

Odporučania

AKO TÚTO SITUÁCIU LEPŠIE ZVLÁDNUŤ

NEBOJME SA



V týchto dňoch môžeme vidieť vojakov a vojenskú techniku aj u nás. Sú to vojaci, ktorí sa presúvajú na pomoc na našu východnú hranicu – aby nás chránili a aby pomohli ľuďom, ktorým sa podarilo z Ukrajiny ujsť.

HOVORME O SVOJICH POCITOCH

To, čo môžeme vidieť v súvislosti s vojenskou technikou alebo armádou, môže vyvolať obavu a strach - povedzme o tom, čo prežívame blízkej dospelej osobe (aj keď to nevieme presne pomenovať)



TRÁVME MENEJ ČASU NA INTERNETE



Zväžme množstvo času, ktorý venujeme správam a sociálnym sieťam - vystavovanie sa ľahkému obsahu je vyčerpávajúce. Pomáha určiť si presný čas, kedy chceme pozerať správy alebo ich množstvo.

POĎME VON



Nebud'me sami a trávme viac času vonku. Je dôležité zmeniť prostredie, aby mali naše zmysly podnety s iným obsahom.



POMÁHANIE POMÁHA

Môžeme pomôcť niekomu blízkemu alebo pomôcť organizáciám na Ukrajine – sú rôzne formy pomoci, či už v rámci školy, mesta, alebo iných organizácií.

OVLÁDNIME STRACH

Nedovoľme strachu, ktorý cítime, aby v nás vyvolal akýkoľvek prejav agresivity.



Ak nás paralyzuje panika, skúsme nájsť stabilizačnú polohu – sadnime si na zem, oprime sa o stenu, preciťme pod nohami pevnú zem. Sústred'me sa na jeden bod a na svoje dýchanie.

PREMÔŽME PANIKU

NEZOSTÁVAJME OSAMOTE
Trávme čas s ľuďmi, ktorých máme radi.

