

# Co dělat, když mi není dobře

Doporučení, které když budu pravidelně opakovat, mi mohou pomoci k lepší psychické pohodě. Vyberu si jen ty, které jsou pro mě přijatelné, abych je dělal(a) rád(a). Důležité je opakování.

# Co dělat, když mi není dobře

- **Zpomalím a soustředím se na svůj dech** - když nestíhám, zastavím se, zavřu oči a zhluboka se nadechnu, počítám do 5 a vydechnu. Opakuji alespoň 5x.
- **Zavolám kamarádovi** - komukoli ze svého okolí a povykládám mu o svých radostech a bolestech. Můžu zavolat i anonymně a zdarma na Linku bezpečí t.č.116 111. Když nechci mluvit, můžu chatovat <https://www.elinka.iporadna.cz/>
- **Poslouchám hezké melodie** - rychlou, pomalou, českou nebo zahraniční. Pustím si, na co mám chuť. Veselá muzika mě povzbuzuje k činnosti, relaxační muzika uklidňuje. Když se mi chce plakat, tak při melodii i pláču.
- **Sním něco zdravého** - ovoce, zeleninu, oříšky. Díky nim do těla dostanu látky, které mi mohou zlepšit náladu.
- **Píši si do deníku, jak se cítím** - mám hezký sešit, do kterého si píši, jak mi je. Deník je výjimečný v tom, že mohu psát cokoliv a nikdo mě za to nesoudí. Píši tam všechno, co se mi honí hlavou. Píši jen tehdy, když to tak cítím, není to každý den.
- **Jdu se projít ven** - pozoruji přírodu. Čerstvý vzduch okysličuje mozek a pohyb sám o sobě vyplavuje do těla hormony, které zlepšují náladu. Občas jdu sám(a), někdy s kamarádem nebo s pejskem.

# Co dělat, když mi není dobře

- **Napíšeš si, za co jsem vděčný(á)** - špatný den může způsobit, že všechno vnímáme negativně jako bychom ho viděli skrz černé brýle. Raději si vzpomenu na všechno, za co mohu být vděčný(á) a sepiši si to hezky na papír. Trochu se mi uleví.
- **Řeknu někomu, že ho mám rád(a)** - protože emoce jsou nakažlivé. Když udělám někomu radost, cítím se mnohem lépe.
- **Protáhnu se nebo si zacvičím** - doma nebo venku začnu třeba skákat, tančit, prostě jakýkoli pohyb. Pohyb vyplavuje endorfiny a ty zlepšují náladu.
- **Vyhodím negativní myšlenky** - když mě napadne něco špatného, napíšeš to na papír, roztrhám a hodím do koše se slovy "Stop! Už na to nebudu myslet!" Myšlenky, které zůstávají pouze v hlavě, mají tendenci se neustále vracet. Ty vyřčené nebo jinak zhmotněné se dají usměrnit.
- **Pochválím sám sebe** - je úžasné, když jsme laskaví k ostatním, ale ještě lepší je, když dokážeme být laskaví sami k sobě. Najdu si na sobě něco pěkného, pochválím se, usměji se na sebe, pohladím se, říkám sám(a) sobě: "Mám se rád(a)." Někdy to bývá moc těžké, ale zkusím to.
- **Přivoním si k něčemu voňavému** - vyberu si vůni, která mi voní, a to mi vždycky pozvedne náladu.

## Co dělat, když mi není dobře

- **Když potřebuji, tak i pláču** – někdy se to nedá vydržet, tak se i rozpláču, tělo ze sebe dostává nahromaděnou energii díky slzám. Není se za co stydět, holky i kluci pláčou.
- **Prohlížím si fotografie nebo si něco nafotím** - mám schované své oblíbené fotografie nebo obrázky. Připomenu si hezké momenty a to mě rozveselí den. Taky si někdy udělám nové fotografie.
- **Uklidím si, poskládám nebo uspořádám věci** - uklidit znamená uklidnit se. Když třídím věci, třídím si i myšlenky. Naše psychika má raději, když ví, kde co je a kde co najde. Čisté a uklizené prostředí tak má pozitivní vliv na naši náladu. Nepořádek naopak může zvyšovat úzkost a frustraci.
- **Udělám něco laskavého** - úsměv, pozdrav, pomoc druhým lidem s maličkostmi je něco, co mě nic nestojí, ale má to obrovský vliv na vnitřní spokojenost. Zjistilo se, že když jsme laskaví k druhým, vyplavují se endorfiny a další hormony štěstí, díky nimž se cítíme dobře.
- **Dávám si často vanu nebo sprchu** - teplá lázeň je relaxační. Do vany si s sebou neberu ani mobil ani počítač, aby mě nikdo nerušil.
- **Dělám, co mám rád(a)** - maluji, nebo jdu ven, nebo si vezmu knížku a čtu si, nebo si zahraji stolní hry. Když už si pustím počítač, tak si hlídám, abych nehrál déle než 1 hodinu, anebo něco kreativně vyrábím.
- **Řeknu si o pomoc** - když se svěřím rodičům, kamarádům, mám pocit, že někdo stojí na mé straně a že na to nejsem sám(a), a je mi lépe.