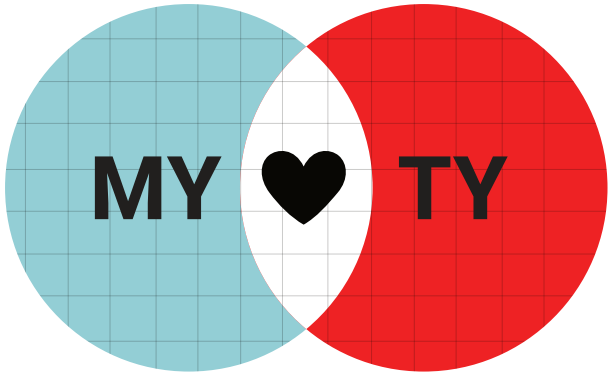
MY ♥ TY

Projekt, který vznikl, abychom nebyli v době covidu-19 sami.



Projekt, který vznikl, abychom nebyli v době covidu-19 sami.

Covid-19 zasáhl nejenom pracovníky Poradenského centra Alfons, ale také studenty, akademiky a další zaměstnance Vysokého učení technického (dále jen VUT). My jako pracovníci Poradenského centra Alfons jsme chtěli ukázat, že i my jsme v tom někdy tápali. I my někdy nevěděli, co máme a nemáme dělat. Projekt probíhal na instagramovém a facebookovém profilu PC Alfons a každý týden jsme se zaměřovali na jiné téma.

1. týden: **„RITUÁLY“** aneb co nám v době Covidu-19 může chybět
2. týden: **„RUŠIČI“** aneb co nám může vadit a rušit nás
3. týden: **„POMAHAČI“** aneb co nám v době Covidu-19 fungovalo / pomáhalo
4. týden: **„MOJE TIPY“** aneb jak na to z pohledu pracovníků PC Alfons

K tématům jsme se vyjadřovali nejprve my, pracovníci PC Alfons. Sdíleli jsme svoje pocity a věci, které nám pomáhají v těžké covidové době. V Instastories a v komentářích na Facebooku jsme dávali prostor i studentům a zaměstnancům VUT.

Veškerá vyjádření najdete buď na Facebooku nebo na Instagramu. Na základě odpovědí a témat jsme zpracovali elektronický e-book, který právě teď čtete. Jedná se o „brožurku“, kde každé téma více rozvádíme, rozebíráme a přicházíme s tipy, jak na těžké časy. Pevně doufáme, že tento text pro Vás bude přínosem.

OBSAH:

1. Úvod: Jsme v tom spolu
2. Stabilita a rituály
3. Rušiči
4. Pozornost a prokrastinace
5. Fyzické tělo
6. Psychické nastavení
7. Pomahači – Co funguje v těžkých dobách?
8. Závěr
9. Reference

1. Jsme v tom spolu!

Projekt My TY se zaměřuje na podporu studentů a zaměstnanců VUT, kteří se nachází v těžké situaci a jsou nuceni vyrovnat se nejen s nároky studia/práce, ale také s omezeními, která byla nově nastolena v reakci na šíření virového onemocnění.

Poměrně dlouhou dobu jsme žili v době, jež nás každodenně učila:

- předcházet strachu či jej zpracovávat
- nedobrovolně či dobrovolně čelit odloučení v jeho různých formách
- přizpůsobovat se opatřením, která se mění a vyrovnávat se s jejich negativními důsledky
- čelit nejistotě a obavám z budoucnosti
- hledat nové způsoby a podněty v získávání znalostí, dovedností a osobním rozvoji
- mobilizovat svoje vnitřní rezervy a odhodlání se se vším poprat tak, aby se člověk cítil co nejvíc v pohodě

