



- **Pamatujte, že vaše práce má zásadní význam.**
- **Pečujte o sebe, abyste se mohli lépe starat o druhé.**
- **Je normální cítit v těchto situacích stres, vyčerpání, frustraci, smutek nebo strach. Neznamená to, že snad nedokážete dělat svou práci.**
- **Přiznejte si své hranice.**
- **Požádejte o pomoc.**

### **CO NEGATIVNĚ PŮSOBÍ NA PSYCHIKU V NAŠEM PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ?**

- Být svědkem traumatických zkušeností a slyšet o nich má na psychiku negativní vliv
- Vystavovat se riziku nákazy
- Blízkost smrti
- Etická dilemata, atd.

## **VAŠE ZDRAVÍ NENÍ LUXUS, JE POTŘEBNÉ**

Regulování emocí a snižování stresu – to jsou strategie, které by měly být součástí vaší každodennosti.

Nedostatečný odpočinek zvyšuje nebezpečí fyzického a psychického vyčerpání.



### JAK SE CHO VAT

- **V tělesné rovině:** dbát na stravování, cvičit, dbát na odpočinek. Vystříhat se toxických návyků.
- **V emoční a racionální rovině:** udržovat vztahy a sdílení. Mít k sobě pochopení. Posílit odpočinkové aktivity.
- **V duchovní rovině:** praktikovat podle náboženského vyznání.
- **V profesní rovině:** vědět, jak se chránit, mít pravdivé informace, udržovat pozitivní postoje, spolupracovat (posílit týmovou práci), uvědomovat si, co se podařilo.

### ČEHO SE VYVAROVAT

- Zvýšené konzumace alkoholu, protože by mohla vést k depresi; závislosti na návykových látkách; rodinných problémů.
- Zvýšené spotřeby tabákových výrobků nebo jiných látek, protože negativně ovlivňují zdraví a v určitých případech mohou zvyšovat hladinu úzkosti.
- Neustálého mluvení o Covidu-19.

**UVĚDOMTE** si své slabé stránky a spouštěcí mechanismy  
a **ZVAŽTE MOŽNOST POŽÁDAT O ODBORNOU POMOC**



## CVIKY PRO REGULACI STRESU

Po dobu 5 minut uvědoměle provádějte následující cviky.





### CVIKY PRO REGULACI STRESU

#### DÝCHEJTE:

- Vnímejte svůj dech, pomůže vám to uvolnit se.
- Dýchejte zhluboka, to vám pomůže uklidnit se téměř okamžitě.
- Když dýcháte tímto způsobem, mozek je lépe zásoben kyslíkem a to vám přináší klid, který tolik potřebujete.

#### DÝCHÁNÍ

1. Začněte se nadechovat do břicha a pak postupně do žeber a do prsou.
2. Vydechujte co nejpomaleji a začněte opět od břicha.
3. Několikrát postup opakujte a vydechujte pokaždé o něco pomaleji.