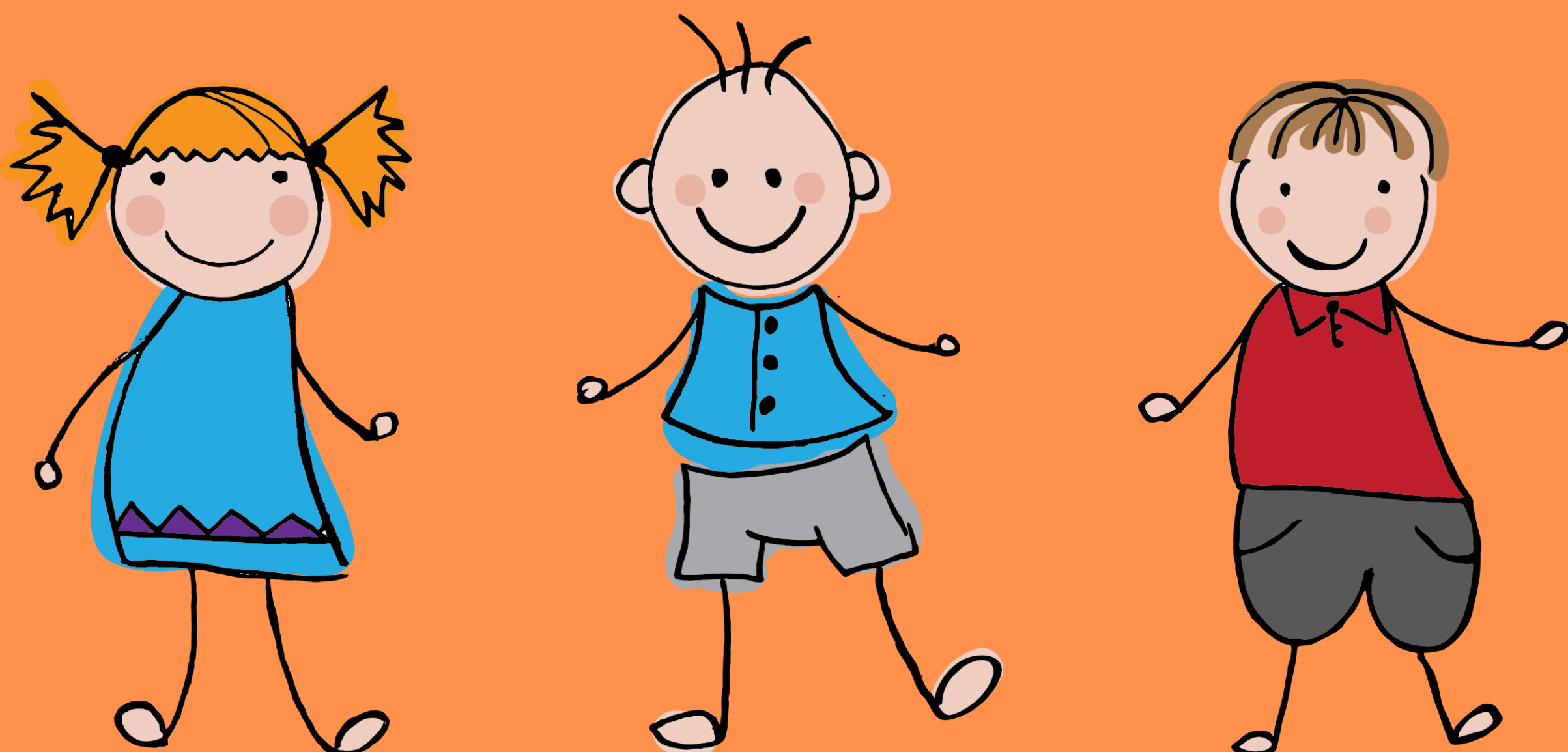
Zachovejte si všechny své běžné zvyklosti, buďte kreativní, strukturujte svůj čas, zůstaňte ohleduplní a solidární.

Je možné, že se Vám hůře rozhoduje nebo soustředí, to je normální důsledek stresu.

Zůstaňte ve formě: sportujte, koukněte se na film, zachovejte pravidelnost spánku.

Pokud je Vám delší dobu psychicky zle, nebojte se požádat o odbornou pomoc.

