



Zvládanie krízovej situácie

Stručný sprievodca počas Covid-19

Podľa: Dalibor Špok. 2020. *Koronavirus: manuál pro naši duši*

Spracovala: Mgr. Jarmila Blahová

Obsah



To najdôležitejšie
v skratke



Overené
odporúčania



Záver



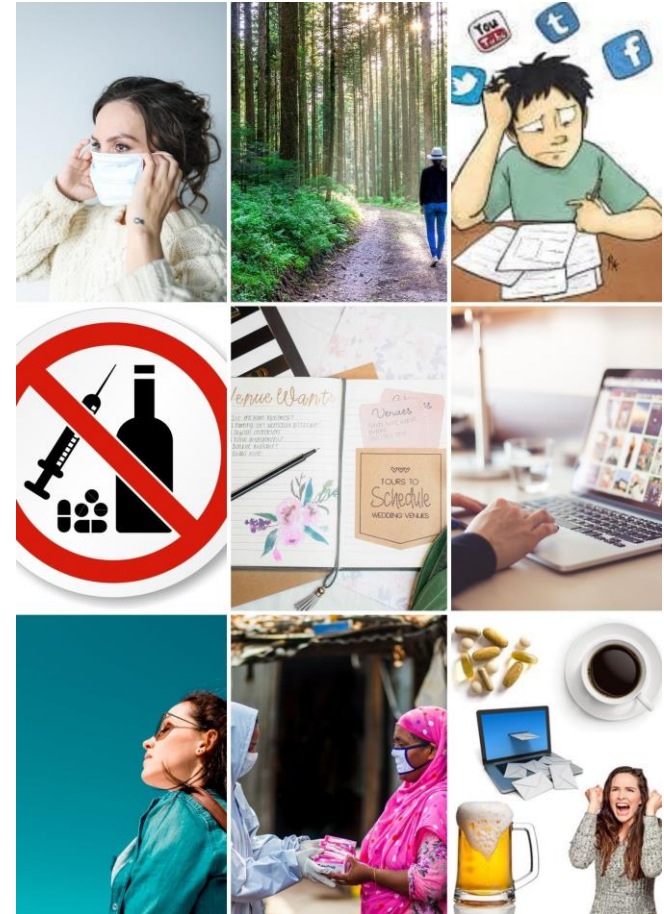
To najdôležitejšie v skratke:

1. Snažte sa napodobniť svoj bežný život aj v domácich obmedzeniach.
2. Zaradte do svojho života všetky nasledujúce oblasti:
 - sociálny kontakt (online, telefonicky)
 - pohyb
 - relaxácia
 - samota (odpočinok od kontaktu s druhými)
 - robenie ťažších vecí (práca, štúdium)
3. **Nevystavujte sa zbytočným negatívnym správam** - nesledujte nadmerne médiá. Kontrolujte vlastné myslenie a to, akým smerom sa uberá. Pokiaľ vám vaše myšlienky a emócie neprospievajú, sústreďte sa na niečo iné.
4. **Zamerajte svoju pozornosť tiež mimo seba**, k uspokojujúcej činnosti aj k pomoci druhým – znížite tým stres a nastolíte pozitívne pocity.
5. **Dajte si pozor na tie chyby životného štýlu**, ktorým bežne prepadáte (alkohol, lenivosť, prokrastinácia, ponocovanie) a zamedzte ich hneď na začiatku.



Konkrétne rady pre krízové obdobie:

1. Akceptujte svoje pocity
2. Majte plán
3. Obmedzte alkohol a neužívajte návykové látky
4. Neprepadnite rizikovému správaniu – zlým zvykom
5. Zapojte pohyb, zmysly, manuálne činnosti
6. Kontrolujte svoju myseľ – neriešte, čo sa nedá riešiť
7. Hľadajte, čo funguje, obmedzte médiá
8. Nezostávajú sami
9. Pomáhajte druhým