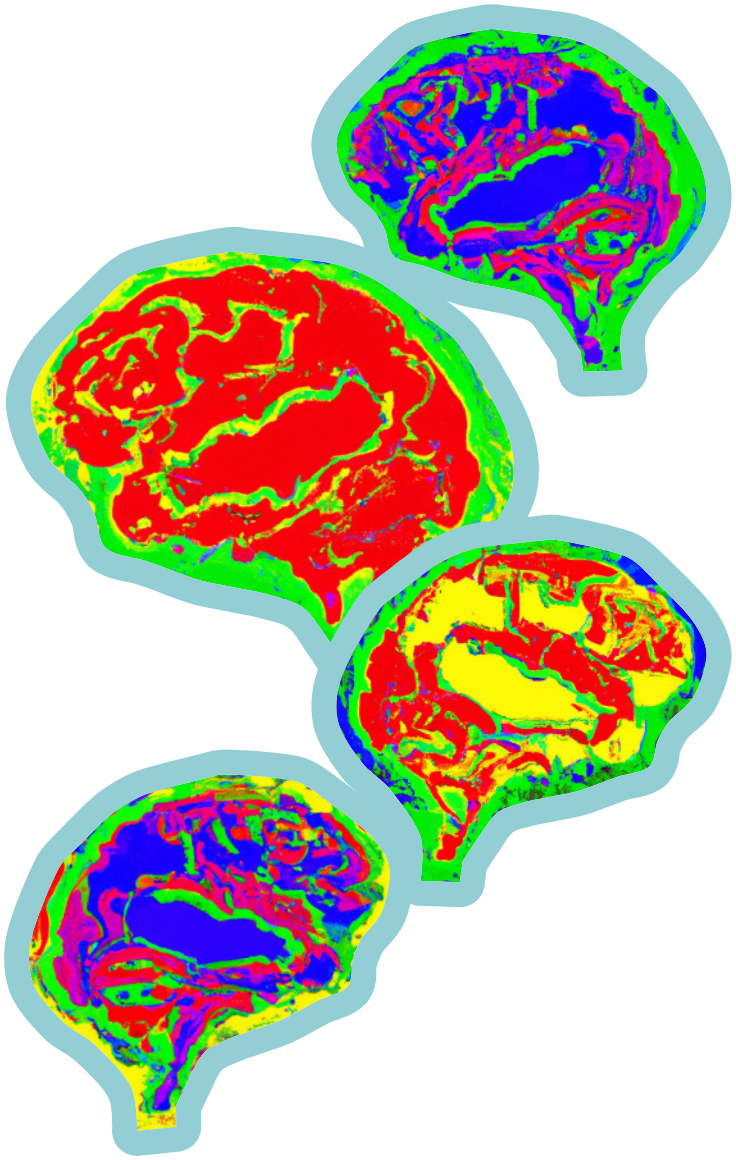
Celospolečenským faktem je, že nouzová opatření, jež jsou nastavována, a jednotlivá omezení, s nimi související, mají vliv na naši fyzickou i psychickou pohodu. Dlouhodobý stres ovlivňuje celkové fungování našeho organismu. Můžeme pociťovat změny nálad, poruchy soustředění, prokrastinaci, ztrátu sebekontroly a motivace (Conrad, 2010). Můžeme reagovat i na menší stresory bouřlivěji než obvykle. Jedná se o normální jev v době, kdy jsme vystaveni dlouhodobému tlaku či stresu. Závažnost reakce organismu však většinou můžeme měnit, pokud posuneme vnímání „nebezpečnosti“ současné situace.

Tento „manuál“ může dopomoci ke zmapování jednotlivých oblastí, které se nás týkají, a nabízí možnosti podpory a péče, kterou sami sobě můžeme věnovat, abychom vše zvládli s větším nadhledem a pochopením.

Některé oblasti našeho života můžeme ve stresujících dobách vědomě ovlivnit, jiné méně. Je ale důležité navracet se k sobě a porozumět vlastním prožívaným emocím. Být si vědomi svojí hodnoty a úsilí, jež dáváme do současnosti, zvýšit propojení s druhými lidmi a také adekvátním způsobem pohlížet na strach a všechny svoje reakce.

Strach je přirozenou součástí našeho života a je dobré jej pociťovat. Nyní ale více než kdy dřív potřebujeme brát situace a okolnosti s větším nadhledem, tak jak jsou. Není žádná zázračná metoda, jak se zbavit nepříjemného prožívání a emocí.

Existuje ale systém doporučení, které nám mohou dopomoci při zvládání dlouhodobé zátěže a stresu. Každý jsme jedinečný, a proto volme způsoby vypořádání se se zátěžovou situací dle svého vlastního nastavení a potřeb.



2. Stabilita aneb vstříc rituálům všedního dne

Rituály v našich životech hrají důležitou roli. Mohou mít charakter duchovní, spirituální i náboženský. Rituály jsou však také důležitou součástí naší každodennosti. Ranní sprcha, odpolední odpočinek nebo naopak oblíbená sportovní aktivita, talisman pro štěstí u zkoušky, pravidelná setkávání s přáteli apod. Rituály nám dodávají pocit jistoty a bezpečí, sounáležitosti, formují individuální identitu a rozvíjí sebeúctu. Mohou velmi dobře pomoci zvládat či se vyhnout různým stresovým a krizovým situacím. V období zvýšeného stresu nám dávají řád a stabilitu, pomáhají nám překonávat krize a podporují plány a dosažení cílů pro další období (Karl, 2018). Využíváme je, když si nevíme rady, lpíme na starých či překonaných záležitostech, v situacích, v nichž jsme ochromeni strachem a cítíme se bezmocní.

Zkusme si sami zodpovědět:

- Jaké jsou mé denní rituály?
- Co mě z nich činí šťastným (jaké mě posouvají dál)?
- Bez čeho se v každodennosti neobjedu (o co nechci přijít)?
- Co mě spojuje se sebou samotným? Co mi poskytuje stabilitu?
- Čeho bych se chtěl vzdát? Co si chci udržet?
- Co mě nejvíce omezuje ve stresových a náročných situacích?
- Jak a čím můžu kompenzovat stres?

Tím, že si vytvoříme vlastní podpůrné rituály, aktivujeme své vnitřní zdroje. Tím se rituál může stát naším smysluplným pomocníkem a podporou v těžkých dobách.

V covidové době jsme o některé naše „oblíbené“ rituály přišli nebo se jich byli nuceni vzdát.

Např.: nemohli jsme jít na kávu, nemohli jsme se učit v knihovně, nemohli jsme se setkávat s kamarády. Co chybělo tobě?

