

ŽIJÍ V ČR, ALE ČÁST MÉ RODINY ZŮSTALA NA UKRAJINĚ.

Jestliže zůstal někdo z vašich blízkých na Ukrajině, pak je pochopitelné, že veškeré vaše myšlenky směřují k nim. Můžete být zahlceni rozličnými emocemi, ať už strachem o své blízké, bezmocí či bezradností nad nastalou situací, smutkem, vinou, hněvem a mnohým dalším. Tyto intenzivní emoce mohou být doprovázeny také probděnými nocemi a s nimi spojeným vyčerpáním, nechutí k jídlu či opomíjením jakýchkoliv jiných potřeb vašeho těla. Avšak ve chvílích, kdy chceme býti druhým oporou, tedy i svým blízkým, kteří zůstali na Ukrajině, musíme nejdříve věnovat péči sami sobě.

JAK SÁM SEBE OPEČOVAT, ABYCH TU MOHL BÝT PRO DRUHÉ?

Pokud je to možné, nebuďte v těchto chvílích sami. Oslovte své přátele, známé, lidi, kterým důvěřujete a s nimiž můžete svá trápení sdílet či s nimi prostě jen být. Nebojte si říci o pomoc, sdílejte s nimi to, co aktuálně potřebujete, cítíte, prožíváte. I lidé, kterých se situace na Ukrajině nedotýká přímo, ji velmi intenzivně vnímají. Mnozí z nich budou rádi, když vám budou moct nějakou pomoc nebo útěchu poskytnout. I jim pomůže, budou-li se cítit užiteční, budou-li mít pocit, že mohou alespoň něco proti válce a jejím následkům dělat.

„Moc by mi pomohlo, kdybys tu se mnou teď mohl být.“

„Nemusíš nic říkat, stačí mi, že jsi tu se mnou, že mě vyslechneš, obejměš, ...“

Své emoce zkuste pojmenovat, nepotlačujte je, vyjádřete je - křičte, plačte, sdílejte je s lidmi, kterým důvěřujete. Možná se však ocitnete v situaci, kdy vás tyto emoce přemůžou, pohltní - ať už se bude jednat o úzkost, strach, paniku, bezmoc či jakoukoliv jinou emoci. Vytvořte si bezpečný prostor, v němž budete moci obrátit svoji pozornost pouze sami k sobě a ke svému tělu.

Najděte si pár minut pro sebe na klidnějším místě (nemáte-li možnost být zcela sami, jen třeba můžete ostatní v místnosti požádat, aby na vás pět minut nemluvili). Posadte se do příjemné polohy. Zhluboka se nadechněte a následně pomalu vydechujte.

Nejdříve se zaměřte na prožitek doteku. Vyhledejte ve svém okolí tři předměty, kterých se můžete dotknout. Při doteku zkuste plně vnímat povrch předmětu a v mysli jej popište, např.: „... je hřejivý, hebký a příjemný na dotek“. Tento postup zopakujte u dalších dvou předmětů.

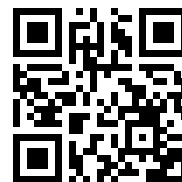
Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorky: Bc. Barbora Chmelová, Bc. Pavla Palkovičová

Poté přesuňte svoji pozornost k dalšímu smyslu, tedy zraku. Zaměřte svůj zrak postupně na tři objekty, které jsou ve vašem okolí a opět je ve své mysli popište.

Poslední smysl, prostřednictvím něhož se můžete pokusit ukotvit v realitě, je sluch. Vnímejte, jaké zvuky kolem sebe slyšíte. Opět se zaměřte na tři odlišné zdroje zvuku a ve své mysli je popište.

Chcete-li, můžete si pak zkusit vybavit vzpomínku, kterou máte rádi, z které čerpáte sílu, která vám dělá dobře u srdce. Prozkoumejte, kde všude v těle se hřejivost a příjemná energie z vaší pěkné vzpomínky rozlévají. Příjemný pocit, hřejivost a energie, které z vaší vzpomínky přicházejí, jsou důležitou silou, kterou v životě máte. Silou, kterou jste ve svém životě vytvořili a možná i silou, kterou vám předali vaši blízcí.