**Dokud se Češi smějí, žijí..
pozitivní postoj pomáhá Vám i okolí.**



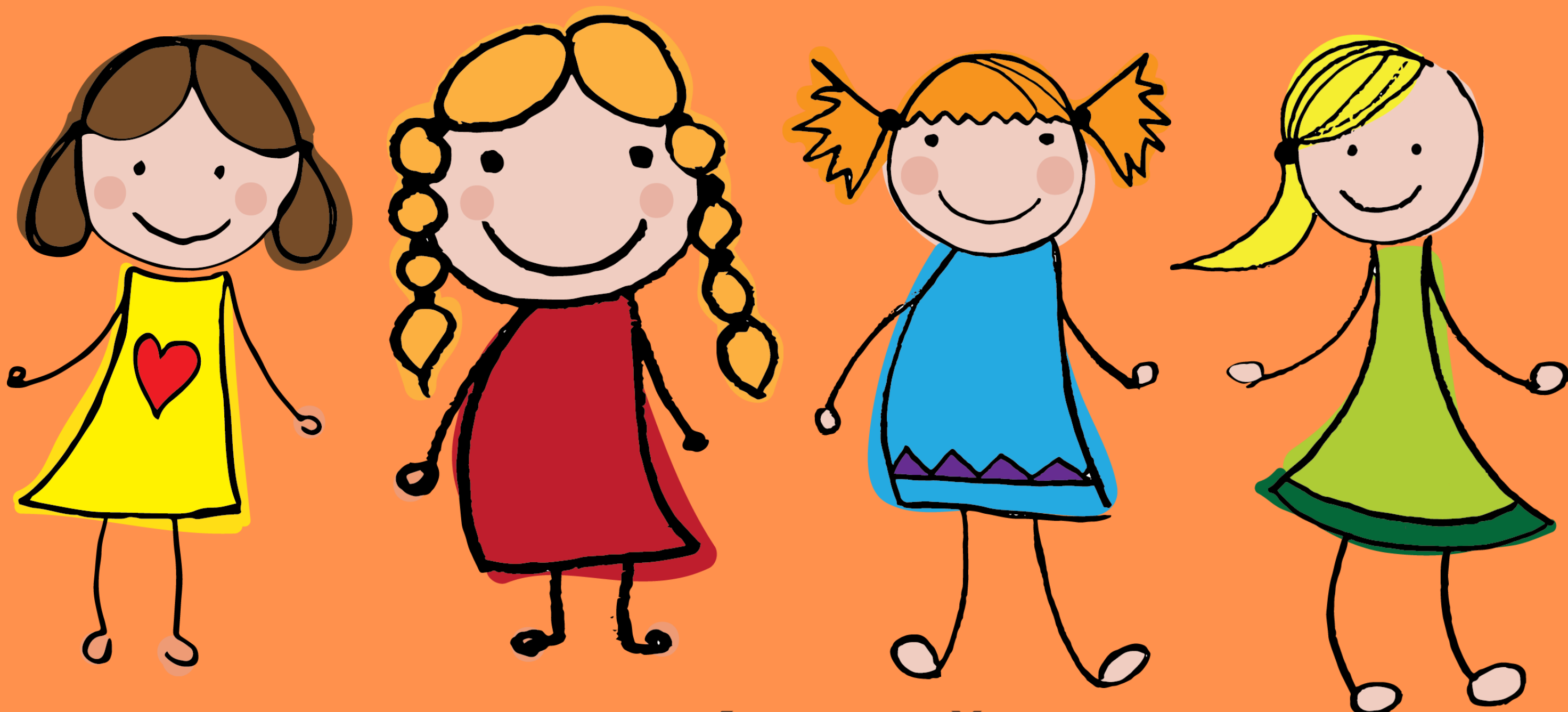
**Tohle je Zuzka. Je jí 31 let
a poslední týden učí
doma své děti. Zvládá to
statečně!**



**Snad Vás pobavil. Nás rozhodně ano a už nám do téhle
dámy mnoho nechybí...**

Situace kolem onemocnění COVID-19 je pro nás všechny úplně nová. Navíc přichází řada opatření a nařízení, se kterými se musíme naučit žít a víme, že to není lehké. Nesmírně si vážíme toho, jak to při Vašem krásném avšak náročném poslání pěstounů, zvládáte. Kdybyste přece jen něco malého nebo i velkého potřebovali, neváhejte se na nás obrátit.

**JSME TU STÁLE PRO VÁS
VAŠI KONTAKTNÍ PRACOVNÍCI Z NÁRUČE**



NÁRUČ
CENTRUM PRO RODINU