

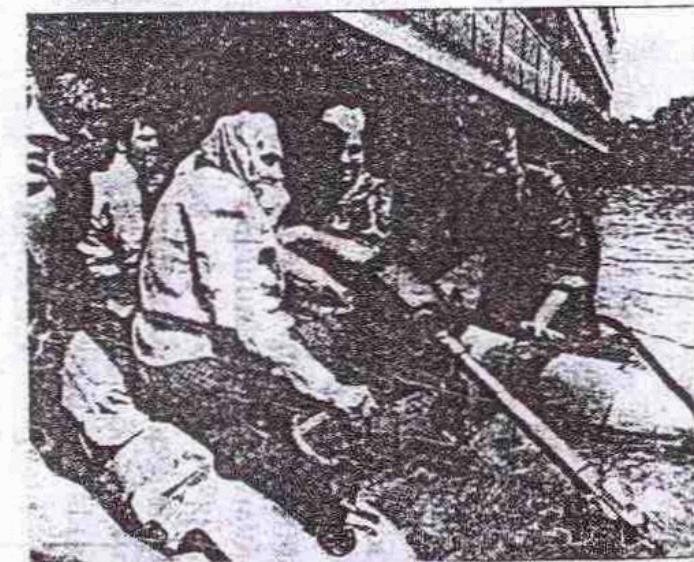
Rady psychológa

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, akéhokoľvek majetku, jednoducho všetkého okrem svojho života a životov svojich najbližších.

1. Myslite pozitívne. Najdôležitejší je život a zdravie. A z tohto bodu sa odvíja všetko. A ten vám predsa zostal.
2. Zdôrazňujte si sarni pre seba, že ničivá sila vody nie je vašou chybou, **neobviňujte sa** zbytočne. Spôsobil to prírodný živel, a vy sa skôr snažte hľadať cesty ako účinne prekonáť silu tohto živlu. Ved 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 ostrovčekom istoty. S takou istou silou a vervou sa venujte i starým ľuďom. Podporujte sa vo viere, že vodný živel spoločnými silami zvládnete.
5. Trpeživo počúvajte (si vypočujte) druhého človeka, ktorý je v nádzi. Dajte mu najavo prejavy akceptácie, empatie (vcítenie sa do

myslenia a konania druhého človeka), úcty, záujmu, pochopenia, pomoci, a tým mu pomôžete. A takisto i vy sa môžete zlepšiť pocitu ľažoby, uvoľníť sa, keď porozprávate svoje názory a pocity druhému človeku.

6. Zapamätajte si, že tí, ktorí nevedia ako bojovali so svojimi starosťami, umierajú mladí. Preto je dôležité naučiť sa zvládať starosti jednoduchým a priamočlarym spôsobom. Znamená to:
 - naberejte silu z kladných vecí a nenechajte sa ničiť zápornými;
 - neexistuje nič, čo by prinášalo viac účinnosti a zadosťčinenia, 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. Myслite 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 chápavý.



Povodeň a jej dôsledky

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

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