

JAK ZVLÁDAT STRES V KRIZI

TIPY PRO VYSOKOŠKOLSKÉ STUDENTY

Jsme studenti psychologie a v tomto letáku se vám pokusíme přiblížit a ujasnit, jak můžeme pracovat s našimi emocemi a potížemi, s nimiž se můžeme v době probíhajícího válečného konfliktu na Ukrajině potýkat, a jak s nimi můžeme naložit. Nejedná se o žádný definitivní výčet všech možností, či strukturovaný návod na to, jak teď zacházet se svým časem a emocemi. Snažíme se jen pomoci tím, že sdílíme naše zkušenosti a vědomosti nabyté studiem. A doufáme, že si v nich každý z vás najde něco, co mu bude k užitku.

V tomto letáku naleznete tipy a rady, jak se zacházet se stresem, emocemi a jejich fyziologickými projevy nasedajícími na válečné události na Ukrajině a měnící se situaci u nás i v Evropě. Zároveň vám nabídneme tipy a strategie pro komunikaci rozdílných názorů či prevenci přehlcení informacemi. V neposlední řadě vám poradíme, jak se můžete zapojit do organizované pomoci Ukrajině, uprchlíkům ve vašem městě i celkové situaci v Evropě.

EMOCE

V krizové situaci se u nás mohou v různé míře vynořovat emoce jako strach, zoufalství, úzkost, vztek, smutek či bezmoc. Mohou mít různou intenzitu a projevy, mohou se rychle střídát či naopak prohlubovat. S proměňující se situací navíc vyvstávají další obavy spojené nejen s válkou, ale i s jejími důsledky.

S uprchlíky migrujícími do Česka i ostatních států Evropy přichází také řada společenských změn. Dopady nejspíš pocítíme v dostupnosti zdravotní a sociální péče, bydlení či vzdělání. Ve společnosti mohou vznikat averze či protesty v reakci na začleňování Ukrajinců do společnosti.

Lze předpokládat, že počet nespokojených lidí u nás bude narůstat. Scénáře budoucího vývoje v nás mohou vzbuzovat nemalé obavy. Spousta z nás se teď bojí, jak to tu za rok bude vypadat. Ať už máme strach o sebe, své blízké, o svoji komunitu, o udržení demokracie či o světový mír. Všechny tyto obavy jsou na místě. A je také v pořádku, pokud žádné obavy nemáme a věříme, že to bude dobré.

Jako vysokoškoláci však máme řadu možností, jak můžeme společnosti přispět a zmírnit dopady, které na ni válka bude mít. A to jak prakticky, tak i teoreticky. Můžeme dělat dobrovolnickou práci pod záštitou univerzit či sociálních a humanitárních organizací, vstoupit do politických hnutí či neziskových společností nebo založit projekt, který pomůže naší obci snižovat nezaměstnanost, zlepšovat dopravu, tvořit rovnost příležitostí a podobně. Své zkušenosti, nápady i znalosti můžeme využít k pomoci druhým (například

pomoci potřebným, aby se necítili ostrčeně, podpořit porozumění mezi Čechy a uprchlíky,...).

Po teoretické stránce pak můžeme hledat řešení společenských problémů v rámci diplomové práce, provádět informovanou osvětu, vymýšlet metody, jak zlepšit politiku veřejného zdraví, ochránit státní ekonomiku nebo českou měnu, jak navrhovat rozpočty, abychom byli připraveni na nečekané krize, jak využít v rozvoje informační technologie a tak dále. Můžete se chytit zkrátka čehokoliv, co vám ve vašem oboru připadá zajímavé a užitečné, i kdyby to s problematikou uprchlictví souviselo jen okrajově.

Ať už přemýšlíme o tom, jak společnosti prospět, nebo už jsme součástí některého z běžících projektů, můžeme cítit úzkost, že naše pomoc je moc malá, má malý dosah, nebo je úplně zbytečná. Někdy se s takovými pocity také potýkáme, ale pak si uvědomíme, že i kdybychom svými činy pomohli být jen jedinému člověku, má to smysl.

Přestože se v současné době může pomáhání jevit jako povinnost, pokud se na něj necítíme, nechce se nám do něj, nenuťme se. Ne všichni máme energii navíc, kterou bychom mohli věnovat novým projektům, nebo i samotnému přemýšlení nad takto složitou situací. Každý máme pro zvládnání tíhy současné situace jiné strategie a každý z nás tuto situaci prožívá jinak. Důležité je, abychom si zkusili v tomto novém světě najít svoje místo a způsoby, které budou funkční pro nás.

