**AKO PSYCHICKY ZVLÁDNUŤ AKTUÁLNU SITUÁCIU A VYROVNAŤ SA S ŇOU?**

Vážení rodičia, milé deti, drahé kolegyne, kolegovia!

V súvislosti s neľahkou a psychicky veľmi náročnou situáciou, v ktorej sa nachádzame, Vám prinášam niekoľko odporúčaní, ako danú situáciu čo najlepšie zvládnuť. Nápomocný mi bol pri tom manuál Ligy za duševné zdravie, z ktorého vychádzam a pevne verím, že v prípade potreby bude nápomocný aj Vám, resp. nám všetkým.

Stojíme pred situáciou, v ktorej sme nikdy neboli, bojíme sa o blízkych a priateľov, aj sami o seba. Je úplne prirodzené, že nás to nenecháva ľahostajných. **Každá naša emócia, ale aj rozdielna emócia niekoho iného je v poriadku** v konfrontácii s nečakanou situáciou. Je ale dôležité, aby sme jej venovali pozornosť a vedeli, že s ňou môžu súvisieť aj ďalšie naše reakcie a prežívanie.

V súvislosti s tým môžete u seba alebo u druhých vnímať:

* ťažkosti s koncentráciou a pamäťou, zhoršený výkon,
* nepokoj, podráždenosť a vnútorné napätie,
* otupenosť zmyslov až apatiu,
* pocit zahltenia, zaplavenia,
* úbytok alebo naopak prebytok energie,
* nechutenstvo, nespavosť,
* plačlivosť a precitlivenosť,
* intenzívne negatívne myšlienky spojené s budúcnosťou,
* telesný diskomfort – bolesť hlavy, napätie v rôznych častiach tela.

**PRVÁ POMOC PRI ZHORŠENOM PSYCHICKOM STAVE**

Pomôcť si však môžeme aj sami. Prinášam Vám stručnú prvú pomoc v tejto chvíli:

* uvedomme si, že tieto pocity sú**normálnou reakciou na nenormálnu situáciu**, prijmime ich, neodsudzujme ich u seba ani u iných,
* zostaňme v spojení s faktom, že táto situácia tu jednoducho je, ale jedného dňa prejde,
* snažme sa zachovať pokoj, zhlboka dýchajme. Buďme aj v tomto ťažkom období láskaví a pomáhajme druhým,
* zostaňme v spojení so svojimi blízkymi a priateľmi. Dodáva to pocit bezpečia a zmierňuje to stres.
* obmedzme svoj prístup k médiám. Sledovanie správ v nás udržiava napätie a pocit ohrozenia.
* **informácie vyhľadávajme v oficiálnych zdrojoch**,
* nešírme neoverené správy a hoaxy,
* zapojme sa do komunitnej pomoci,
* strach, úzkosť, plač sú v tejto chvíli úplne legitímne emócie. Nehanbime sa za ne. Naopak, hovorme o tom s blízkymi ľuďmi, nezostávajme s týmito myšlienkami a pocitmi osamote. Pomôže aj písanie denníka.
* počúvajme svoje vnútorné potreby a dajme im priestor – je v poriadku vyjadriť solidaritu, zapojiť sa do pomoci, rovnako ako aj nevyjadrovať sa a zostať vo veci neutrálny,
* vyhnime sa alkoholu a veľkým dávkam kofeínu – môžu podporovať napätie a úzkosť,
* s dôverou sa obráťte na odbornú pomoc, ak cítite, že si sami neviete poradiť s intenzitou negatívnych pocitov.

**AKO O AKTUÁLNYCH UDALOSTIACH HOVORIŤ S DEŤMI?**

Deti sú vnímavé a prirodzene chcú byť súčasťou diania, v ktorom sú zapojení „ich“ dospelí. Počúvajú rozhovory rodičov, sledujú ich reakcie, citlivo vnímajú zmeny emócií u dospelých a kladú nám veľa otázok.

