

Rady psychológa

Ponúkame vám rady, ako sa snažiť prekonávať signály existencionálneho ohrozenia – pocity nešťastia, strachu, bolesti, beznádeje, stresu, depresie, úzkosti, paniky, strach z neznámeho, frustrácie, obavy zo straty domu, strechy nad hlavou, akéhokolvek majetku, jednoducho všetkého okrem svojho života a životov svojich najbližších.

1. Myslíte pozitívne. **Najdôležitejší je život a zdravie.** A z tohto bodu sa odvíja všetko. A ten vám predsa zostal.
2. Zdôrazňujte si sami pre seba, že ničivá sila vody nie je vašou chybou, **neobviňujte sa** zbytočne. Spôsobil to prírodný živý, a vy sa skôr snažte hľadať cesty ako účinne prekonať silu tohto živlu. Veď človek svojím rozumom a pokojným, tvorivým uvažovaním, prekonávaním prekážok zvládne naozaj veľmi veľa.
3. Aj keď sa možno nedajú odstrániť škody spôsobené na vašom majetku, ktoré spôsobila povodeň, **nestojte nečinne a stanovte si malé, ale dosiahnuteľné ciele**, ktoré sa stanú po splnení okamihmi vašich malých úspechov. Aj malý úspech človeka povzbudí a motivuje k ďalšej činnosti.
4. **Rozprávajte sa s deťmi** – s malými či veľkými – a dodávajte im pocit istoty, bezpečia a zázemia. Ste pre nich ostrovtom istoty. S takou istou silou a vervou sa venujte i starým ľuďom. **Podporujte sa vo viere**, že vodný živý spoločnými silami zvládnete.
5. **Trpezlivo počúvajte** (si vypočujte) druhého človeka, ktorý je v núdzi. Dajte mu najavo prejavy akceptácie, empatie (vcítenie sa do

mýšlenia a konania druhého človeka), úcty, záujmu, pochopenia, pomoci, a tým mu pomôžete. A takisto i vy sa môžete zbaviť pocitu ľahoby, uvoľní sa, keď porozprávate svoje názory a pocity druhému človeku.

6. Zapamätajte si, že tí, ktorí nevedia ako bojovať so svojimi starosťami, umierajú mladí. **Preto je dôležité naučiť sa zvládať starosti jednoduchým a priamočiarym spôsobom.** Znamená to:
 - naberať silu z kladných vecí a nenechať sa ničím záporným;
 - neexistuje nič, čo by prinášalo viac účinnosti a zadosťučinenia, než keď ľuďom ukážete, že sa o nich skutočne zaujímate;
 - treba prestať myslieť na seba, a zistiť, čo je dôležité pre druhých.
7. Treba mať na zreteli rozvíjanie myšlienky, že aktivity zamerané na spoluprácu podporujú silu osobnosti a stavajú medzi ľuďmi mosty.
8. Myslíte na to, že životná sila každého človeka sa uvoľňuje vo vzťahu s druhým človekom. Uvoľňuje sa vtedy, keď ten, čo pomáha, prežíva, je starostlivý, hlboko senzitívny, a čo je najdôležitejšie – nehodnotiaco chápaný.

Vydalo Ministerstvo zdravotníctva
a Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1997.
Tlač ÚZV. Nepredajné.



Povodeň a jej dôsledky

Povodne sú zdrojom nákazlivých chorôb. Aby ste uchránili seba i svojich blízkych od ochorenia, treba dodržiavať tieto zásady: