



# Pocítujete nyní strach, napětí, obavy?



Tyto pocity beznaděje a smutku jsou v těchto, pro nás neznámých a nejistých chvílích, naprosto v pořádku.



## Co můžeme prožívat v reakci na situaci na Ukrajině?



- zmatení
- problémy se soustředěním
- zapomínání
- neklid
- psychické či fyzické vyčerpání
- problémy se spánkem
- strach
- zděšení
- úzkost
- ztráta pocitu bezpečí
- zahlcení
- oploštění

## Co pro sebe můžeme udělat?



- o Přijměte své pocity, jsou normální reakcí na stresovou situaci. Zůstaňte pokojní v takové míře, v jaké to jde.
- o Krizí si musíme projít, je to proces. Nastala neočekávaná situace, se kterou si nevíme rady. Tak tomu dejte čas a netlačte na sebe, prosím.
- o Nevyčítejte si, jak se cítíte a co (ne)děláte. Je to přirozená reakce těla, která reaguje na to, co se teď kolem nás a ve světě děje.
- o Když máte strach, úzkost, negativní myšlenky, povídejte si o tom s blízkými lidmi, nezůstávejte s těmito myšlenkami a pocity samotní. Sdílení pomáhá = je v pořádku se bát. Je jednodušší bát se společně.
- o Omezte konzumaci médií, jejich neustálé sledování udržuje napětí a pocit ohrožení.
- o Pokud se na to cítíte, pomozte druhým, to vám může dodat pocit částečné kontroly nad událostmi.
- o Povídejte si s vašimi prarodiči, s osamělými lidmi ve vašem okolí, podporujte v nich pocit bezpečí.
- o Každý den individuálně anebo s blízkými dělejte běžné aktivity, které vám pomáhají a dělají radost (koníčky, sporty...)
- o Pokuste se zachovat klid, zaměřte se na svůj dech, na své tělo.
- o Vyhněte se alkoholu.
- o Neciňte nenávisť k Rusům ve vašem okolí.
- o Pokud sdílení s blízkými nepomáhá, obraťte se na linky pomoci, či jiné odborníky (viz. kontakty níže).

## Můžete být ok, i když situace není ok

- Lidé mají někdy pocit, že teď nesmí zažívat spokojenost a nesmí cítit komfort, když je Ukrajina zasažena válkou. Ale i v krizi hledáme vždy nějaké momenty komfortu – i to je strategie, která pomáhá krizi přežít, i když se krize sama nevyřeší. Pořád žijeme své životy a JE POTŘEBA myslet i na svůj pocit bezpečí, komfort,... vedle pomoci Ukrajině.

## Koho sledovat, když Vás zajímá aktuální dění stručně a jasně:

- Instagram: **jsemvobraze** <https://www.instagram.com/jsemvobraze/>  
**lashnewscz** <https://www.instagram.com/flashnewscz/>

## Chcete se zorientovat ohledně konfliktu Ukrajiny a Ruska:

- Podcast: Příběh, který se opravdu stal – díl: Jak vzniknul a probíhal konflikt Ruska a Ukrajiny  
<https://open.spotify.com/episode/OVIH3oOE8GG2vycw4dlerQ>

## Jak mohu Ukrajině pomoci:

- Zvažte, co je ve vašich silách a zdrojích.
- Můžete poslat SMS: ve tvaru DMS CHARITASVET 30 nebo DMS CHARITASVET 60 nebo DMS CHARITASVET 90 na číslo 87 777
- Sdílejte svou podporu a sbírky na svých sociálních sítích, i kdyby jen jeden člověk, díky vašemu silení, přispěl do sbírky, má to velký smysl.
- Finanční příspěvek: př. Sběrka člověk v tísní - <https://www.clovekvtisni.cz/darujte/jednorazove?amount=1000&accountId=7>
- Sledujte sbírky věcí a pomoci pro Ukrajinu v Olomouci – spacáky, pláštěnky, jídlo...
- Pro více informací: <https://www.stojimezaukrajinou.cz>

## Kam se obrátit pro pomoc:

- Školní psycholog SŠLCH – nebojte se na mě obrátit, email: [zvackova@sslch.cz](mailto:zvackova@sslch.cz) nebo za mnou zajděte do kabinetu, v pondělí a ve čtvrtek (kabinet 242, 2. poschodí). Nezapomeňte, jsem tu pro vás.
- Linka bezpečí: tel.: 116 111, nonstop, ZDARMA (pomoc pro děti, mládež a studující do 26 let).
- Linka první psychické pomoci: tel.: 116 123, nonstop, ZDARMA (krizová pomoc pro dospělé).
- Chatové poradenství Nepanikař: pondělí až pátek 16:00 – 20:00 <https://nepanikar.eu/poradna/>
- Terapie: online terapie – <https://terap.io>
- Krizové centrum Olomouc: okamžitá psychologická a sociální pomoc, adresa: Dolní nám. 55, 779 00, Olomouc