Každý si může v těžkých dobách najít ten, který mu v danou chvíli nejvíce chybí a zkusit jej nahradit obdobným nebo zcela odlišným rituálem. Výhodou může být, že můžeme vystoupit z naší komfortní zóny a naučit se něčemu novému, pro co bychom za jiných okolností hledali motivaci mnohem hůř.

Např.: místo kávy v kavárně se můžeme setkat na kávu online, místo učení v knihovně si můžeme každý den ve stejnou dobu domluvit „study session“ se svými spolužáky.

Nevzdávejme se také svých běžných rituálů jen proto, že je nemůžeme vykonávat. Např.: to, že nemůžu jít každý den do školy, neznamená, že se nemůžu projít okolo bloku či jít na procházku.

Obecně platí, že čím více pociťujeme nepohodlí a stres, tím více nám pomáhá držet se konkrétní denní rutiny. Mozek je na něco navyklý. Rituál mu dává smysl a plán. Náš mozek má moc rád, když ví, co a kdy ho čeká.

Pomocí rituálů mu dáváme pocit jistoty. V době covidu-19 jsme pociťovali obrovskou nejistotu a rituál mohl být jedním zdrojem jistoty.

Tip: Naplánujme si, co budeme přesně dělat.

Stanovme si dosažitelné krátkodobé cíle, a to i s přesným rozvrhem hodin. Udělejme si přesný harmonogram. Je však dobré počítat s tím, že se plán může změnit a přizpůsobovat se konkrétní situaci. Zahrňme do své rutiny rituály, které nám budou dělat radost. I drobnosti se počítají! Součástí každodenní rutiny by mělo být cvičení a kvalitní spánek.

Ranní rituály:

jsou skvělým pomocníkem pro začátek každého dne. Nenechme se pohltit špatnou náladou už od rána. Jak si ranní rituál nastavit? Nespěchejme – ráno postupně nastartujme náš mozek. Promysleme a uvědomme si, co nás daný den čeká, a připravme se na nové denní výzvy. Udělejme si čas na sprchu (studenou).

- Snídejme – dopřejme si zdravé a lehké jídlo s vysokým obsahem vlákniny.
- Upravme se, i přesto, že nemusíme – tělo a mysl jsou vzájemně propojené. Budeme se cítit mnohem lépe.
- Provětrejme si hlavu – ranní procházka, běh, sezení na lavičce, jakýkoliv pobyt v přírodě pomáhá ulevit stresu.
- Pojďme jednou za týden na 2 hodiny do lesa a dopřejme si tzv. forest bathing aneb terapii lesem. Les má pozitivní účinky na náš imunitní systém (Li, 2010).

Večerní rituály:

Před usnutím je dobré dát tělu klid a pokoj. Spánková hygiena nám může pomoci se nejen dostatečně a kvalitně vyspat, ale cítit se odpočatě a radostně i během dne. Dostatečné množství spánku bychom proto neměli podceňovat. Doporučená doba spánku je 7–9 hodin *(Irish, Kline et al.,2015)*.

Tipy, co před spaním může pomoci:

- ♥ ticho, temno, chladno, omezení záření, usínání ve stejnou hodinu
- ✖ nejíst a nepít před spaním
- ♥ relaxační koupel
- ✖ před spánkem neřešit problémy

3. „RUŠIČI“ aneb, co nám mohlo v době covidové vadit, chybět nebo rušit.

Covidový stav nouzového opatření mohl vést k:

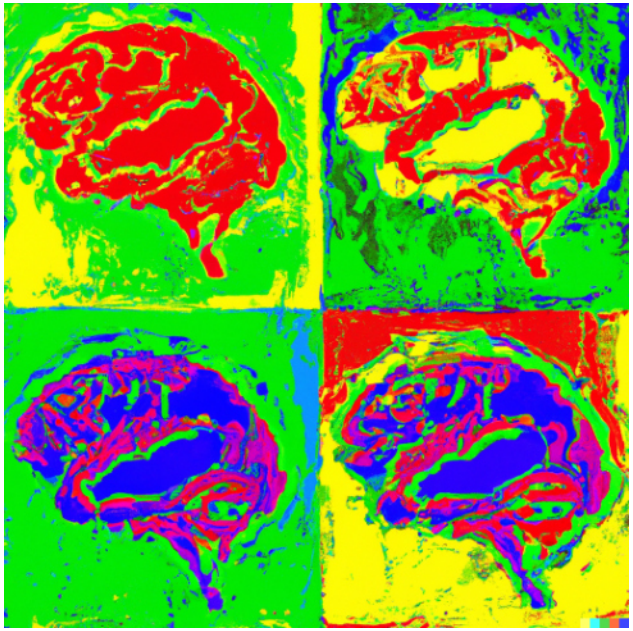
- zvýšenému množství času u počítače (škola, práce, volný čas)
- zahlcení v oblasti online komunikace (rodina, škola, práce, volný čas)
- omezení běžné mezilidské komunikace a kontaktu, a z toho plynoucí narušení vztahů mezi lidmi (s rodinou, kamarády, spolužáky, kolegy)
- změně volnočasových aktivit a koníčků, a z toho pramenící nepohodě
- koncentraci více členů rodiny v domácnosti a z toho pramenící pozitivní i negativní změny v dynamice rodiny
- prokrastinaci

Zkuste si sami zodpovědět:

- Co mě odvádí od mých dlouhodobých plánů, vizí?
- Co mě dokáže vyvést z okamžité koncentrace? (Co odvádí mou pozornost?)
- Jaké mám zlozvyky?
- Co mi nejvíce chybělo v období covidu?
- Jak to, co mi chybí, můžu kompenzovat?

