

DESATERO PROTI STRACHU, PANICE A ÚZKOSTEM

1. O svém strachu mluvte, nenechávejte si ho pro sebe.
2. Pro zmírnění úzkosti je důležité být v dobrém kontaktu s blízkými lidmi. Zavolejte přátelům, buďte v kontaktu s rodinou.
3. Sledujte ověřené zdroje informací na webech a sociálních sítích: Hasičský záchranný sbor ČR, Ministerstvo vnitra, Policie České republiky a informační kanály jednotlivých obcí. Když máme informace, můžeme si lépe představit své možnosti, než když je nemáme. Pravdivé informace a edukace jsou východiskem z úzkosti.
4. Jakákoliv připravenost – emoční, materiální, informační, napomáhá lepší orientaci a posiluje odolnost.
5. Nepijte alkohol, ale nastolte si psychohygienu, kterou máte osvědčenou. Relaxační či meditační cvičení, sport, příjemná činnost, kterou máte rádi.
6. Když nedokážeme předvídat, jak situace dopadne, je dobré postupovat po úsecích. Přijměte a zpracujte část informace, zorientujte se v určitém úseku, přijměte opatření, pak postupujte teprve dále.
7. Aktivita je vždy lepší než pasivita, zapojte se do pomoci podle svých možností. I drobnosti se počítají.
8. Dětem říkejte pravdu. Když je dítě schopné se otevřeně zeptat, je schopné slyšet pravdivou odpověď.
9. Snažte se prožít náročné období za pomoci jakékoliv jiné činnosti, než jen sledováním aktuální situace v médiích.
10. Myslete na to, že krizová situace je pro lidi vedle nebezpečí také příležitostí, jak nahlédnout na svůj život a přerovnat si některé své priority.