Některým z nás může stačit, že se tomu, co se ve světě děje, pokusíme porozumět. Při snaze o porozumění nejen současné situaci, ale i sobě samým však můžeme dojít k závěru, že chceme či potřebujeme něco více. Může se jednat o potřebu pomáhat, nebo o potřebu téma více porozumět. Možná si k němu dohledat zdroje, realizovat výzkum, sepsat článek, seminární práci či esej. Někdo z nás chce nad věcmi hlouběji přemýšlet a každý z nás studuje obor, díky kterému máme šanci podílet se na řešení situace nebo nějak přispět společnosti. Nejedná se o vyčerpávající výčet, jen chceme poukázat na fakt, že každý z nás může zvolit různé cesty, které mu pomohou současnou situaci zvládnout. Pro nás to je třeba psaní těchto doporučení.

Dopady války můžeme pociťovat i na sobě. Změna bezpečnostní situace v Evropě i množství uprchlíků z Ukrajiny, kteří k nám přišli a přicházejí, může vzbuzovat široké spektrum negativních emocí. Můžeme pociťovat strach, vztek, bezmoc, zažívat pocity nespravedlnosti či obav z vlastní budoucnosti i vývoje společnosti. Budoucnost je zatím dost nejasná a nepředvídatelná, což nám může nahánět strach. Zkusme se však zastavit a zamyslet se.

V někom například může příchod desetitisíců uprchlíků vzbuzovat obavy, že se situace na trhu s bydlením ještě více zhorší, a sehnat bydlení tak bude ještě složitější. Situace, která byla složitá již dříve, se možná ještě zhorší. Ze zhoršení

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

Autorka: Bc. Vendula Čermáková, Bc. Pavla Palkovičová

situace se pak nabízí vinit uprchlíky. Za neřešené problémy, náš vztek či pocity ohrožení, strachu a obav však přicházející Ukrajinci nemohou.

Lidé prcháající z Ukrajiny si situaci, v níž se ocitají, nevybrali. Stejně tak jako si ji nevybrali ani ti, na něž potíže zvýrazněné příchodem uprchlíků dopadají. Tak jako v případě většiny jiných krizí, i tato krize především zvýrazní a prohloubí problémy, které u nás již byly.

Frustrace obou skupin plynou z nenaplnění potřeb, které jako lidé máme. Z toho, že zažíváme nějaký nedostatek. Je třeba si uvědomit, že za tento nedostatek nemohou Ukrajinci. Uvědomění si, z které nenaplněné potřeby náš vztek pramení, nás může posunout o něco blíže k řešení. Uvědomění nám pomůže spíše, než bezúčelné vyčerpávání se zlobou na skupinu lidí, kterou sice z nenaplnění potřeby viníme, ale která nám k jejímu naplnění nijak nepomůže. Mám-li například zlost na sníženou dostupnost vlastního bydlení, bude smysluplnější věnovat energii hledání alternativ nebo třeba k založení občanské iniciativy, která bude na tento problém upozorňovat a která třeba pomůže najít nějaké řešení.

V současné době se v médiích setkáváme hlavně s informacemi, které instituce a organizace pomáhají uprchlíkům a jak se nám daří jim pomáhat. Rozhodně to však neznamena, že by se na nás zapomnělo. Spousta lidí se sice snaží podpořit Ukrajince jak jen může, v Česku je ale stále mnoho organizací, které jsou tu pro nás a můžeme se na ně obrátit s různými obtížnými životními situacemi. Navíc jsme jako vysokoškoláci ve spoustě věcech kompetentní. Díky svému vzdělání máme mnoho možností, jak se s obtížnými situacemi vypořádat, jak je řešit a i jak se na jejich řešení podílet. Mnohdy se může zdát, že pomoc prostě není a musíme ji začít poskytovat, vytvářet a poukazovat na potřebnost jejího zajištění my sami.

FYZIOLOGICKÉ REAKCE

Emoce se mohou projevovat i na těle. Fyziologické reakce mohou být děsivé, zvláště pokud se s nimi setkáváme poprvé. Proto je dobré umět je rozeznat a vytvořit si strategie pro jejich zvládnutí.