4. POZORNOST vs. PROKRASTINACE

Mozek se neustále mění v závislosti na našich zkušenostech. Může dokonce vytvářet nové neuronové spoje. Výzkumy ukazují, že způsob, jakým mozek používáme (hlavně to, čemu věnujeme pozornost a co je naší denní rutinou), dokáže přeorganizovat funkční spoje v mozku (Doetsch, Hen, 2005). Mozek si můžeme představit jako sval, který roste a sílí samotným jeho používáním. Je prokázáno, že mentální nácvik, kdy si „jen“ představujeme, že něco děláme, vyvolává pozitivní změny. Představujme si tedy konkrétní situace a nebojme se zasnít. Schopnost něčemu záměrně věnovat pozornost je důležitá pro rozvoj soudnosti, charakteru a vůle.



Usměrnění pozornosti se vyznačuje několika aspekty:

- uvědoměním si, na co se soustředíme
- upřednostněním toho, čemu máme věnovat pozornost
- věnováním a udržením pozornosti

Co ovlivňuje mou bdělou pozornost

Vnímání – myšlenky mohou ovlivnit a zkreslit pohled na svět a vnímání sama sebe. Např.: ty, které nás neustále odvádí od tématu, jemuž chceme cíleně věnovat pozornost či negativní myšlenky, které nás v soustředěné činnosti jednoznačně brzdí.

Ulpívání – napětí může pramenit z toho, že ulpíváme a máme dojem, že nás zcela pohlcují naše myšlenky, vjemy a pocity. Je lepší nechat věci plynout než ustrnout na „mrtvém“ bodě.

Přijetí – život nás učí, že to, co prožíváme, je pomíjivé. Občas je dobré přijmout věci takové, jaké jsou a zároveň udělat vše proto, abychom změnili ty, které můžeme. Např.: postavit se zlozvykům jako je prokrastinace, špatná organizace času, ponocování atd.

Přítomný okamžik – chvíle/moment, kdy se pokoušíme soustředit na přítomnost, vzpomínky na minulost nebo představy budoucnosti nemohou ovlivnit naši náladu.

Co se děje, když nejsme bdělí

Ztráta času – když nejsme bdělí, ztrácíme neuvěřitelné množství času a energie, skáčeme od jedné věci ke druhé, touláme se bezděky v myšlenkách a nepouštíme se do práce.

Špatné porozumění a mentální bloky – když se dostatečně nesoustředíme, máme problém danou věc zcela pochopit a myšlenkové bloky nebo přesvědčení (např. že mi něco nejde) nám brání v soustředění se na dané téma.

Emocionální nepohoda – myšlenky, jimž věnuji svou pozornost, mají dopad na celý organismus a následně vyvolávají i další emoce.

Špatná komunikace – když se během hovoru nesoustředíme a posloucháme jen povrchově, unikají nám nejen detaily, ale ovlivňujeme tím i kvalitu našich vztahů. Jen si vzpomeňme na to, když nás někdo neposlouchá. Co to v nás vyvolává?

Nedostatek motivace a problémy s pamětí – „nepozornost“ vůči sobě i okolí ovlivňuje celý náš nervový systém a jeho jednotlivé složky.

Tip: Najdi svůj ideální čas na zacílenou pozornost a práci

1-4 hodiny denně cílené pozornosti jsou skvělé. Pokud potřebujeme víc času, nezapomínejme na pravidelné přestávky.

Nesnažme se multitaskovat – věnujme se cíleně jedné věci.

Eliminujme rušivé vlivy okolního i svého vnitřního světa. Zkusme si prvně uvědomit, co nás ruší a proč. Pokud to jde, zkusme danou věc eliminovat.

Zkusme být co nejvíce bdělí i při každodenních činnostech a rutinách.

Zkusme se párkrát za den jen tak zastavit a 3krát se zhluboka nadechnout a vydechnout.

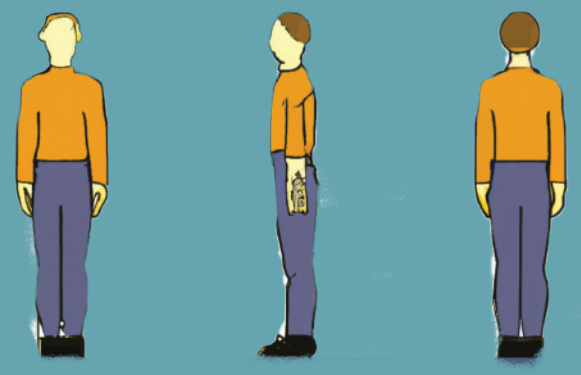
Eliminujme stres – studenti často používají stres jako motivaci k lepšímu výkonu. Někdy nás motivuje termín deadlinu. Jak to máš ty?

