

Desatero pro pečující

10 super tipů, co ti rozjasní těžké chvíle

- 1. Přijmi své pocity:** je úplně v pohodě cítit se někdy frustrovaně, našťvaně nebo smutně. To, že si tyhle pocity připustíš, je první krok k tomu, aby ses s nimi dokázala poprat. Dovol si být člověkem - s radostí, smíchem, slzami i vztekem
- 2. Není třeba být superhrdina:** nikdo by neměl pečovat úplně sám. Když si dovolíš požádat o pomoc, najednou zjistíš, že je kolem tebe spousta lidí, co ti rádi podají ruku nebo třeba jen vyslechnou, když potřebuješ vyprávět. Dej vědět rodině, přátelům, najdi v okolí profesionální služby
- 3. Nauč se říkat "ne":** urči, co je pro tebe udržitelné a nauč se odmítat požadavky, které přesahují tvé možnosti nebo potřeby. Nemůžeš být všude a pro všechny. Naučit se říkat "ne" může být stejně důležité, jako umět říci "ano" – pomáhá ti udržet rovnováhu mezi péčí o druhé a udržením vlastního zdraví a pohody
- 4. Péče o sebe je prioritou:** věnovat čas péči o sebe není o tom být sobecký, je to základní kámen, na kterém stojí tvoje schopnost pečovat o ostatní s láskou a energií. Ať už je to chvilka ticha s šálkem oblíbeného čaje nebo procházka v přírodě. Tyto malé okamžiky ti pomohou obnovit síly a vrátí tě k povinnostem s novou vlnou optimismu
- 5. Vytvářej síť podpory:** spoj se s lidmi, kteří procházejí podobnou zkušeností. Nové vztahy a přátelství ti přinesou útěchu, nápady na řešení každodenních starostí a připomenou ti, že tvoje cesta je společná s mnoha dalšími. Připoj se do mojí FB skupiny [Pečujeme společně](#)
- 6. Vzdělávej se:** čím více se dozvíš o stavu blízkého, tím lépe budeš schopna řešit výzvy, které péče přináší
- 7. Zklidni svou mysl:** zkoušela jsi už meditaci, jógu nebo třeba jen hluboké dýchání? I v nejvíce hektických dnech snižují úroveň stresu a pomůžou ti zůstat emocionálně vyrovnanou
- 8. Oslov odborníky na duševní zdraví:** když už toho budeš mít až nad hlavu, není ostuda požádat o radu psychologa nebo terapeuta. Oni jsou tady přesně pro to.
- 9. Plánuj a organizuj:** když máš plán, uleví se ti, protože víš, že zvládneš vše, co je potřeba. Máš péči pevně ve svých rukou
- 10. Slav každý malý úspěch:** uznání a oslava malých vítězství posiluje tvoji motivaci a připomíná ti, že tvoje práce má smysl