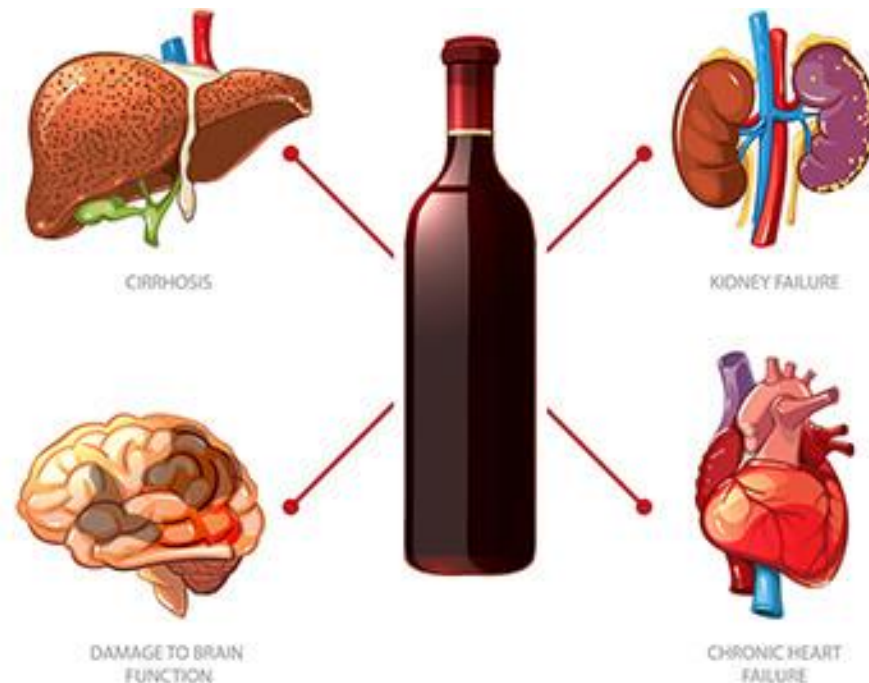
1. Akceptujte svoje pocity

- Prijmite to, že pociťujete hnev, smútok, zmätok, znechutenie, strach... Vo výnimočnej situácii je to normálny sprievodný znak nenormálnej situácie.
- Neznamená to, že sa tým máte príliš zaoberať. Len to akceptujte: „Cítim strach, hnev....a tak to je.“ Prijatie neznamená súhlas.
- Neinfikujte tým druhých.
- Spravte rozhodnutie, kam to chcete nasmerovať.



3. Obmedzte alkohol a neužívajte návykové látky

- Ich upokojujúci efekt je krátkodobý. V dlhodobej perspektíve sa stav radikálne zhoršuje.
- Mozog sa pri strednedobej a dlhodobej konzumácii mení.
- Nikdy nekonzumujte alkohol, aby vám redukoval stres. Riskujete závislosť.



4. Neprepadnite rizikovému správaniu

Najčastejšie rizikové správanie:

- Prílišné sledovanie médií a sociálnych sietí (často až do únavy a vyčerpania)
- Prejedanie sa
- Závislosť na porne, seriáloch, pc hrách
- Nedostatočný spánok – ponocovanie
- Príliš veľa kofeínových nápojov



- **Ako si ráno nastavíme deň, tak ho budeme prežívať.**
- Ideálne je začať rannými rituálmi – navodia príjemné pocity, ktoré preniknú celým dňom. (ranná káva, čítanie knihy, studená sprcha, ranný beh...)
- Dbajte na dostatočnú dĺžku spánku – dôležitý zdroj regenerácie v kríze
- Pri nespavosti – obmedzte obrazovky (PC, TV, mobil) aspoň 1-2 hod. pre spaním.
- **Stanovte si pravidlá** – napr. fb max 2x denne po 15 min., denne zavolať kamarátovi, babičke....apod.

5. Zapojte pohyb, zmysly, manuálne činnosti

Pohyb pomáha

- produkciu endorfínov – hormónov šťastia – zlepšeniu nálady,
- zrýchleniu fyziologických procesov a následnej rýchlejšej regenerácii mozgu,
- spaľovaniu stresu...
- lepšej kondícii a imunite...

3 formy pohybu:

1. **Intenzívny** – šport, intenzívna manuálna činnosť
2. **Bežný, ale dlhodobý pohyb** – chôdza, bežná manuálna práca
3. **Rytmický** pohyb alebo rytmická manuálna činnosť



6. Kontrolujte myseľ

Uvedomte si, ako vás vaše myslenie ovplyvňuje.

Čo zasadíme, to zbierame. Čomu dáme priestor, to sa rozrastie. Nesiete zodpovednosť za to, čomu dovoľíte rásť a čo vytrhnete.

Vonkajšie prostredie ovplyvňuje vnútorné.

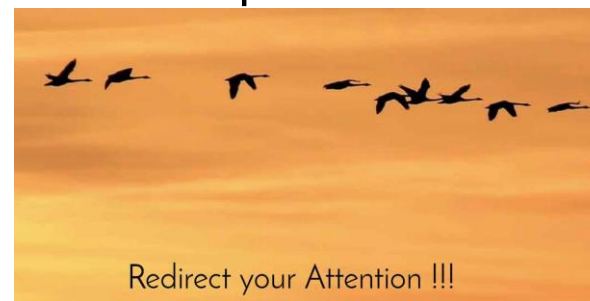
Vonkajšie: naše správanie

Vnútorné: nedokáže sa zmeniť na povel, potrebuje postupnú zmenu vonkajšieho správania.