Fyziologické reakce na stres:

- **bušení srdce**
- **zrychlený dech, neschopnost “popadnout dech”**
- **trávicí potíže, bolest břicha**
- **kožní vyrážky**
- **stažený hrudník**
- **nedostatek energie**
- **neschopnost se zklidnit**

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

Autorka: Bc. Vendula Čermáková, Bc. Pavla Palkovičová

- nechutenství, přejídání
- poruchy spánku
- bolesti hlavy
- závrať
- pocení

METODY ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

Intenzivní emoce ke krizi tak velkého měřítka patří a potkává se s nimi spousta z nás. Je třeba počítat s tím, že nám teď prostě nějakou dobu možná nebude dobře. Nejdůležitější je však postarat se o sebe na denní bázi a dopřát si odpočinek, abychom byli vůči stresu o něco odolnější. Prvním krokem je připustit si své emoce, přijmout je. Potlačování emocí vede k jejich kumulaci a může se nakonec projevit ve formě tělesných či psychických potíží. Mnohem lepší je proto emoci nechat proběhnout a zvolit účinnou strategii k jejímu zvládnutí. Odolnost vůči stresu neznamená, že se mu budeme vyhýbat, ale že se naučíme na něj reagovat.

Pro mnohé z nás může být těžké o svých emocích mluvit. Můžeme mít pocit, že sdílením negativních emocí v této těžké době druhé akorát zatěžujeme, nebo že jako vysokoškoláci bychom současnou situaci měli zvládat. Tyto myšlenky i mnohé další nám mohou bránit se svěřit, či přinášet důvody, proč si své emoce nechávat pro sebe.

Je pravděpodobné, že podobné obavy zažívají i lidé kolem nás. Sdílením toho, co prožíváme, tak neulevíme pouze sobě, ale také druhým. Dát emoce do slov může být někdy náročné, sdílení nám však může pomoci cítit se lépe. Pokud své pocity nedokážete zformulovat, zkuste je napsat, namalovat či vyjádřit jiným kreativním způsobem.

Jednou z metod zvládnutí strachu je tvorba krizového plánu.

Pokud máme strach o sebe či své blízké, zkusme si vytvořit aktivní plán pro různé scénáře, které by mohly nastat. Ukotvíme tak své obavy a zorganizujeme si v hlavě záplavu negativních myšlenek. Můžeme se sami sebe zeptat, čeho se obáváme, a napsat na papír, jak bychom takovou situaci řešili, co bychom k tomu potřebovali, na koho bychom se obrátili. Zkusme plán opravdu do důsledků promyslet a pak téma uzavřít.

Neměli bychom zapomenout na péči o sebe. Zkusme se vystavit i pozitivním zážitkům, které nám mohou pomoci právě zvýšit naši odolnost vůči stresu.

Dopřejme si hezké chvíle s blízkými i o samotě, jedme na výlet, zajdeme si do kina, uvařme si dobrou večeři. Zatímco někdo si i v těžkých časech prostor pro sebe a pěkné zážitky vytvořit umí, jiným může představa zábavy a koníčků připadat nepatřičná. Mějme ale na paměti, že dokud se nepostaráme sami

o sebe, můžeme těžko pomoci někomu dalšímu. Aby byla naše pomoc efektivní, potřebujeme sami být funkční.

Nezapomínejme na své každodenní koníčky a rituály. Dodržujme svůj běžný denní režim, dbejme na kvalitní stravu a spánek. Pokud cítíme, že si potřebujeme odpočinout, udělejme to.

Při pomoci ostatním bychom neměli zapomínat na sebe. Zkusme snížit nároky, které na sebe klademe. I my sami bojujeme s vytvořením rovnováhy mezi studiem, péčí o sebe, dobrovolnictvím a tak dále. Pokud teď například nezvládáme školu, můžeme se o tom pobavit s vyučujícím, studijním oddělením nebo poradenským centrem a společně přijít na schůdné řešení (například nějakou formu výjimky).

Je také užitečné rozdělit velké či zdánlivě neřešitelné úkoly a problémy do menších celků, abychom se necítili zahlceni. Můžeme se také pokusit odstranit přebytečné stresory v našem životě. Například nebrat si na sebe úkoly navíc, pokud na ně nemáme sílu, nevyčerpávat se zbytečnými konflikty s lidmi, nepouštět se do přesvědčování okolí o věcech, které nám připadají správné.

ZÁKLADNÍ METODY PÉČE O SEBE

Následující metody nám mohou pomoci se uvolnit. Můžeme si vybrat jednu z nich a každý den se jí chvíli věnovat. U každého ale funguje trochu něco jiného, proto je dobré najít si to svoje, čeho se budu držet.

K relaxaci a vypnutí hlavy nám mohou pomoci i zcela běžné aktivity, jako je koupel, vaření, úklid, manuální práce, cvičení, běh nebo jízda na kole či procházka pro přírodu. Útěchou a zdrojem bezpečí v období strachu nám může být také přítomnost druhých lidí. Chvilky samoty mohou být ale užitečné pro restart a odpočinek. Důležité je proto nastavit si nějakou rovnováhu, nepřehánět to se socializací, když chceme být sami, ale vyhledat přítomnost druhých i když se nám třeba nechce, ale tušíme, že druhé potřebujeme.

