



# Vodítka pro psychické zotavení v tragických situacích

adaptovaná z doporučení Americké psychologické asociace



## Respektujte své pocity

- Šok, smutek, otupělost, strach, hněv a další pocity jsou normální reakcí na nenormální událost. Může nějakou dobu trvat, než se s těmito pocity vyrovnáte.
- Psychická zranění mohou být stejně intenzivní jako ta fyzická. Můžete se cítit vyčerpaní, podráždění, rozhození i rozbolavělí; můžete mít problémy se spánkem, soustředěním, jídlem nebo se zapamatováním i jednoduchých úkolů. To je běžné a mělo by to po nějaké době přejít. Tato vodítka by vám měla pomoci se s takovouto událostí vyrovnat.



## Využívejte své zdroje

- Důvěřujte ve své schopnosti překonat i ty nejtěžší životní situace.
- Aktivně si připomínejte lidi a události, které jsou smysluplné a uklidňující, snad dokonce povzbuzující. Snaha o rovnováhu vás posiluje a umožňuje zdravější pohled na sebe a svět kolem vás.
- Uvědomte si, ve kterých situacích se cítíte dobře. Může jít o různé koníčky, pobyt v přírodě, čas strávený s domácím mazlíčkem atp. Zkuste si tyto situace dopřávat pravidelně a častěji než normálně.
- Podpora rodiny a přátel může pomoci zmírnit emocionální dopad a učinit změny způsobené tragédií lépe zvládnutelnými.



## Mluvte o tom

- Nejste v tom sami. Pomáhá mluvit s lidmi, kterým důvěřujete, a s lidmi, kteří prožili tragickou událost s vámi. Můžete také zavolat na různé podpůrné telefonické linky a promluvit si s odborníkem.



## Opatrujte se a posilujte svoji odolnost

- Váš organizmus může potřebovat posílit: dbejte na dostatek jídla, odpočinku a fyzických aktivit
- Opatrně na alkohol a jiné drogy. Mohou spíše vaše pocity potlačit a/nebo prohloubit, než aby vám pomohly zvládat a zmírňovat stres. Alkohol a jiné drogy mohou také zesílit vaši emocionální nebo fyzickou bolest.
- Zprávy a obrazy z médií mohou spouštět úzkost a stres, omezte jejich množství.



## Pomáhejte ostatním

- Pokud chcete, můžete pomoci lidem, kteří byli postiženi tímto incidentem, nebo mají jiné potřeby. Díky pomoci někomu druhému se často i pomáhající může cítit lépe.