To, na čo myslíme a to, čo hovoríme, má obrovský vplyv na naše prežívanie, nálady, mentálny stav aj správanie.

Základné fázy kontroly:

1. **Uvedomte si**, čo prežívate, na čo myslíte, čo sa s vami deje...
2. **Akceptujte** čokoľvek, čo sa s vami deje vo svojom vedomí...
3. **Rozhodnite sa**, čo s tým urobíte (či si tento obsah ponecháte alebo odkloníte pozornosť k niečomu inému). Neriešte, čo sa nedá riešiť.
4. **Uskutočnite** rozhodnutie – odkloňte pozornosť.



7. Hľadajte to, čo funguje a obmedzte médiá

Čo vám predtým v živote pomáhalo, keď prišli ťažké časy? Čo vám pomáha teraz?

Zamerajte sa na to.

Nepremýšľajte nad neriešiteľným, ale **venujte sa tomu, čo je riešiteľné a možné teraz**. (zacvičiť si, zavolať priateľovi, vypracovať projekt, zdokonaľovať sa v cudzom jazyku, zúčastniť sa webinára...)

Nemyslite na budúcnosť, o ktorej nemôžete nič vedieť. Budte v prítomnosti a učte sa zameriavať aj mimo seba. Dôležitý je kvalitný sociálny kontakt, teda nie hocijaký.

Kontrola škodlivých myšlienok tkvie v ich opustení, nie lepšom premýšľaní o nich.

Nemáme povinnosť sa zaoberať každou myšlienkou, ktorá nám napadne alebo ktorú zachytíme v médiách. Umením je kvalitne myslieť (dôsledne vyberať obsah) a tiež nemyslieť (nerozvíjať škodlivý obsah...)

ZÁSADNÉ JE:

ODKLONIŤ PRÚD POZORNOSTI



8. Nezostávajúte sami

Samota je niečo iné ako osamotenie. Samotu si volíme a môže nám výrazne prospievať. Osamotenie je však stav, keď nemáme okolo seba nikoho práve vtedy, keď to veľmi potrebujeme.

Niekedy si stačí pohovoriť s rodinnými príslušníkmi, kamarátmi, susedom, kňazom, známym... Aj keď vám ten druhý nedokáže nejako konkrétne poradiť, už to, že to vypoviete, vám môže uľaviť.

Ak podliehate úzkostiam, depresii, panike, nedôvere – nezostávajúte v tom sami.

Vyhľadajte pomoc, ak treba a cítite, že vás to presahuje.

Užitočné linky:

- Linka dôvery Nezábudka:
<https://linkanezabudka.sk/> **Nonstop telefonická poradňa 0800 800 566**
- Internetová linka dôvery pre mladých ľudí: IPČKO - <https://ipcko.sk/>



9. Pomáhajte druhým – ako nám to pomôže?

- Spôsobí nám to **radosť**, že sme dokázali pomôcť.
- **Vidíme aj problémy iných** a uvedomujeme si, že aj oni aj my sme len omylní ľudia – pomáha nám to byť tolerantnejšími k sebe aj k druhým.
- Pomáha nám to nastoliť **pocit kontroly**, ktorý v kríze strácame a to tým, že sme schopní pomáhať.
- Spôsobuje to **úľavu** – vidíme, že mnohí sa majú oveľa horšie ako my. Máme väčší rešpekt a úctu k druhým.
- **Inšpiruje** nás to k ďalším tvorivým nápadom ako pomáhať.
- Tí, ktorým pomáhame nie sú pasívni, tiež sú pre nás **obohatením** (komunikáciou, radou, svojím pohľadom...).
- Budujeme **sociálne vzťahy**, ktoré sú pre naplnený život zásadné.
- **Odkláňame pozornosť** správnym smerom, teda od svojich problémov, od negatívnych správ apod.

Potrebujeme zažívať zmysluplné vzťahy na všetkých dôležitých úrovniach:

1. partnerov, najlepších priateľov a rodiny
2. kamarátov
3. známych, spolužiakov, kolegov
4. (pomerne) neznámych – susedov, učiteľov, klientov, zákazníkov alebo ľudí, ktorým dobrovoľnícky pomáhame.

Len ak máme pokryté všetky tieto roviny vzťahov, môžeme žiť naplnený život.





Záver:
Vytvárajte si hodnotnú
prítomnosť!
Neriešte neriešiteľné!
Odkláňajte pozornosť správnym
smerom!

Zdroje:

Dalibor Špok: Koronavirus: manuál pro naši duši.
<https://drive.google.com/file/d/1mEPFoJhq2zuDc6WMwPKihxjcjMWcVMWx/view>

Liga za duševné zdravie <https://linkanezabudka.sk/>

IPČKO <https://ipcko.sk/>

Kontakt:

jarmila.blahova@stuba.sk