

Jak na klimatický žal?



Vytvořte prostor pro své emoce a sdílejte je!

Dovolte si cítit, co zrovna cítíte bez soudů a hodnocení. A dovolte si být zranitelní před druhými – nechávejte si své emoce pro sebe, ale podělte se o to, co Vás trápí s blízkými.



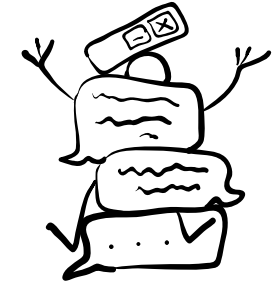
Nevynechávejte duševní hygienu

Snažte se být s tím, co zrovna je. Stejně jako si všímáte tíhy kolem vás, všimněte si také krásy a lehkosti, která vás obklopuje. Dopřávejte si čas na relaxaci, ať už pro vás vypadá jakkoliv.



Pravidelně se hýbejte!

Pohyb je mocný lék a dostává nás z hlavy do těla. Zaveďte fyzickou aktivitu do své denní rutiny. Poděkuje vám nejen tělo, ale také mysl a vaše nitro.



Pečlivě si vybírejte (negativní) zprávy, které sledujete/čtete

Čím krmíte svou mysl a nitro? Mít přehled je fajn, ale dávejte pozor, ať vás přemíra negativity neseemele.



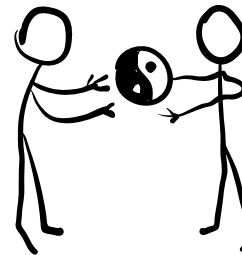
Běžte dobít baterky do přírody

Tam, kde je mizerné internetové připojení, většinou bývá skvělé spojení se sebou samým. Jde-li na vás tíha bytí, odlehčete jí výletem ven.



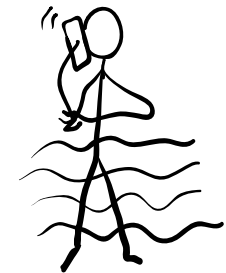
Pomáhejte, jak nejlépe dovedete, ale ne lépe!

Vytyčte si cíle, jak můžete vy jako jednotlivec přispět ke změně, učiňte konkrétní kroky, ale nesnažte se nést na svých bedrech tíhu celého světa.



Vyhledejte psychoterapii či podpůrnou skupinu

Nemáte-li v okolí nikoho, na koho se můžete se svými starostmi obrátit, nebo zkrátka jen chcete pohled nestranného člověka zvenčí, neostýchejte se vyhledat psychoterapeuta či podpůrnou skupinu.



Zavolejte na krizovou linku nebo navštivte psychiatra

Máte-li pocit, že je toho na vás moc a potřebujete skutečně intenzivní urgentní péči, zavolejte na krizovou linku nebo vyhledejte psychiatrickou pomoc.