Pokud se vám podařilo si pěknou vzpomínku a příjemný pocit z ní plynoucí aspoň trochu vybavit, zkoušejte se k tomuto “cvičení” vracet. Učte své tělo pamatovat si, jak mu ve vzpomínce přinášející uklidnění a sílu je, kam všude síla zasahuje. Postupně se naučíte vracet se k pocitu této příjemné síly i během dne. Může vám pomáhat zvládat náročné situace a překonávat těžká období, jakým je toto.

Pokud se vám příjemný pocit ze vzpomínky vytvořit nepodařilo, můžete příště “cvičení” ukončit po postupné zapojení všech smyslů.

Pokud se cítíte úzkostní, můžete několikrát během dne zkusit také následující cvičení:

1. Zkuste míru svého stresu zhodnotit na stupnici od 1 do 10 (10 je nejvyšší možná míra stresu).
2. Pořádně se nadechněte = hluboký nádech nosem, výdech ústy.
3. Jemně předkloňte hlavu dopředu, kam až vám krk dovolí; poté dozadu; na jednu stranu; na druhou stranu a vraťte ji zpět do obvyklé pozice.
4. Zvedněte jednu ruku nad hlavu a pořádně jí zatřeste, jakobyste z ní chtěli dostat veškerou tenzi pryč; ruku spusťte zpět k tělu a to samé opakujte s druhou rukou.
5. Postavte se a pořádně protřepejte jednu nohu a pak druhou.
6. Pokud se u toho cítíte směšně, tak se tomu klidně pousmějte.
7. Narovnejte se a snažte se zaměřit pozornost na to, jak se vaše chodidla dotýkají země.
8. Držte svou hlavu vzpřímeně, nohama tlačte do země.
9. Dovolte si se usmát, jen zlehka.
10. Protřepte ruce.
11. Volně se předkloňte, nohy nechte natažené, ruce nechte volně spadnout.

12. Narovnejte se a znovu si zkuste na stupnici od 1 do 10 zhodnotit míru vašeho stresu.

V případě, že ovládáte angličtinu, může pro vás být užitečný také youtube kanál Therapy in a Nutshell, který nabízí mnoho tipů, jak pracovat se stresem, úzkostí a dalšími emocemi: <https://bit.ly/3pPhke3>



POCITY VINY

Možná se potýkáte s pocity viny, že na Ukrajině se svými blízkými nejste, nemůžete je chránit, nebojete. Pocity viny, které se ve vás mohou vynořovat, jsou obdobně nespravedlivými důsledky války jako jakákoliv další bezpráví, která válka způsobuje. Mějte na paměti, že pro vaše blízké na Ukrajině může být vědomí, že jste v bezpečí, povzbuzením, úlevou či motivací vytrvat. Zároveň můžete být obrovsky nápomocní zde, v ČR.

Jestliže například ovládáte jak češtinu, tak i ukrajinštinu, můžete být prostředníkem ve vzájemné komunikaci Čechů a Ukrajinců, kteří do země přicházejí. Možností, jak pomoci, je nepřeborné množství a možná právě ona aktivní pomoc může být prostředkem, jak pocity viny přemoci. V prvních dnech války jsme mohli být svědky obrovské vlny solidarity, v takovýchto mimořádných situacích je však zapotřebí i kvalitní koordinace a tedy i organizované pomoci. Vhodným rozcestníkem, kde svoji pomoc nabídnout, tak může být stránka nasiukrajinci.cz, jež je zřízena ministerstvem vnitra. Zde je také dostupná sekce "Jsem z Ukrajiny", kde jsou sdružovány podstatné informace pro nově přichozí občany Ukrajiny.



Je možné, že momentálně nemáte myšlenky na spánek, jídlo či odpočinek, zkuste však na potřeby svého těla nezapomínat. Vytvořte si denní rutinu. Stanovte si čas na spánek, jídlo a na alespoň krátkou procházku či cvičení a snažte se stanovený denní režim dodržovat. K rutině se zkuste donutit. Jestliže budou vaše fyziologické potřeby naplněné, bude se vám dařit lépe fungovat a budete tu tak moci být i pro druhé.



Může se stát, že v některých situacích nemusí podpora okolí a sdílení s blízkými lidmi stačit. Mohou nastat chvíle, v nichž budete potřebovat své myšlenky a emoce utřídit v kontaktu s někým nestranným, kdo je pro takovou práci školený. Mnozí z odborníků nyní nabízejí krizové intervence a terapie zdarma, například zde: <https://bit.ly/3M5d4jS>.