5. MOJE FYZICKÉ TĚLO

Mozek je centrem pro vnímání, vědomí, myšlení, paměť a jednání. Jsou v něm naprogramovány naše pohybové sekvence. V mezimozku, v amygdale, vznikají emoce jako je radost a strach, zklamání nebo hněv. Probíhá zde regulace celého hormonálního systému. Emoce a nálady jsou souhrou a výsledkem nervového systému. Fyzickým jednáním lze vyvolat pozitivní stav nebo změnu mysli. Pojďme se podívat na to, jak můžeme využít naše tělo k fyzické i psychické pohodě.

Stůj vzpřímeně, vypni hruď a drž hlavu vzhůru

Postoj těla funguje jako signál pro Tebe i pro ostatní, vzbuzuje sebedůvěru a odvahu. Serotonin (hormon štěstí) ovlivňuje pozici těla a náš postoj zpětně ovlivňuje i biochemii mozku. Nízká hladina serotoninu vede ke snížené míře frustrační tolerance a k depresím.



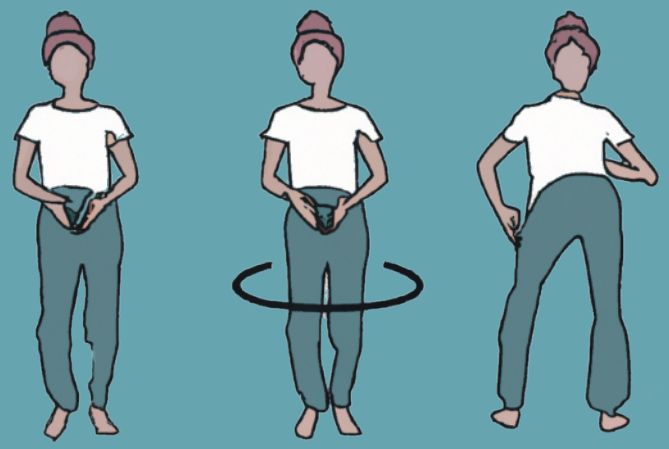
Protáhni své tělo

Do šířky a délky protáhni celé své tělo. Stres a hněv vede ke svalovému napětí a stažení cév. Stažení těla zvyšuje hladinu adrenalinu. Jednoduchým cvičením tedy uvolníš své svaly i mysl. Zkusit můžeš například jógu či jiné formy protažení.

Pohupování boky

Lehké pohupování a kroužení v bocích pomáhá při hněvu a stresu.

Pomáhá k příjemnému emočnímu vyladění.



Uvolni rty a usměj se

Zívání, špulení rtů a protáhnutí obličejových svalů vede k rychlému uvolnění a může také pomoci při bolestech hlavy. Úsměv jednoznačně podporuje mentální relaxaci. Říká se: „když se usmíváš na svět, svět se usmívá na Tebe.“

6. PSYCHICKÉ NASTAVENÍ

Jak být psychicky „v pohodě“? Co k tomu potřebujeme? Pojďme se na to společně podívat.

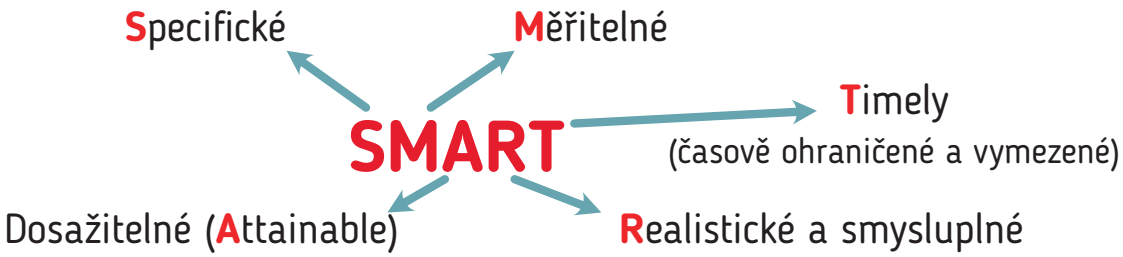
Dělejme to, co má smysl, nejen to, co je pohodlné.

Např.: když děláme něco, co nám dává smysl, motivace přichází sama. Vnitřní motivace nás dostane dál a vydrží déle než vnější motivace. Můžeme zažívat tzv. „flow fenomén“, kdy věnujeme veškerou pozornost na jednu konkrétní věc a zapomínáme na to, kolik je hodin či jak dlouho danou činnost děláme. Nemáme potřebu jíst ani pít. Jsme zcela ztraceni v dané činnosti (Csikszentmihalyi, 1997).

Kdy se Ti to stalo naposledy a u čeho konkrétně?

Stanovujme si dosažitelné a realistické cíle.

Využít můžeme například známou metodu SMART nastavení cílů (Lawlor, 2012). Představme si teď konkrétní situaci a pojďme si nastavit své cíle:



Porovnávejme se sami se sebou v minulosti, ne s jinými lidmi.

Často porovnáváme sebe s ostatními lidmi. Zkusme se zaměřit na svoje pokroky a úspěchy, byť se nám někdy zdají zanedbatelné.

Každý krůček dopředu se počítá.

Odsuňme mobil, vypněme notebook a dobře si vybírejme zdroje informací, ze kterých čerpáme v těžkých a nejistých dobách.

Nenechme se zahltit informacemi. Podívejte se na projekt @replug.me .

Tip: Je toho na Vás v online světě už trochu moc? Potřebujete občas vypnout?

