

PSYCHOLOGICKÁ POMOC LIDEM V KARANTÉNĚ

Situace okolo nákazy Covid-19, kterou způsobuje nová mutace koronaviru, začíná být opravdu tíživá a dotýká se každého z nás. Zejména ti, kteří se ocitli ze dne na den v nucené izolaci, jsou pod neustálým stresem, který má vliv na celkové zdraví člověka. Sice se pokouší celou situaci nějak zvládnout, různě ventilovat své negativní emoce, ale většinou by ocenili radu odborníka. Jenže kvůli karanténě se za psychologem nemohou vydat.



Ve spolupráci s online psychologickou poradnou Mojra.cz máme pro všechny, kteří chtějí své psychické rozpoložení řešit s odborníkem, ale nemohou k němu cestovat, připraven **slevový kód KARANTENA ve výši -10 %** (platí všechny typy konzultací, mimo zvýhodněných balíčků).

Slevový kód: **KARANTENA**

Konzultaci si můžete objednat jednoduše na webu mojra.cz Pokud máte nějaké dotazy k fungování poradny aj., využijte email: Poradna@mojra.cz nebo telefon +420 731 226 690.

Zveřejnili jsme také na našem blogu zajímavé články, které se vztahují ke koronaviru a jeho vlivu na psychiku. Pokud by Vás toto téma zajímalo, naleznete je pod těmito odkazy:

- <http://blog.mojra.cz/clanek/koronavirus-jak-psychicky-zvladnout-strach-paniku-a-beznadej>
- <http://blog.mojra.cz/clanek/koronavirus-psychologicka-pomoc-lidem-v-karantene>
- <http://blog.mojra.cz/clanek/koronavirus-jak-posilit-imunitu-vitaminy-nestaci>
- <http://blog.mojra.cz/clanek/desatero-pro-dusevni-pohodu-v-dobe-koronaviru>
- <http://blog.mojra.cz/clanek/psychologove-pripominaji-z-rousek-mit-strach-nemusite-jsou-dukazem-zodpovednosti>

KOLIK STRESU DOKÁŽEME UNĚST? ŠKÁLA HOLMESE A RAHEHO



Psychologové Holmes a Rahe se dlouhodobě zabývali souvislostmi mezi stresem a rizikem onemocnění. Vytvořili tabulku několika náročných životních událostí a každé z nich přiřadili určitou hodnotu stresu. Například **rozvod má hodnotu 73, odchod do penze 45, Vánoce 12 a svatba dokonce 50.**

Sečteme-li hodnoty všech událostí, se kterými jsme se potýkali v posledních 12 měsících dostaneme jakousi hodnotu stresu, který na nás působí. **Varovná je již hodnota nad 150 bodů.**

| Situace | Hodnota stresu |
|----------------------------------|----------------|
| Vlastní zranění nebo nemoc | 53 |
| Onemocnění rodinného příslušníka | 44 |
| Změna náplně práce | 29 |
| Změna životních podmínek | 25 |
| Změna osobních zvyků | 24 |
| Změna společenských aktivit | 18 |



Vybereme-li z tabulky položky, které **souvisejí s momentální situací okolo koronaviru** (tedy se samotným šířením viru a současnými preventivními opatřeními) – dostáváme se již na poměrně vysoké číslo **193**. A to zde nezapočítáváme další drobné stresové situace jako hádky s partnerem, problémy s dětmi atd...