* nevyhýbajte sa tejto téme, netvárte sa, že sa nič nedeje,
* hovorte s deťmi primerane ich veku, Vaším spoločným jazykom,
* pomenujte, čo sa deje, v takej miere, ktorej budú rozumieť,
* môžete komunikovať rečou, ktorá je dieťaťu blízka – hrou, obrázkami, knihou, rozprávkou,
* nebojte sa vyjadriť i to, že sa deje neprávosť,
* vyjadrite spolupatričnosť s obyvateľmi Ukrajiny, prípadne deťom ukážte či a ako je vo vašich silách im pomôcť, môže to byť pre ne dôležitá lekcia ľudskosti a súcitu,
* nechajte sa viesť ich otázkami,
* dajte priestor ich emóciám,
* pomenujte svoje pocity, obavy, ale nenechajte sa nimi pri komunikácii s dieťaťom zaplaviť,
* dajte dieťaťu pocítiť, že ono je v bezpečí,
* vyjadrite nádej vašimi slovami,
* dajte priestor aj iným témam, nemusíte sa o tom doma rozprávať neustále.

**Akú traumu prežívajú deti a ako sa prejavuje?**

Traumu chápeme ako zážitok ohrozenia, ktorý je spojený s intenzívnym strachom, s ktorým sa dieťa nedokáže vyrovnať. Táto prežitá traumatická skúsenosť má hlboký vplyv na prežívanie dieťaťa, jeho postoje a reakcie. Preto sú reakcie traumatizovaných detí na vcelku bežné podnety neprimerané (aj drobný podnet vyvolá búrlivú reakciu). Deje sa to kvôli tomu, pretože po prežitej traume majú tieto deti precitlivený systém reakcií na stres alebo sa môže stať, že im daný podnet niečím pripomína traumatickú skúsenosť (silné buchnutie mu môže pripomenúť výbuch bomby).

U dieťaťa sa môžu vyskytnúť vtieravé myšlienky, keď sa v duchu vracia k prežitým udalostiam. Môže sa utiahnuť do seba, bojí sa ľudí, silných zvukov. Je plačlivé, agresívne, alebo môže držať emócie aj hlboko vo svojom vnútri a nekomunikovať. Má pocit, že sa mu zrútil celý svet a nedokáže si predstaviť, čo bude ďalej. Pri vojnových utečencoch berme do úvahy, že zažili nesmiernu traumu, utekajú z nebezpečného prostredia, často prišli o blízkych.

**Ako pomôcť dieťaťu, ktoré prežíva traumu?**

* Dieťa potrebuje obnoviť pocit bezpečia a istoty. Môžeme použiť vety ako „Som tu teraz pre teba.“ „Môžeš sa na mňa obrátiť, kedykoľvek budeš potrebovať“
* Uistite ho, že je v poriadku, keď prežíva rôzne emócie a buďte mu oporou. „Je v poriadku, že sa teraz cítiš tento pocit.“ „Ide ti to veľmi dobre.“ Do kontaktu dieťa nenútime. Pre neho môže byť dostačujúci pocit, že sme tu pre neho a že stojíme pri ňom.“
* Vytvorte mu bezpečný kútik, stan, s vankúšmi – miesto, kde sa môže uchýliť, upokojiť.
* Netlačte na dieťa, doprajte mu čas. Vyrovnávanie sa s traumou môže mať individuálny priebeh. Netlačte na neho, aby sa rýchlo zotavilo, ani aby sa vám zverovalo. Niektoré deti hovoria o svojom prežití traumy – iné zasa nie. Dôležité je, aby vedeli, že môžu.
* Odbremeňte ho od povinností. Nenechajte ho zlyhávať. V situácii akútneho traumatického zážitku je zasiahnutá racionálna a intelektová časť nášho systému.
* Stojte pri dieťati vo chvíľach akútnych emócií. Plač, hnev, tras sú silné emócie spojené s traumou. Uistite dieťa, že to, čo prežíva je v poriadku, že môže plakať a má právo sa hnevať. Prejavte mu pochopenie. „Vidím, že plačeš. Prežívaš niečo, čo je ťažké a čo ťa rozplakalo.“
* Jednajme s dieťaťom s rešpektom, partnersky, nie z pozície moci.

**Ako sa prejavuje trauma u rôzne starých detí? (podľa vekových kategórii)**

Malé deti často na traumu reaguju popretím, ktoré sa môže prejavovať, akoby sa im nič nedialo a akoby situáciu zvládali dobre a s nadhľadom. Napriek tomu môže byť, že jednoducho nemajú vnútorné prostriedky, aby si s ťažkými emóciami, ktoré trauma vyvolala, poradili a tak sa od nich emočné akoby “oddelia”. Niekedy sa stane, že dieťa na traumatické okolnosti zabudne a je to tiež často obrana pred tým, čo nevedia samé spracovať samostatne.

