

# DOPORUČENÍ PSYCHOLOGŮ K SOUČASNÉ SITUACI

Milí zaměstnanci, milí studenti,

Jak uvádí přední odborníci psychologie PhDr. Adam Suchý a doc. Miroslav Světlák, PhD.:

V době propuknutí koronaviru jsme všichni ve stresu a pod tlakem. Můžete prožívat úzkost, vztek, frustraci, bezradnost. Následně i stud a vinu za své projevy. Může Vám to být jedno a jste nad věcí. Můžete se nadměrně pozorovat a všímat si každého zakašlání.

Náš organismus **dokáže nést velkou míru zátěže** a nepohodlí. Je normální nemít se vždy dobře. V historii jsme zvládli i horší nemoci.

Zkuste aktivně pracovat na svém klidu a dobré náladě, je nakažlivá.

-----

Využijte situaci, abyste posilili svoji schopnost jednat efektivně.

Kdo si troufne, může krizi brát jako příležitost nahlédnout na svůj život, uvědomit si, co je podstatné a v jakém nadbytku žijeme.

Zde najdete několik vodítek, které Vám mohou pomoci situaci zvládnout v psychickém zdraví. Pokud budete Vy nebo někdo z Vašich blízkých potřebovat, najdete na poslední straně i **telefonní čísla a odkazy na webové stránky** s psychologickou pomocí a informacemi. Najdete zde i snadný návod, **jak postupovat při úzkosti**.

# VŠEOBECNÁ VODÍTKA

## Příklady chování, které může být funkční

- **Preferujte oficiální kanály** jako zdroje informací.  
Během krize nás může ovládnout strach nebo iracionalita. Nevyhledávejte na internetu zbytečné podrobnosti nebo konspirační teorie. O všem budete informováni.
- **Nařídte si mediální dietu, např. kontrolujte zprávy ve dvou předem stanovených časech.**  
Neustálé vystavení správám nutí organismus, aby byl ve zbytečně nabuzeném stavu.
- **Dodržujte hygienická nařízení**
- **Dodržujte co nejvíce svou rutinu**  
V krizi je nutné se zaměřit na to, co je jisté, známé a předvídatelné. Pokračujte v práci a udržování běžných zvyklostí.
- **Zůstaňte aktivní**  
Fyzická aktivita a chůze venku jsou důležité. Uvolňování napětí díky činnosti pomáhá ke zlepšení spánku.
- **Pravidelně a zdravě jezte**
- **Mluvte s blízkými**, rodinou a přáteli  
Snižujete tím prožívání úzkosti.
- **Mluvte s někým, komu důvěřujete** o svých starostech, problémech a pocitech
- **Zabývejte se takovými aktivitami, které vám pomáhají odpočívat**  
Yoga, autogenní trénink, čtení...
- **Vyhýbejte se alkoholu a nadměrnému přejídání**  
Epidemie není dovolená ani oslava.
- **Když nemůžete předvídat, jak situace dopadne, postupujte po úsecích**  
Přijměte a zpracujte nejprve část informace, zorientujte se v ní, přijměte opatření a až potom postupujte dál.
- **Dětem říkejte pravdu.** Také musí myslet na prevenci a převzít část odpovědnosti.

# Psychologická první pomoc

## CO DĚLAT PŘI ÚZKOSTI

### TROJUHELNÍKOVÉ DÝCHÁNÍ

Začněte volným výdechem. Poté pomalý nádech nosem (při kterém v duchu počítáte od 1 do 4), zadržení dechu (stejně počítání), pomalý výdech ústy (stejně počítání). Opakujte.

### POSTUP V US armádě

Zastavte se, třikrát se pomalu nadechněte a vydechněte (aktivujete tzv. parasympatikus). Uvědomte si, co právě teď prožíváte a kde se nacházíte. Pojmenujte tři věci, které reálně vidíte kolem sebe a podívejte se na ně.

## Kontaktní čísla na Vojenskou linku psychologické pomoci:

- 973 255 140
- 973 255 141
- 973 255 142

Linka funguje od 7. hodiny ráno do půlnoci, sedm dní v týdnu.

Bude zatím v provozu měsíc, armáda počítá v případě potřeby s jejím prodloužením.

## Poradenské centrum Univerzity obrany

Mgr. Barbora Kóša

e-mail: [barbora.kosa@unob.cz](mailto:barbora.kosa@unob.cz).