

# Rady psychológov v súvislosti s vojnovým útokom na Ukrajinu PRE RODIČOV

Správa o vojne na Ukrajine sa nás dotýka na našej emocionálnej úrovni. Môžeme cítiť strach, pocity ohrozenia, beznádeje, veľký hnev, nenávisť, bezmocnosť, smútok. A tieto pocity sa môžu striedať a rôzne hromadiť. Ich spoločným menovateľom je, že človek prichádza o pevné istoty, čo sťažuje jeho rozhodovanie a má dopad na neho aj jeho blízke okolie.

## V týchto situáciách odporúčame:

1

Hlboko sa nadýchnite, najlepšie do bránice (tak, aby sa vám pri nádychu dvíhalo brucho a nie hrudník) a obzrite si svoje okolie.

2

Upriamte pozornosť na to, čo vidíte, počujete, vnímate a povedzte nahlas aspoň 5 vecí (napríklad: vidím okno, cítim opierku za mojím chrbtom, počujem ruch na chodbe a podobne).

3

Teraz sa sústreďte na pravidelné dýchanie.

4

Pomenujte istoty, ktoré máte, aby ste si pripomenuli, že na to nie ste sami: mám sa na koho obrátiť, mám možnosť vyhladať pomoc, dnes ma čaká prechádzka so psom, a podobne.

5

Na viditeľné miesto si umiestnite tieto rady, prípadne fotky, kartičky, ktoré pre vás osobne predstavujú vaše bezpečné miesto, zázemie, alebo kontakt na ľudí, na ktorých sa môžete obrátiť, aby ste sa na toto všetko necítili sami.



**Telefonická linka VÚDPaP pre rodičov, učiteľov a tínedžerov:**

0910 361 252 (od 8 – 18 hod.)

116 111 - linka pre deti a mladých ľudí i pre dospelých volajúcich v záujme detí.

(24 hodín, 7 dní v týždni - bezplatne, anonymne, pre celé Slovensko).