

# DOMEČEK / BŘEZEN 2021



Časopis Domeček je pro všechny uživatele zdarma, jakýkoliv příspěvek za jeho výtisk je zcela dobrovolný.

## Aktuality z Psychocentra

- **Aktuální informace pro uživatele ambulantních služeb - manželské a rodinné poradny a sociální rehabilitace:**
  - pobyt v budově služby je možný pouze s nasazeným respirátorem,
  - prosíme o dodržování hygienických opatření - mytí a dezinfekce rukou, dodržování doporučeného dvoumetrového rozestupu, pokud jevíte známky respiračního onemocnění, zůstaňte doma a domluvte si nový termín,
  - skupinové aktivity v obou službách jsou do odvolání zrušeny,
  - individuální konzultace probíhají za dodržení výše zmíněných opatření, na konzultace se dostavte včas, aby se pobyt ve společných prostorech čekárny omezil na nezbytně nutnou dobu,
  - po předchozí domluvě může konzultace proběhnout přes Skype (platí zejména pro stávající klienty).
- **návštěvy v pobytových službách** jsou nadále **zakázány s následující výjimkou** - návštěvy jsou povoleny v případě, kdy se příchozí rodinní příslušníci prokážou platným PCR testem (starším maximálně 48 hodin) nebo dokladem o prodělaném onemocnění COVID-19 v posledních 90 dnech.
- tým pracovníků Psychocentra posílil **pan Jan Toman**, který nastoupil na pozici pracovníka v sociálních službách, a budete se s ním setkávat v rámci pobytových služeb. Přejeme mu v novém zaměstnání vše dobré.

## Webové stránky Opatruj.se

Před nedávnem vznikly nové internetové stránky - **www.opatruj.se** - zaměřené na podporu duševního zdraví. Na jejich tvorbě se podílela řada odborníků a rádi bychom vám doporučili jejich navštívení, najdete na nich inspirativní materiály, testy, doporučení k péči o svou duši.

O projektu: „*Mimořádná doba přináší mimořádné psychické nároky. POSILUJ svoji psychickou odolnost. PEČUJ o své duševní zdraví. POMÁHEJ sobě i ostatním.*“

*Tento web vám pomůže zjistit jak. Web vyvinuli odborníci z Národního ústavu duševního zdraví za odborného přispění a garance Ministerstva zdravotnictví, psychologických pracovišť Ministerstva vnitra, Armády ČR, Policie ČR a Hasičského záchranného sboru, patientské organizace Nevypusť duši a dalších odborníků."*

## Psaní deníku

Mnozí z nás mají se psaním deníku zkušenosti z dětství, kdy jsme si do nich tajně zapisovali své zážitky, radosti i trápení. Ne každému ale potřeba zapisovat si své denní záznamy zůstala. Psaní o sobě a svém životě může posloužit jako cenná forma psychohygieny, a proto bychom vám rádi napsali pár řádků o tom, proč může být zapisování užitečné.

Události posledního roku nás dostaly do mnoha nepředvídatelných situací, museli jsme se vyrovnávat s věcmi, o nichž jsme netušili, že je kdy zažijeme, pravděpodobně jsme poznali sami sebe v nových rolích, možná jsme zažili dosud neznámé pocity, možná jsme plní emocí, možná se cítíme být prázdní a unavení. Někteří z nás mají také omezenou možnost se potkávat se svými blízkými, přáteli, a tedy i méně příležitostí o svém prožívání mluvit. Vše nevyřčené zůstává v nás, pokud je tam toho příliš a nemáme způsob, jak tento tlak uvolnit, může se stát, že dojde k okamžiku, kdy dopadne poslední kapka a povolí hráz našeho zvládnutí, možná se s někým pohádáme, něco rozbijeme, možná si způsobíme nějaký úraz, možná onemocníme, ať na těle či na duši...

Psaní deníku může posloužit jako prevence těchto stavů, poskytuje nám příležitost, jak ze sebe naše tajemství, prožitky a vše, co chceme, dostat ven, do bezpečného prostoru. Forma záznamů nemá žádná pravidla, je to ryze individuální záležitost, při které můžeme popustit uzdu své fantazii, můžeme psát, kreslit, lepit, fotit, přetvářet své dojmy do básniček, metafor. Dovolit si můžete jakoukoliv formu vyjádření.

Přínosy psaní deníku:

- „úklid v hlavě“ - v našich myšlenkách,
- můžeme díky němu lépe pochopit důvody našeho chování, vidět souvislosti,

- forma péče o své duševní zdraví,
- nástroj lepšího sebepoznání,
- rozvoj tvořivosti a tvořivého přístupu k životu,
- napomáhá lepšímu sebevyjádření,
- pomáhá stanovovat cíle.

