Pracovní list – Jak pomoci svému

duševnímu zdraví

Techniky podpory duševního zdraví – navození klidu, zdravé komunikační strategie, spánková hygiena, přiměřené odpočinkové aktivity a vhodné stravovací návyky jako součást dlouhodobého wellbeingu

**Strava a energie/únava**

Nejdříve pracujte každý sám. Vypište do sloupců, po kterých potravinách (nápojích) se cítíte plní energie a po kterých se cítíte unavení.

Energie Únava

………………….. …………………..

………………….. …………………..

………………….. …………………..

………………….. …………………..

………………….. …………………..

Výsledky diskutujte v menší skupině.

Po diskusi pracujte opět samostatně. Vyberte ze sloupce Únava alespoň dvě potraviny a naplánujte ohledně nich nějakou změnu (omezení, přesun do jiné části dne, jiná úprava, kombinace s jinou potravinou).

**Moje předsevzetí ke zlepšení zdraví v oblasti zdravého stravování**:

|  |
| --- |
|  |

**Odpočinek**

Dále si promyslete, jakým způsobem odpočíváte, a rozdělte tyto způsoby na aktivní a pasivní.

|  |  |
| --- | --- |
| aktivní | pasivní |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Jste spokojení s výsledkem? Máte více položek ve sloupci aktivní, nebo ve druhém sloupci? Každý se může právě teď rozhodnout pro malou změnu, pro jeden nebo dva kroky pro zlepšení zdraví.

**Moje předsevzetí ke zlepšení zdraví v oblasti pohybu**:

|  |
| --- |
|  |

Co mohu přidat do pravidelných pohybových aktivit?

1)

2)

3)

**Spánek**

Kvalitní spánek a dobrá spánková hygiena je základem duševního i fyzického zdraví. Následující test vám pomůže zjistit, jaké zásady spánkové hygieny dodržujete. Zároveň vám test ukáže, co je možné ke zlepšení spánku udělat.

**Test vlastní spánkové hygieny**

A)

Pijete v podvečerních hodinách kávu nebo kofeinové a energetické nápoje?

Cvičíte intenzivně v podvečer?

Máte v místnosti, kde spíte, více než 20 stupňů?

Máte v blízkosti místa, kde spíte, telefon, televizi nebo počítač?

Přemýšlíte před usnutím o problémech daného dne?

Pročítáte si ještě před usnutím informace na sociálních sítích, komunikujete s přáteli?

Spíte často přes den?

Využíváte postel i k učení nebo přemýšlení?

Mlsáte večer?

Zasahuje do místnosti, kde spíte, pouliční nebo jiné světlo?

**Odpovězte na otázky z bloku A. Pokud jste odpověděli na otázky ano, není to ideální stav. Vyberte si z tohoto bloku alespoň 2 body, které byste mohli změnit. Tyto body podtrhněte.**

B)

Chodíte spát v přibližně stejnou dobu?

Probouzíte se v přibližně stejnou dobu?

Máte v průběhu dne přiměřený pohyb?

Jíte k večeři lehké jídlo?

**Odpovězte na otázky z bloku B. Pokud jste odpověděli na otázky ne, není to ideální stav. Vyberte si z tohoto bloku alespoň 1 bod, který byste mohli změnit. Tento bod podtrhněte.**

**Z podtržených bodů vyberte jeden jako „Moje hlavní předsevzetí ke zlepšení zdraví v oblasti spánku“**:

|  |
| --- |
|  |

**Asertivita** jako podpora zdravé komunikace.

Dramatizace – Vhodné je, abyste se v rolích vystřídali. **Buďte aktivní. Následně sdílejte své pocity.**

* Jak jste se v modelových situacích cítili? Jaké jste měli emoce? Jak se cítili podle vašeho názoru druzí?
* Své pocity ze společné dramatizace v modelových situacích sdílejte.

Video – relaxace

V závěru hodiny se pokuste relaxovat podobně jako ve videu, zavřete oči, vizualizujte si nějaký příjemný podnět, klidně dýchejte.

 Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].