Ať už se vaši blízcí rozhodli pro setrvání na Ukrajině dobrovolně či jim okolnosti odjezd neumožnily, pokud je to možné, zůstavejte s nimi v kontaktu. Nabídněte jim

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

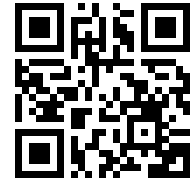
Autorky: Bc. Barbora Chmelová, Bc. Pavla Palkovičová

bezpečný prostor pro vyjádření jejich emocí, podpořte je ve sdílení, ukažte jim, že jste tu pro ně.

„Jestli potřebuješ, klidně plač, postěžuj si, jsem tu pro tebe.“

Můžete jim také zprostředkovávat aktuální informace, dětem například předčítat pohádku či si s nimi zahrát hru.

Nezapomínejte, že pokud jste svým blízkým na Ukrajině oporou, je naprostou nezbytností, aby zde byl zase někdo jiný oporou pro vás. Záleží na vás, jestli to bude blízký člověk nebo odborník. Ale je naprosto nezbytné, aby to pro vás někdo dělal. Aby se vám vaši blízcí z Ukrajiny nebáli svěřovat, musí mít jistotu, že o sebe pečujete.



Mají-li vaši blízcí z Ukrajiny přístup k internetu, mohou služeb odborníků (v online podobě) využít také oni. Odborníky najdou například na tomto odkazu: <https://bit.ly/3C1QhRe>

POKUSTE SE NEGENERALIZOVAT.

Aktuální situace je pro vás bezpochyby velmi náročná a může se snadno stát, že svůj vztek budete obracet proti Rusům. V situaci obrovské zátěže je tendence k uplatňování principu kolektivní viny pochopitelná, přesto nesprávná. Válka páchá škod dost i tak. Nedovolte, aby vrazila klín mezi vás a Rusy, kteří s Putinem nesouhlasí a za jeho činy nemohou. Mnozí Rusové s Putinovou vládou nesouhlasí. Někteří odváží proti válce i protestují a otevřeně vystupují, i když tím podstupují velké riziko. I svým dětem vysvětlujte, že Rusové nenesou za válku kolektivní vinu.

Je však možné, že se vám v nynější vypjaté situaci ne vždy podaří se zkorigovat a budete z války a válečných zločinů vinit všechny Rusy. Nevyčítejte si to, ale jakmile se vám podaří “zchladnout”, k situaci se vraťte a svým dětem ji vysvětlete.

„Víš, občas řeknu něco, co tak nemyslím, protože jsem hodně smutný/naštvaný. Chci, abys věděl, že za tu válku, která tady teď probíhá, nemůžou Rusové, ale Putin. Rusové jsou jako my. Jsou mezi nimi nejrůznější lidé, mnoho z nich je velmi dobrých, mnoho z nich je zoufalých, že nám jejich vláda ubližuje, a někteří mají ze své vlády také strach a taky se bojí o své rodiny jako my. Mnozí Rusové jsou proti válce a odváženě protestují, přestože za to mohou být zatčeni.“

Možná necítíte vztek pouze vůči Putinovi, ale také vůči státům Západu. Možná si říkáte, že měly reagovat pohotověji či tvrději nebo byste jen ocenili jinou formu pomoci, než kterou jsou vám tyto státy schopné poskytnout. Je naprosto

pochoptelné, jestliže to tak vnímáte. Situace je vážná a můžete teď mnohé věci vnímat intezivněji a odlišně. Emoce je dobré v sobě nedusit.

Klidně si zanádávejte na Putina, na život, nespravedlnost, na Západ, na Rusko. Pomůže-li vám to, vykřičte nahlas nebo si řekněte jen pro sebe, co vás štve, ale i co byste chtěli a potřebovali např.: „Přál/a bych si, aby ostatní státy viděly/chápaly/dělaly...“

Až největší vlna emoce přejde, zkuste si znovu uvědomit, že strategická a politická rozhodnutí jsou v rukou vedení zemí, případně vyšších nadnárodních orgánů. Vliv jednotlivců na tato rozhodnutí je opravdu minimální. Za rozhodnutí států nelze vinit jejich občany. Jsou obyčejnými lidmi, kteří mají na rozhodování své země velmi omezený vliv.