

Dnes sme sa zobudili do smutného rána. Vojenský konflikt je nielen útokom Ruska proti Ukrajine, útokom na životy občanov Ukrajiny, ale i útokom na pocit bezpečia obyvateľov blízkych krajín.

Pocity ohrozenia, hnevu, smútku, strachu, rovnako obavy, úzkosť, zlá nálada a pod. sa môžu prirodzene objaviť u každého z nás. Je to neštandardná situácia a naše reakcie môžu byť iné, ako u seba v bežnej situácii poznáme.

### Čo môžeme pre seba urobiť?

- prijmime situáciu ako **skutočnosť**,
- **zostaňme pokojní** v takej miere ako to ide,
- **sledujme informácie**, ale nie celý deň,
- informácie vyhľadávajme v **oficiálnych zdrojoch**,
- ak sme sa stretli s informáciou, ktorá sa zdá nepravdivá, overme si ju,
- **nešírme neoverené správy** a hoaxy,
- ak máme strach, úzkosť, negatívne myšlienky, hovorme o tom s ľuďmi, ktorí sú nám blízki a môžu nám byť podporou, nezostávajme s týmito myšlienkami a pocitmi osamote, **zdieľanie pomáha**,
- ak nepomôže rozhovor s blízkym a úzkosť alebo iné nepríjemné emócie pretrvávajú, obráťme sa na **linky pomoci alebo priamo na odborníkov** (psychológ, psychoterapeut, všeobecný lekár, psychiater a pod.),
- **venujsme sa deťom** - ak je to potrebné (deti sa pýtajú, rozprávajú o informáciách, zachytili správy v médiách...), vysvetlime im citlivo informácie, vysvetlime čo sa deje a poskytnime im pocit bezpečia (sme tu s Tebou..., naša krajina je teraz bezpečná,...),
- **hovorme so seniormi** v rodine, bud'me v kontakte, podporujme pocit bezpečia,
- **hovorme s osamelými ľuďmi** v našom okolí alebo komunite,
- robme každý deň individuálne alebo s blízkymi bežné **aktivity, ktoré nám pomáhajú a robia radosť** (koníčky, šport...),
- ochraňujme sa, no **nebud'me ľahostajní** (napr. vyjadrime podporu zasiahnutým, zapojme sa do pomáhajúcich skupín...),
- bud'me **ľudskí a tolerantní** k osobám, ktoré pre vojenský konflikt museli opustiť svoju krajinu.

**Nezabudnite, my psychológovia sme tu pre vás.**

**Slovenská komora psychológov**