

KOMU JE RADY, TOMU JE POMOCI

Stá™eda, 28 duben 2021

Mluvit o duÁjevnÁ-m zdravÁ- je poÁ™Ájd trochu "divnÁ½". Mimochodem, celkem otevÁ™enÁ o sobÁ, Á™Á-kÁjm, Á¾e jsem psychiatrickÁ½ pacient (a hodlÁjm jÁ-m zÁ-stat i nadÁle). TakÁ¾e se zas a znovu snaÁ¾Á-m dÁlat nÁco pro svÁ© duÁjevnÁ zdravÁ- i v dobÁ pandemie. Co mi pomÁjhÁ; a co by moÁ¾nÁ; mohlo pomoci nÁkomu z vÁjs? TÁ-m fakt netvrdÁ-m, Á¾e mÁ univerzÁlnÁ- nÁjvod na vÁjechno, jen pÁjr postÁ™ehÁ z vlastnÁ-ho Á¾ivota:

NemusÁ-m zvlÁdat vÁjechno

UpÁ™Á-mnÁ mi rÁdoby motivaÁnÁ- doporuÁenÁ- o tom, co vÁjechno se dÁ; v domÁjcÁ- karantÁnÁ stihnout a vylepÁjit, krapet krkem. Ne, fakt nebudu umÁt ÁÁ-nsky (i kdyÁ¾ moje kamarÁjka Nela a sestÁ™enka SaÁja na tom pilnÁ pracujÁ-), a ze mÁ najednou nestane milovnÁ-k jÁ¾y, i kdyÁ¾ mnoha jinÁ½m zrovna tenhle pohyb vyhovuje. MÁ-sto toho svÁ©mu okolÁ-pravidelnÁ hlÁsÁ-m, Á¾e prÁjvÁ nedÁlÁjm nic. BÁ½t nÁkdy neproduktivnÁ- je naprosto v poÁ™Ájdu. Beru to tak, Á¾e sb na Áas, kdy zas budu dÁlat nÁco uÁ¾iteÁnÁho.

SnaÁ¾Á-m se mÁ-t aspoÁ^ trochu reÁ¾im

Ve svÁ© podstatÁ jsem chaotickÁ½ ÁlovÁk, co snadno zapomene, zda vÁbec snÁ-dal, a jestli nemÁ; nÁco udÁlat. Na druh stranÁ si uvÁdomuju, Á¾e v pandemii se mi snadno slijÁ- dny do podivnÁho bezÁasÁ-, kdy mi pÁ™ijde zbyteÁnÁ© se i uÁ¾it. TakÁ¾e se aspoÁ^ trochu snaÁ¾Á-m pravidelnÁ chodit ven se svÁ½mi psy, plus mÁ-nus pravidelnÁ a rozumnÁ jÁ-st, dostate spÁjt (a zÁjroveÁ neupadnout do Á°plnÁ© hibernace) a udrÁ¾ovat aspoÁ^ nÁjakÁ© rituÁily, tÁ™eba se pokusit uÁinit ze sebe kdyÁ¾ mÁ ÁekÁ; videocall. Sleduji zprÁvy, ale ne poÁ™Ájd

JistÁ, je potÁ™eba bÁ½t v obraze, ale i kdyÁ¾ mÁjm v popisu prÁice sledovat, co se kolem covid-19 dÁje, snaÁ¾Á-m se aspoÁ^ nÁkdy tyhle informace ignorovat. NÁkomu v tomhle zabÁ-rÁ; nastavit si v aplikaci Áas, kterÁ½ muÁ¾e strÁjit na sÁ-tÁ-ch. JÁ dÁlÁjm to, Á¾e se snaÁ¾Á-m vzÁ-t svoje psiska ven a koukat do krajiny. Aneb televizi ani sÁ-tÁ fakt nikdo z nÁjs nemusÁ-sledovat poÁ™Ájd. ZvlÁjÁ;Á¾ kdyÁ¾ nÁjm to nedÁlÁ; dobÁ™e. Jen pro klid duÁje, jestli chcete znÁjt aktuÁlnÁ- dÁleÁ¾itÁ© staÁÁ- mrknout na web ministerstva zdravotnictvÁ-.

NepÁ™edstÁ-rÁjm, Á¾e jsem v pohodÁ

Sice pravidelnÁ narÁjÁ¾Á-m na to, Á¾e mÁjm myslet pozitivnÁ, ale jsou chvÁ-le, kdy to fakt nejde. PoÁ™Ájd se to uÁÁ-m, a Áase psychoterapie jsem pochopila, Á¾e dÁjt najevo, Á¾e mÁ nÁco Ájtve, mÁjm strach nebo se cÁ-tÁ-m bezmocnÁ, nenÁ-ale zpÁ-sob jak se svÁ½mi emocemi pracovat. Pojmenovat je a pÁ™estat se jich obÁjvat je dobrÁ½ krok k tomu, aby se s nimi ÁlovÁk nauÁil Á¾Á-t.

Jsem v kontaktu s fajn lidmi

Sice se s vÁtÁjinou svÁ½ch blÁ-zkÁ½ch nevÁ-dÁjm osobnÁ, ale snaÁ¾Á-m se s nimi zÁ-stat v kontaktu a komunikovat na dÁjtku. TÁ™eba jim zavolat, dÁjt si videocall nebo poslat zprÁvu. Mimochodem, jÁ sama pravidelnÁ volÁjm svÁ© babiÁce, k je 83. Obvykle to dopadne tak, Á¾e mi sdÁlÁ-, Á¾e si dala dobrou kÁjviÁku a prochÁjzka lesem byla moc fajn. No, asi uÁ¾ ch proÁ se stÁje tÁjÁ- dobrÁ©mu zdravÁ-.

UmÁ-m si Á™Á-ct o pomoc

Jestli mÁ nÁco moje vlastnÁ- Á°zkostnÁ; porucha nauÁila, tak to, Á¾e jsou chvÁ-le, kdy to sama fakt nedÁjm a potÁ™ebuji okolÁ-. PoslednÁ-ch pÁjr mÁ-sÁ-cÁ bylo pro mÁ dost drsnÁ½ch (i bez covid-19), a jÁ si znovu uvÁdomila, Á¾e je zatracenÁ dÁleÁ¾itÁ© mÁ-t kolem sebe lidi, se kterÁ½mi mÁÁ¾u mluvit o tom, co proÁ¾Á-vÁjm, a tÁ™eba se od nich nÁkdy i nechat nebo se jim vybreÁet na rameni.

Ludmila
HamplovÁ;

<https://www.kudlanka.cz>

VytvoÁ™eno pomocÁ- Joomla!

GenerovÁno: 16 May, 2021, 18:45

