

Jak o sebe pečovat

Péče o dítě, případně o celou rodinu, může být velmi náročná. Je to práce na plný úvazek a mnoho rodičů a pečujících osob upřednostňuje pohodu dětí před tou vlastní. Nicméně je velmi důležité mít na paměti, že pokud se jako rodič nebo pečující osoba budete starat o své duševní a tělesné potřeby, prospěje to nejen vaší pohodě, ale i pohodě dětí a lidí ve vašem okolí. Péče o sebe je aktivní úsilí zaměřené na ochranu vlastního zdraví a spokojenosti, zejména v období stresu. Sebepéče je velmi individuální a každý z nás si ji může přizpůsobit vlastním potřebám a časovým možnostem. Může zahrnovat celou řadu činností, jako je spánek, stravovací návyky, pohyb, meditace, praxe spojená s vírou apod.

Zkuste začít tím, že si každý den ve svém kalendáři vyhradíte 5-10 minut pro sebe a zamyslete se nad tím, co vám dělá radost a co vás uklidňuje.



Zde je několik tipů, co můžete do svého dne v rámci péče o sebe začlenit:

- Nastavte si minutku na 5-10 minut, vypněte si zvonění na telefonu a přečtěte si pár stránek oblíbené knížky. Ať už je to před tím, než se vaše dítě probudí, před spaním, v autobuse nebo během oběda.
- Zařaďte do svého dne pravidelný pohyb. Pravidelný pohyb nemusí znamenat hodinové běhání nebo posilování. V rámci sebepéče můžete do každodenního života zařadit například procházku se psem, tancování při poslechu oblíbené hudby, cvičení jógy nebo pilates a nebo například hru s dětmi. Výzkumy také naznačují, že pobyt v přírodě je velmi prospěšný pro naši psychickou pohodu, proto se pokuste směřovat pohyb ven, kdykoliv máte možnost.
- Zpomalte. Zpomalení může být klíčem k tomu, abyste se mohli více soustředit na přítomnost, odpočinout si a načerpat nové síly. Koupel nebo sprcha mohou být dobrým způsobem, jak si vytvořit prostor pro načerpání nových sil. Sebeuklidnění může také zahrnovat tiché chvíle: zapálení oblíbené svíčky, popíjení horkého čaje nebo kakaa či trávení času s domácím mazlíčkem.
- Buďte v kontaktu s blízkými, ať už osobně, telefonicky nebo prostřednictvím textových zpráv. Snažte se udržovat kontakt s přáteli, a nezapomínat na své vztahy mimo rodinu. Zamezíte tak pocitům izolovanosti a osamění.
- Sebepečte také zahrnuje to, že si dokážete říct o pomoc, když ji potřebujete, ať už doma, v práci, u lékaře nebo odborníka na duševní zdraví. Více informací na téma hledání pomoci naleznete v materiálu **Kam se obrátit o pomoc pro děti i dospělé.**



Uzemňovací cvičení, které můžete využít kdykoliv:

Udělejte si pauzu

Zde je minutová relaxační aktivita, kterou můžete využít kdykoliv se ocitnete ve stresu.

Krok 1: Připravte se

Najděte si pohodlnou polohu v sedě, chodidla mějte na podlaze a ruce si položte do klína. Pokud je vám to příjemné, zavřete oči.

Krok 2: Přemýšlejte, vnímejte, zapojte tělo

Zeptejte se sami sebe: *"Na co právě myslím?"*.
Všímejte si svých myšlenek. Pozorujte, zda jsou negativní nebo pozitivní.

Jak se cítíte emočně? Všimněte si, zda jsou vaše pocity příjemné, nebo ne.

Jak se cítí vaše tělo? Všímejte si všeho, co vás bolí nebo co cítíte.

Krok 3: Soustřeďte se na svůj dech

Pozorujte svůj dech při nádechu i výdechu.

Můžete si položit ruku na břicho a vnímat, jak se s každým nádechem zvedá a klesá.

Můžete si říct: *"Je to v pořádku. Ať je to cokoliv, jsem v pořádku."*

Pak chvíli jen naslouchejte svému dechu.

Krok 4: Vraťte se zpět

Všimněte si, co cítíte ve svém těle.

Naslouchejte zvukům v místnosti.

Krok 5: Reflektujte

Zamyslete se: *"Cítím se teď trochu jinak?"*.

Až budete připraveni, otevřete oči.

Další praktické tipy na péči o sebe naleznete na stránkách www.opatruj.se/pece-o-sebe.

