

Milí rodiče.

Minulou sobotu si celý svět připomněl Mezinárodní den duševního zdraví. Naše psychická pohoda nemusí být vždycky stabilní a obvykle si ani nevšimneme, že se blíží nějaké psychické obtíže. Pak tu najednou jsou a my si nemusíme být jistí, co se to vlastně děje. Proč najednou špatně spím? Proč se v noci budím? Proč mám noční můry? Proč mi přestalo chutnat moje oblíbené jídlo? Proč se najednou přejídám? Proč mě nic nebaví? Proč jsem podrážděný(-á) a hned vybuchnu? Proč mi najednou buší srdce? Proč se bojím? Každý máme svoje způsoby, jak reagujeme na ztížené životní podmínky. Jako dospělí mám schopnost tuto situaci u sebe lépe poznat než děti. Děti často netuší, co se s nimi děje a mají pocit, že selhávají a nejsou dost dobří.

Psychická odolnost je nám dána, ale to neznamená, že ji nemůžeme posilovat a zlepšovat. Vnímejte svoje prožívání a potřeby a respektujte je. Vnímejte prožívání a potřeby svých dětí a také je respektujte. V případě, že tápete a nejste si jistí, řekněte si o pomoc. Umět přiznat, že si s nějakou situací nevím rady není slabost, ale síla. Velká síla. Síla udělat další krok vpřed a posunout se dál.

Jak se můžu cítit lépe? Co mně pomáhá? Co se mi osvědčilo v minulosti? Hlava a tělo jsou propojené a když se oslabí jedna oblast, můžeme přes posílení té druhé posílit oslabenou. Nejjednodušším způsobem, jak si zvýšit psychickou odolnost, je fyzická kondice. Není potřeba být olympionikem a tvrdě trénovat. Bohatě stačí pravidelná chůze. Zařadte sobě i svým dětem pohyb do denního programu. A dopřejte si i čas o samotě. Bez mobilu, tabletu, počítače. Jen nááááadech a výýýýdech. Uvolněná ramena. Uvolněné čelo. Uvolněné čelisti. Je to lepší? Nepotřebujeme žádné speciální techniky. Žádné přípravky. Tělo je samo o sobě velmi inteligentní. Důvěřujme mu.

Žijeme právě složitější období, ale to neznamená, že musíme být neklidní, smutní, zklamaní, vyděšení. Stres způsobuje, že máme pocit, že musíme všechno řešit a změnit hned teď. Ale tak to není. Pomocí jednotlivých kroků, možná krůčků se dějí změny. Ráno si naplánujeme svůj den a pak ho krok za krokem realizujeme. Večer si uvědomíme, co se nám podařilo a co hezkého jsme prožili. I to, že se mi občas něco nepodaří je v pořádku. Zkusím to jindy nebo jinak.

Přeji nám, abychom krok za krokem zvládli, co potřebujeme zvládnout. Pokud se přece jen všechno nedaří, napište mi na blaankej@gmail.com. Nabízím konzultace i v online prostoru.

Blanka Antošová Kejíková, školní psycholožka