Často tiež deti reagujú rôznymi psychosomatickými ťažkosťami, to znamená, že namiesto prežívania strachu a smútku, majú bolesti brucha, alebo hlavy, prípadne pociťuju nechutenstvo, nevedia spať, prípadne majú nočné mory, alebo sa začnú pomočovať.

Deti tiež môžu emócie prejavovať priamo a silno – plačom, panikou, ustráchaným správaním, dezorientáciou a bezradnosťou.

**Malé deti (1-5 rokov)**

Možné reakcie:

* nočné mory, nočný plač, volanie o pomoc zo spánku
* nový strach z tmy alebo zvierat
* prílišné lipnutie na rodičoch, strach o nich, strach z cudzích ľudí
* strata kontroly nad vylučovaním
* pomočovanie, zápcha
* problémy s rečou (koktanie, zadrhávanie v reči)
* strata chuti k jedlu alebo zvýšená chuť jesť
* náhla nehybnosť (sprevádzaná trasom alebo vydeseným výrazom)
* dezorientácia, beh bez cieľa
* strach zo samoty

**Ako pomôcť?**

* Podporte u dieťaťa vyjadrenie emócií cez hru a kreatívne činnosti.
* Slovne dieťa upokojte a poskytnite mu fyzickú útechu.
* Venujte dieťaťu zvýšenú pozornosť.
* Pokúste sa dieťaťu zaistiť pokojný spánkový režim
* Dovoľte dieťaťu spať v izbe s rodičmi, pokiaľ nebude schopné sa vrátiť do svojej izby.

**Školáci 5-11 rokov**

Možné reakcie:

* regres v správaní, cmúľanie palca, podráždenosť, plačlivosť
* obavy o bezpečie, držanie sa rodiča
* agresívne správanie
* súťaženie so súrodencami o pozornosť rodičov
* nočné mory, strach z tmy
* odstup od kamarátov
* strata záujmov, zlá koncentrácia
* fyzické prejavy: bolesť hlavy, bolesť brucha, prejavy detskej depresie

**Ako pomôcť?**

* Buďte trpezlivý a tolerantný.
* Vytvárajte pre deti príležitosti na hranie sa s kamarátmi.
* Snažte sa s deťmi diskutovať.
* Dočasne znížte nároky na výkon dieťaťa.
* Snažte sa vytvoriť pre dieťa štruktúru dňa, ale nepreťažujte ho.

**Staršie deti 11-14 rokov**

Možné reakcie:

* fyzické prejavy stresu: bolesti hlavy, bolesti brucha, neurčité bolesti, kožné vyrážky
* poruchy spánku, poruchy príjmu potravy
* neúmerný vzdor voči autoritám
* vyhýbavé správanie, odmietanie povinností
* problémy ako agresivita, dištancovanie sa, strata záujmu, výstredné správanie
* strata záujmu o socializáciu s kamarátmi

**Ako pomôcť?**

* Dočasne znížte nároky na jeho výkony
* Ponúknite mu spoločné aktivity zamerané na obnovenie každodennej rutiny.
* Podporte jeho zapojenie sa do aktivít s vrstovníkmi
* Podporte skupinové diskusie zamerané na prežívanie katastrofy
* Dohodnite sa na štrukturovaných, ale nie náročných povinnostiach
* Venujte sa mu, buďte ohľaduplní, nestresujte ho

**Dospievajúci 14-18 rokov**

Možné reakcie:

* psychosomatické symptómy: vyrážka, tráviace problémy, astma, bolesti hlavy
* depresia, agresívne správanie
* zmätenosť, zlá koncentrácia
* izolácia, ľahostajnosť
* strata kamarátov
* poruchy spánku a príjmu potravy
* prebytok alebo nedostatok energie
* nezodpovednosť
* apatia

**Ako pomôcť?**

* Podporte účasť dospievajúceho v komunitnej práci
* Podporte ho aj v opätovnom zapojení sa do spoločenského života
* Podporte ho v diskusii o jeho prežívaní situácie, pomôžte mu ventilovať emócie
* Dočasne znížte vaše očakávania týkajúce sa výkonov
* Hovorte s dospievajúcim o jeho strachu

Nestrácajme nádej, všetkým Vám prajem najmä pevné fyzické a psychické zdravie, ktoré je v týchto dňoch potrebné asi najviac... Tu je ešte zopár kontaktov na linky pomoci, ktoré sú v prípade potreby k dispozícii:

**Bezplatne môžete zavolať na**[**Linku dôvery Nezábudka 0800 800 566**](http://www.linkanezabudka.sk/)