Zapojme se do týdenní výzvy **Replug me challenge!** Sedm dní, sedm e-mailů a několik malých offline okamžiků. Zlepší se Vám soustředění, uleví se Vám od informačního přetlaku a budete mít více času i energie.

Jak na digitální hygienu? Osvojte si 10 základních pravidel

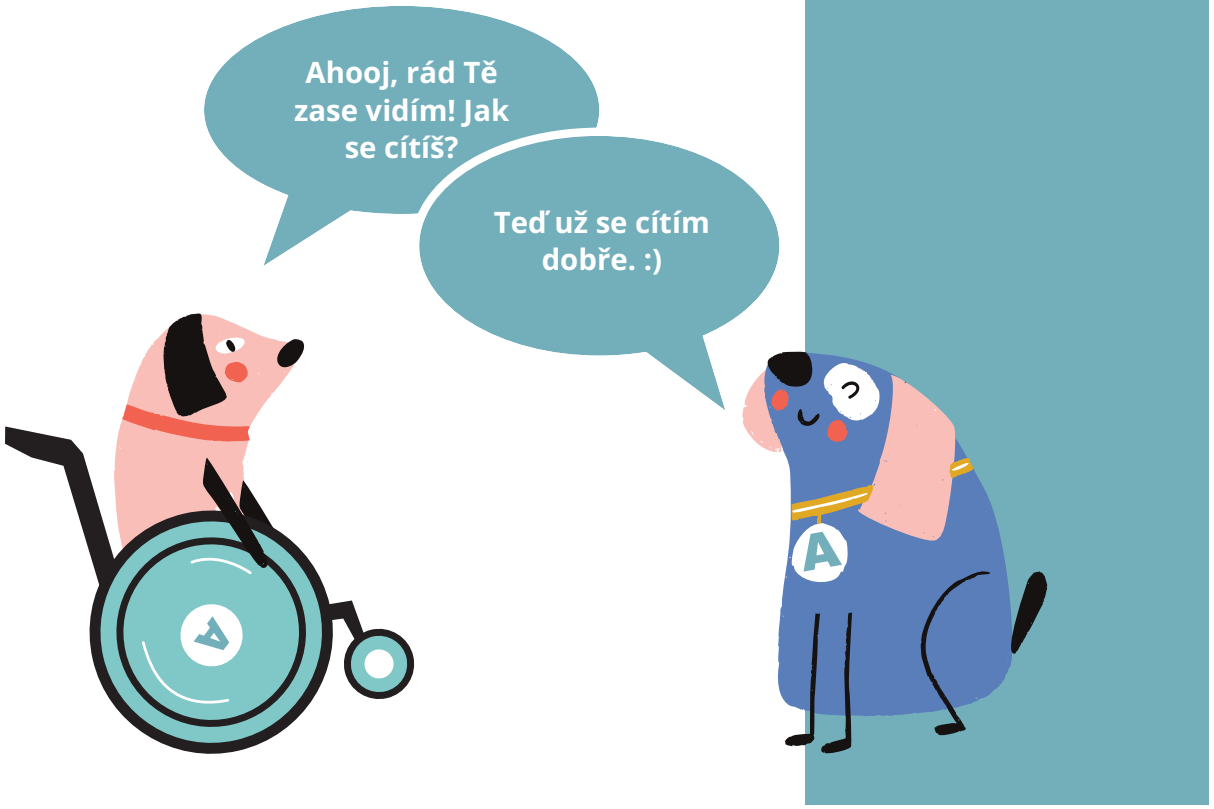
Odhalme digitální zloděje pozornosti aneb Tipy pro lepší učení a koncentraci

Komunikujme s lidmi, s nimiž nám je dobře.

Okruh blízkých lidí nás ovlivňuje na mnoha úrovních. Fyzická i psychická blízkost nám dává pocit jistoty a bezpečí. Komu zavoláš nebo napíšeš dnes? :) Jedním z efektivních „léků“ na psychickou nepohodu je dotek (Adriansyah, Sugandi & Prastika, 2018). Zkus dneska někoho obejmout.

Kdo to bude?

PS: Funguje to i na objetí sama sebe. :)



7. **POMAHAČI** aneb co nám v těžkých dobách funguje?

Zvolme svoje pomocníky zaměřené na podporu bezpečí a odolnosti. V oblasti odolnosti se můžeme zaměřit na strategie, které nám pomohou překonávat stres a lépe zvládat přizpůsobení se těžkým dobám.

Zkuste si zodpovědět:

- Jaké mám osvědčené triky, tipy, rady, které mi pomáhají překonat stres?
- Na koho se v mém okolí můžu obrátit?

Nastavení vlastního postoje

„Já mohu“:

- ☑ mohu zjišťovat a šířit pravdivé informace, které jsou na straně vývoje a výzkumu
- ☑ mohu dodržovat doporučení a opatření, a tím chránit sebe i druhé (v době covidu-19)
- ☑ mohu uvažovat neutrálně či pozitivně (nejsem na straně strachu a bezmoci)

Kombinovat cvičení a uvolnění mysli

Relaxace a masáž

Masáž dokáže velmi rychle uvolnit ztuhlé svaly a eliminovat napětí a stres. Pokud cítíme zatuhlost, zkusme jednoduchá cvičení, která se zaměřují na zátěž a následné uvolnění. Jedním z nich je Jacobsonova progresivní svalová relaxace, nebo „jen tak“ odpočívejme způsobem, který nám je příjemný.