Jestli vás psaní deníku alespoň trochu láká, zkuste to, odložte bokem svůj strach a obavy a začněte, a pak nějakou dobu vytrvejte, vytvořte si návyk, spojte psaní s příjemným rituálem - čajem, kávou, zapálenou svíčkou... Pokud sdílíte domácnost s někým dalším, poproste je, aby vás pár minut nerušili a dopřejte si čas jen pro sebe. Deník je svobodný prostor pro vás, přítel, který vyslechne všechny vaše radosti, dojmy, zážitky, i všechna trápení a nejistoty. Když se po čase k vašim záznamům vrátíte a přečtete si je znova, můžete zjistit, kolik jste toho zvládli, s kolika těžkostmi, jste se dokázali vyrovnat, a kolik dobrého, kolik třeba i malých radostí, váš život obsahuje.

## Krátké relaxační zastavení

- pohodlně se posadte nebo se položte na podložku, zavřete oči
- zhluboka se nadechněte nosem - krátce zadržte dech - zhluboka vydechněte nosem
- opakujte ještě dvakrát
- volně dýchejte
- uvědomte si celé své tělo - od palců u nohou, přes celé dolní končetiny, přes palce na rukách, horní končetiny, záda, břicho, hrudník až k hlavě
- pošlete svému tělu vnitřní pohlazení
- zahřejte si dlaně rychlým třením o sebe
- teplé dlaně přiložte na oči a několikrát zamrkejte
- zhluboka se nadechněte a vydechněte
- otevřete oči, protáhněte se

## Oční gymnastika - cviky pro zdravé oči

Zrak patří mezi důležité orgány a je dobré o něj vhodně pečovat. Do stravy bychom měli zařadit potraviny bohaté na antioxidanty, doporučuje se česnek, cibule, špenát, rajčata, červená řepa, listová zelenina, borůvky, maliny, černý rybíz, pomeranče, kiwi, meloun, mořské ryby a řasy, vejce, ořechy, celozrnné obiloviny, fazole. Dbát je potřebné i na pitný režim.

Kromě výživy můžeme své oči podpořit i každodenním cvičením několika jednoduchých a účinných cviků:

1. na dvě minuty zavřete oči
2. desetkrát se podívejte očima zprava doleva
3. desetkrát se očima podívejte nahoru a dolů
4. pětkrát se očima podívejte úhlopříčně - vpravo nahoře, vlevo dole
5. pětkrát se očima podívejte úhlopříčně - vlevo nahoře, vpravo dole
6. pětkrát zakružte očima doprava
7. pětkrát zakružte očima doleva
8. pětkrát ostřete zrak střídavě na dálku a na blízko
9. pětkrát zašilhejte nahoru
10. pětkrát zašilhejte dolů
11. desetkrát zamrkejte
12. zahřejte si dlaně třením o sebe, přiložte dlaně na oči a chvíli je tam nechejte položené

# MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



**Cítím, že toho je na mě moc, když:**

**Dobrym rozptýlením pro mě může být třeba:**

**Věci, které mi pomáhají, když mi není dobře:**

**Místa, kde se cítím v bezpečí:**

**Blízcí lidé, na které se můžu obrátit:**

**Činnosti, při kterých se cítím v bezpečí:**

**Další kontakty nebo zdroje, kde můžu vyhledat pomoc:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Linka bezpečí - 116 111 (www.linkabezpeci.cz)  
Linka první psychologické pomoci - 116 123 (www.linkapsychickepomoci.cz)

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi



Dostupné na: <https://nevypustdusi.cz/2021/02/28/osobni-krizovy-plan/>

## Doplňování písmen

Místo teček doplňte písmena tak, aby vznikla smysluplná podstatná jména.

- . . ALOVÁN . .
- . . CYKLOPED. .
- . . LOBĚŽ . .
- . . CHOŘEŘIŠNI . .
- . . LOVRÁT . .
- . . PODOBENI . .
- . . POMNĚTLIVO . .
- . . KUŘOVAD . .
- . . LEMJDOU . .
- . . TURANT . .

## Vymýšlení slov

Vymyslete co nejvíce ženských jmen začínajících na písmeno K:

.....

.....

.....

Vymyslete co nejvíce povolání začínajících na písmeno P:

.....

.....

.....

Vymyslete co nejvíce věcí v domácnosti začínajících na písmeno M:

.....

.....

.....

## Spojování čísel

Spojte čísla **od nejvyššího k nejnižšímu**:

536		2598	
	78		978
	4798	102	749
30		9023	410
	60		589
			14
			752

## Akce v Hodoníně

### Koncert pro nemocnici TGM online přenos

7. 3. 2021 v 18.00



Nový pořad **Z kulturáku** sledujte  
v televizi TVS, na Facebooku a Youtube

tvS)    
Dům kultury  
Hodonín

Vystoupí vynikající pianista **Luděk Havel**

Koncert podpořili \* **TECH-TRADE s.r.o.**

ŘEŠENÍ: OMALOVÁNKY, ENCYKLOPEDIJE, KOLOBĚŽKA, LICOŘEŘIŠNICE, KOLOVRÁTEK, NAPODOBENINA, ZAPOMNĚTLIVOST, VYKUŘOVADLO, KOLEMJDOUCÍ, MATURANTKA