

Ako si pomôcť sám?

Prvá pomoc, ako psychicky zvládnuť výsledok testu.

Mať pozitívny výsledok COVID testu nie je hanba či osobné zlyhanie, stať sa to môže komukoľvek z nás. Pandémia koronavírusu je objektívnou realitou a našou ambíciou je poskytnúť vám zopár jednoduchých praktických odporúčaní, ako týmto náročným obdobím prejsť čo najlepšie. Na konci tohto materiálu zároveň uvádzame dôležité telefónne čísla, na ktoré sa takisto môžete obrátiť so svojím problémom.

Čo mám robiť?

Na tomto mieste nájdete rýchle postupy psychologickéj prvej pomoci, ktoré môžete v pár krokoch využiť pre seba, alebo pre svojich blízkych. Tiež tu nájdete jednoduché spôsoby, ako sa preventívne udržiavať v dobrej psychickej kondícii a priebežne si trénovať svoju psychickú odolnosť.

Dôležité je neostávať so svojou nepohodou či krízou sami. Prvá pomoc je len prvý krok – ozvite sa pomáhajúcim odborníkom, povedzte o tom, ako sa cítite, svojim blízkym.

Cvičenia prvej pomoci:

Zakotvenie v zmysloch

Nájdite si pohodlnú telesnú polohu. Niekoľkokrát sa pomaly nadýchnite a vydýchnite. Všimnite si, čo prežívate a čo cítite v tele. Pomenujte pre seba 3 veci, ktoré okolo seba vidíte. Všimnite si, čo počujete (aké zvuky z okolia, vlastný dych...) a čoho sa dotýkate (kontakt so stoličkou, miesto dotyku nôh so zemou...). Takýmto spôsobom sa pevnejšie ukotvíte v prítomnosti a znížite tak mieru napätia.

Dychové cvičenie

Cieľom je spomaliť a dovoliť si relaxovať. Pohodlne sa usadíte. Nadychujte sa nosom a v duchu pritom počítajte do 4. Potom dych zadržte taktiež na 4 doby a pomaly vydychujte ústami (na 7 dôb). Doprajte si pri dýchaní pozvoľné tempo. Zopakujte niekoľkokrát.

Ako zvládnuť stres

Tipy na zvládanie stresu spojeného s karanténou:

1. Zvýšená úzkosť alebo napätie

Pomáha pripomenúť si, že ide o normálnu reakciu zdravého človeka na nenormálnu situáciu. Použite dýchacie a relaxačné cvičenia. Venujte sa im pravidelne – môžu vám pomôcť so spánkom, sústredením a dodať viac energie.

- Prestaňte piť kávu a povzbudzujúce čaje.
- Fyzické cvičenie – napr. beh alebo rýchla chôdza vám pomôže uvoľniť nadbytočné napätie. Ak cítite veľké napätie, uvoľnite energiu pohybom ešte pred relaxáciou.

2. Sebaobviňovanie a pocity hanby

Pomáha vytvoriť si príležitosť pohovoriť o vašich reakciách s priateľmi alebo rodinnými príslušníkmi.

Napríklad, cez telefonát s osobou, ktorej dôverujete: „Chcem ti porozprávať, čo som dnes zažil/a a ako sa cítim. Veľmi by mi to pomohlo.“ Popíšte situáciu, ktorá sa stala a ako ste sa v nej cítili. Povedzte, ako sa cítite teraz, keď o tom hovoríte. Pamätajte na to, že je bežné

prežívať v podobnej situácii takéto pocity a je potrebný určitý čas kým pominú. Namiesto sebaovbiňovania sa skúste na situáciu pozrieť konštruktívne a realisticky: čo je potrebné v danej situácii urobiť.

3. Zmeny v osobných vzťahoch

Pomáha porozumenie, že blízke vzťahy sú dôležitým zdrojom zvládania záťaže. Každý z nás môže potrebovať iný prístup v zvládaní súčasnej situácie. Niektorí potrebujú viac hovoriť s druhými, niektorí rieši problémy sám v sebe. Tolerujme naše rozdielnosti, hľadajme spoločné body. Učme sa vnímať a zdieľať svoje potreby – emočné, telesné aj pracovné.

4. Ťažkosti so spánkom

Pomáha chodiť spať v rovnaký čas každý deň. V neskorších hodinách sa vyhnite nápojom s obsahom kofeínu či alkoholu. Cvičte, aby ste vydali energiu, ale nie tesne pred spaním. Pred spánkom relaxujte.

Prevenca v mojom duševnom zdraví

Čo môžeme pre svoju psychickú odolnosť robiť v časoch, keď sa necítíme dobre:

- Zostaňme v spojení s faktom, že táto situácia jedného dňa prejde.
- Sústreďme sa na to, čo môžeme, nie na to na čo nemáme dosah.
- Pripomeňme si, že robíme najlepšie ako vieme, a to samotné je dosť.
- Zostaňme v spojení so svojimi blízkymi a priateľmi. Dodáva to pocit bezpečia a zmierňuje to stres.
- Vytvorme si denný režim, rutinu – spávajme v rovnakom čase, dodržiavajme čas na jedlo, prácu, oddych, online stretnutia s priateľmi.
- Nájdime si čas na čokoľvek, čo nám robí radosť a nie je to povinnosť, udrží nás to v kondícii.
- Obmedzme svoj prístup k médiám na raz alebo dvakrát denne. Sledovanie správ v nás udržiava napätie a pocit ohrozenia.
- Ak začíname pociťovať stres, hovorme o tom. Je to normálne zažívať obavy v situácii neistoty. Oslovme priateľov, blízkych, alebo si urobme denník a píšme o tom.

Viac informácií:

Viac obsahu, videá s odborníkmi na množstvo tém, ktoré Vás môžu zaujímať, nájdete na www.dusevnezdravie.sk, podstránka "Ako si pomôcť sám".

Liga za duševné zdravie Vám v Knižnici na rovnakom webe zhromadila množstvo kvalitných praktických informácií pre zlepšenie duševnej kondície.

Ak si s vaším problémom neviete poradiť sami, obráťte sa na niektorú z liniek pomoci:

[Linka dôvery Nezábudka](#) – 0800 800 566 – nonstop – prevádzkuje Liga za duševné zdravie SR

[Onkoporadňa](#) – 0800 11 88 11 – prevádzkuje Liga proti rakovine

[Krizová linka pomoci](#) - 0800 500 333 - nonstop - prevádzkuje IPčko

[Linka detskej istoty](#) – 116 111 – nonstop – prevádzkuje Linka detskej istoty

[Senior Linka](#) – 0800 172 500 – prevádzkuje Fórum seniorov

[Národná linka pre ženy zažívajúce násilie](#) – 0800 212 212 – nonstop – prevádzkuje MPSVaR