Tip: zkuste zavřít oči a na pár sekund stiskněte palec a prostředníček. Několikrát za sebou opakujte.

Jak Vám je po cvičení? Cítíte nějaké napětí?

Změňme prostředí

Být aktivní je jeden z nejlepších způsobů, jak rozproudit krev, odstranit ztuhlost svalů a hlavně nabudit endorfiny. Procházka nebo jakýkoliv pobyt venku jsou velkými pomocníky k předcházení či odstranění nadbytečného stresu a napětí.

Dechové cvičení

Využít můžeš aplikace nebo jednoduchá cvičení, jako je například dech do čtverce.

Dechové cvičení MINUTA

Kdy: Kdykoliv, když se nacházíte ve spěchu, jste v časové tísni a potřebujete se soustředit na to, co je důležité, zkuste na chvíli zastavit a vrátit se zpátky ke svému tělu.

Jak na to?

1. Položte si ruce na stůl před sebe a zavřete oči. Vnímejte, kde se nacházíte a v jaké poloze se nachází vaše tělo.
2. Po dobu jedné minuty se soustřeďte pouze na svůj vlastní dech.
3. Pokud je to pro Vás v tuto chvíli obtížné, vnímejte pouze své ruce položené na stole, zaměřte svou pozornost plně na ně a chvíli tak zůstaňte.
4. Díky tomu, že na okamžik opustíte své myšlenky a obavy a věnujete pozornost tělesným pocitům, se můžete lépe soustředit a pomůže Vám to ke zklidnění.

Rozdýchání úzkosti

Kdy: Při mírnější formě úzkosti, kdykoliv cítíte, že na Vás přichází úzkostný stav, dostáváte se do stresu nebo si uvědomíte, že se potřebujete na chvíli zastavit. Cvičení by mělo trvat 7–10 minut.

1. Hluboce se nadechujte nosem, vědomě co nejvíc naplníte plíce. Zhluboka vydechujte ústy. Dbejte na to, aby byl výdech pomalejší než nádech. Mělo by být zachováno jednoduché pravidlo: výdech by měl být zhruba dvakrát delší než nádech.

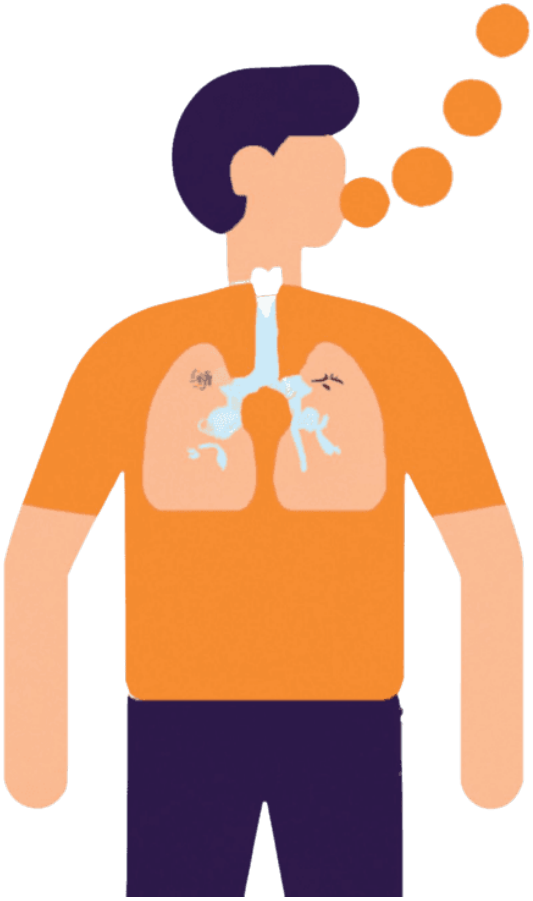
2. Frekvenci a hloubku nádechů a výdechů přizpůsobujte Vašemu přirozenému rytmu.

3. Myšlenkově se plně soustřeďte na samotný dech a jeho průběh. Na to, jak na počátku cítíte proud vzduchu v nosních dírkách, nosohltanu, ústní dutině, průduškách a plicích. Sledujte, zda se mění teplota vzduchu a ostrost jeho proudění.

4. Je přirozené, že Vám bude pozornost utíkat a rozhodně se ji nemusíte snažit udržet u dechu křečovitě. Stačí toky Vaší pozornosti sledovat. Pokud zjistíte, že se Vaše mysl toulá někde jinde, zkuste ji nenásilně vrátit zpět k Vašemu dechu.

Kontrolovaný dech při záchvatu úzkosti / panické atace

Kdy: Když prožíváte spontánní záchvat úzkosti doprovázený výraznými tělesnými projevy – bušení srdce, lapání po dechu, třes končetin, pocení, pocit tlaku na hrudi, bolesti hlavy či pocit na omdlení.



