



# Zásady psychohygieny v kostce aneb jak rychle uvolnit napětí, vztek a nezbláznit se z toho



## *V práci*

**Progresivní relaxace** = zatínej a povoluj svaly opakovaně



**Hluboké dýchání** = dýchej zhluboka, do břicha – pomalu

**Imaginace** = zavři oči a mysl na příjemné místo, kde je Ti dobře

**Body scan** = projdi si všechny části svého těla a všimni si pocitů, které v nich cítíš

**Nadlehčuj** atmosféru, uchovej si **humor**



**Zvuky** = hudba, videa, zvuky deště, šumění moře, lesa – rozptyl se

**Boxovací pytel** = vybij se, pár bouchnutí do pytle nebo polštáře pomáhá

Mysli na své **základní potřeby** - jsou důležité, abychom mohli být v pohodě

**Odměňuj se**

Podpoř **emočně** své **kolegy** a mluv **o svých pocitech, obavách**



## *Ve volném čase*

**Odpočívej**, nezapomínej na **spánek**



Oblíbené **činnosti**, které Tě **nabíjejí** (procházka, cvičení, hudba, běh, ...)



Najdi si **každý den** něco **pozitivního**

**Řekni si** každý den **nahlas**, co se Ti **povedlo**

Nech **se hýčkat** od blízkých. Nemusíš zachraňovat svět nonstop



**Dopřej si ráno čas** na snídani, **v klidu**

**Každý den vyjdi** chvíli **na čerstvý vzduch** (vystup o zastávku dříve, zaparkuj auto dál)

**Dej si horkou**, příjemnou **koupeľ** nebo dlouhou **sprchu**

Nauč se **pochválit**, **odměnit se** a **odpouštět si chyby**



**Vyhýbej se** dlouhým nikam nevedoucím **debatám**

**Sdílej své emoce**, **nezůstávej** se svými pocity **o samotě**



