NĚKOLIK DOPORUČENÍ PRO PSYCHOHYGIENU http://www.ipcko.sk/

MLUVTE O TOM, CO CÍTÍTE, PROŽÍVÁTE, PTEJTE SE

Popovídejte si s důvěryhodným příbuzným, přítelem, sousedem, duchovním anebo s odborníkem na duševní zdraví o tom, co prožíváte.

DÁVEJTE NA SEBE POZOR

Postarejte se o svoje fyzické zdraví a dopřejte si dostatek odpočinku, pohybu, stravy a pitného režimu.

MEDIÁLNÍ PŘESTÁVKY

Snažte se omezit přetlak informací a vystavování se obrazům války. Stanovte čas a přestávky ve sledování novinek.

VNÍMAVOST

Buďme více všímaví nejen sami k sobě, ale i k našim blízkým. Jakákoliv změna může naznačovat, že nás blízký potřebuje naši pomoc a povzbuzení.

SOLIDARITA

Zapojte se do aktivit, které podporují sounáležitost a jistotu, protože i malá gesta jsou v této chvíli velkými kroky pomoci a projevem soudržnosti a lidskosti.

BEZPEČNÝ PROSTOR

Najděte si svůj bezpečný prostor, vytvořte si útočiště, kde můžete být se svými myšlenkami tak, jak to potřebujte. Může to být křeslo, procházka, návštěva kostela, rozhovor s přáteli ... Dopřejte si ve vašem bezpečném prostoru tolik času, kolik potřebujete.

HOAXY

Dávejte pozor na hoaxy. Informace o dění, které potřebujete, získávejte z 1-3 ověřených zdrojů. Nešiřte hoaxy a poplašné zprávy, jejich cílem je vyvolat strach a zmatek.

MLUVTE, POSLOUCHEJTE, POVZBUZUJTE

Vyslechněte myšlenky a pocity svých blízkých a podělte se též o svoje. Každý z nás má nyní své emoce a je v pořádku je mít. Dejte najevo, že jste bezpečím, v němž se může otevřeně mluvit o vlastních obavách. Nezapomeňte na povzbuzení.

UDRŽUJTE NORMÁLNÍ RUTINU

Uskutečnění běžných denních aktivit přináší jistotu a stabilitu, kterou potřebujeme.

UVOLNĚNÍ EMOCÍ

Vaše emoce mohou být různě intenzivní, může se i zdát, že chvílemi nejsou pod kontrolou. Je normální pociťovat hněv, smutek, strach. Je velmi důležité, abyste našli způsob, jak se uvolníte a projevíte je např. rozhovorem s přáteli, odborníkem, zapisováním myšlenek, můžete si zakřičet nebo poplakat, vložit je do sportovní aktivity.

STABILIZAČNÍ POLOHA A DÝCHÁNÍ

Pokud prožijete úzkost, nedaří se vám spát nebo máte pocit, že situaci nezvládáte zpracovat, zkuste stabilizační polohu a dýchání: Sedněte si na zem a opřete se o stěnu (něco pevného je za vámi i pod vámi), zaměřte poornost na jeden bod, soustřeďte se na něj a na své dýchání. Pomalý nádech nosem a výdech ústy.

NEZŮSTÁVEJTE O SAMOTĚ

Požádat o pomoc není projevem slabosti.

Využijjte dostupných důvěryhodných zdrojů pomoci - přátel, rodiny sousedů, známých, kolegů, psychologických a jiných poraden, krizových linek.