1. Cvičení začíná krátkým zadržením dechu na 3 vteřiny.
2. Po dobu 6 vteřin pomalu vydechněte.
3. Krátká pauza před nádech trvajícím 3 vteřiny.
4. Dlouhý nádech na 3 vteřiny.
5. Zadržte dech, napněte svaly na ramenou, pažích a břiše, v maximálním napětí zadržte na 3 vteřiny.
6. Dlouhý výdech na 6 vteřin, vzduch vychází bez přehnaného úsilí, s výdechem uvolňujte svaly a snažte se výdech spíše zpomalit než zrychlit.
7. Celé tělo necháme „zvadnout“, aby se uvolnilo.
8. Opakujte celou sérii popořadě: půl vteřiny pauza – nádech na 3 – zadržení dechu a maximální napětí na 3 – dlouhý výdech na 6…

Lze očekávat, že přibližně po 10 opakováních odezní většina tělesných projevů úzkosti.

Meditace

Meditace může pomáhat zvládat stres, zlepšuje spánek a emoční vyrovnanost. Dále rozvíjí kreativitu a zmírňuje úzkostné stavy a negativní myšlenky. Pomáhá zlepšovat i fyzické zdraví – snižuje krevní tlak, zlepšuje činnost imunitního systému a snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu (Chu, 2010).

TIP: **Poslechni si ukázku vedené meditace proti stresu.**

Techniky mindfulness

„Mindfulness znamená věnovat pozornost určitým způsobem: záměrně, v přítomném okamžiku a bez posuzování."
Jon-Kabat Zinn

Vědecké studie ukazují, že mindfulness příznivě ovlivňuje naše tělesné i duševní zdraví. Výsledky studií neustále dokazují benefity při praktikování všímavosti, a to např.:

- vyšší odolnost vůči stresu
- snížení úzkosti a deprese
- lepší zvládání emočně náročnějších situací
- zlepšení spánku
- vyšší koncentraci
- lepší empatii, paměť či imunitu

Nejnovější výzkum nalezneme na **American Mindfulness Research Assotiation (AMRA)**.

Výzkumy probíhají i na **Masarykově univerzitě**.

TIP: 10-minutové Mindfulness

Vystup ze své komfortní zóny

Tělo si přivykne na malý dávkovaný stres. Je to nejlepší způsob pro učení se a následné zvládání stresové zátěže. Pokud postupně vystupujeme ze své komfortní zóny, naučíme se pracovat s nepříjemnými pocity. Přestaneme se jich obávat nebo se jim vyhýbat.

Jídlem a pitím k lepší náladě:

- **kyselina listová** – nedostatek má spojitost s depresemi. Aminokyselina tryptofan produkuje serotonin, který je označovaný jako „hormon štěstí“.
- **omega-3 mastné kyseliny** působí na šedou kůru mozkovou a ovlivňují náladu a emoce.
- **čerstvé ovoce a zelenina** jsou bohaté na antioxidanty a vitamíny.
- **nepřejídejme se a ani nehladovme.** Nízká hladina cukru v krvi způsobuje nervozitu a stres.
- **dostatečný pitný režim** uleví od stresu, protože všechny naše orgány, včetně mozku, potřebují ke správnému fungování dostatek vody.
- jednou z nejúčinnějších protistresových látek je **vitamín C**.

Zažívejme radost:

- zpívejme si, broukejme si, čmárejme...
- smějme se...
- mluvme a sdílejme...
- užívejme si času s nejbližšími...
- buďme se svými zvířecími mazlíčky...
- berme věci takové, jaké jsou...

Vyberme si z daných věcí pouze jednu jedinou a zkusme ji zařadit do zítřejšího dne. Zkusme se nezahltit možnostmi a tím, že se budeme snažit dělat vše najednou.

8. ZÁVĚR

Závěrem bychom Ti chtěli za celé PC Alfons poděkovat za dočtení či využití e-booku MY&TY.

Pevně věříme, že jste si z jednotlivých kapitol vzali to, co jste zrovna potřebovali. Doufáme, že Vám náš e-book bude nápomocný v těžkých dobách nejistoty.

Neváhejte e-book sdílet s těmi, kterým by mohl také pomoci.

9. REFERENCE

1. *Adriansyah, M. A., Sugandi, L. S., & Prastika, N. D. (2018). The Effectiveness of Hugging in Reducing Depression and the Feeling of Powerlessness in the Affected Adolescents. In Mid-International Conference on Public Health (pp. 258-258).*
2. *Conrad, C. D. (2010). A critical review of chronic stress effects on spatial learning and memory. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 34(5), 742-755.*
3. *Csikszentmihalyi, M. (1997). Flow and the psychology of discovery and invention. HarperPerennial, New York, 39.*
4. *Doetsch, F., & Hen, R. (2005). Young and excitable: the function of new neurons in the adult mammalian brain. Current opinion in neurobiology, 15(1), 121-128.*
5. *Chu, L. C. (2010). The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 26(2), 169-180.*
6. *Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. Sleep medicine reviews, 22, 23-36.*
7. *Karl, J. A. (2018). Rituals, rigidity and cognitive load: a competitive test of ritual benefits for stress.*
8. *Lawlor, K. B. (2012). Smart goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes. In Developments in business simulation and experiential learning: Proceedings of the annual ABSEL conference (Vol. 39).*
9. *Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. Environmental health and preventive medicine, 15(1), 9-17.*