V krizi může náš nervový systém produkovat mobilizační reakce, úzkost či útlum. Zkusme proto vnímat signály svého těla i mozku a učit se rozpoznávat, co náš nervový systém potřebuje. Pokud nás strach například paralyzuje, může nám pomoci fyzická aktivita. Zkusme třeba rozhýbat mozek otáčením hlavy a vyhledáváním předmětů stejné barvy či tvaru. Mozek tak má jasný úkol, při kterém se odblokuje paralyzující myšlenky. Sice je budeme v hlavě stále mít, ale mozek se trochu rozhýbe a možná bude lépe schopen najít nějaké řešení, zklidnit se apod. Pomoci může také běh, jízda na kole či nějaká forma cvičení.

Pokud jsme naopak ve stádiu aktivizace a neklidu, můžeme se pokusit energii vybit pohybem. Pokud to ale k uklidnění nepomáhá, je dobré vyzkoušet některou

z relaxačních či imaginativních technik níže. Užitečná je i kombinace obojího – sport nám pomůže zbavit se přebytečné energie a trochu se unavit, a díky tomu se můžeme lépe soustředit na relaxaci. Relaxovat ve stavu nabuzení totiž může být poměrně obtížné.

Ke zvládnutí úzkosti i různých strachových reakcí pomáhá se ukotvit, tedy vytvořit si v přítomném okamžiku pocit bezpečí. Nejlépe toho dosáhneme prostřednictvím zklidnění našeho těla. Racionální uklidňování sebe samého totiž nemívá moc velký efekt. Mozek v intenzivním strachu nejedná racionálně, ale aktivizuje pud sebezáchovy a instinktivní reakce hluboko v mozkovém kmeni. Můžeme vyzkoušet dechová cvičení popsaná níže nebo si zvědomit procesy probíhající v našem těle. Toho dosáhneme pomocí kladení si následujících otázek:

- Čeho si všímám ve svém těle? Kde vnímám tlak, napětí, bolest, neklid?
- Jak se chová můj dech? Dýchá se mi snadno?
- Jak se chová boje srdce? Bije pomalu nebo rychle?
- Jaké prožívám emoce v tomto okamžiku?
- Co se mi honí hlavou v tomto okamžiku?

Na otázky si odpovídáme nehodnotícím způsobem. Nejde nám o to, zhodnotit co je dobře a špatně. Tato technika je čistě o vnímání svého těla a myslí v přítomném okamžiku. Cvičení je důležité provádět pravidelně. Tréninkem se nám totiž po malých krůčcích může podařit úzkost snižovat. Zásadní je také prvních několik týdnů provádět cvičení v klidném prostředí a ve fázi zklidnění, než se pustíme do jejich realizace v akutním stresu či v chaotickém prostředí.

TECHNIKY PRO ZÁKLADNÍ ZKLIDNĚNÍ A ZPOMALENÍ

- **imaginace a vizualizace (video [ZDE](#))**
 - někomu může s rozbouřenými emocemi pomoci metoda aktivní vizualizace fantazijních obrazů, v níž si navozujeme příjemné barvy, zvuky a pocity, které nám pomohou relaxovat



- **Jacobsonova progresivní svalová relaxace (video [ZDE](#))**

- střídání napínání a uvolňování svalstva se používá k dosažení tělesného i duševního uvolnění



- **Autogenní trénink (video [ZDE](#))**
 - pomocí koncentrace na tělesné prožitky a intenzivní relaxace pomáhá autogenní trénink navodit vnitřní klid, uvolnit svalové napětí a zklidnit dech



ZVLÁDÁNÍ AKUTNÍCH STAVŮ PANIKY, ÚZKOSTI A STRACHU

- **dechové cvičení**
 - cílem je zklidnění, zpomalení a prohloubení dýchání při záchvatech paniky, opakovat desetkrát
 - Nadechujeme se vždy nosem, vydechujeme ústy nebo nosem. Vydechujeme déle, než se nadechujeme. Posadíme se na klidné a bezpečné místo a zavřeme oči. Dýcháme vědomě, kontrolovaně a pomalu.
 - 1) Zadržte dech na tři vteřiny
 - 2) Dlouze vydechněte (6 vteřin)
 - 3) Krátká pauza před nádechem
 - 4) Dlouze se nadechněte (tři vteřiny)
 - 5) Napněte svaly, v maximálním napětí zadržte dech (tři vteřiny)
 - 6) Dlouze vydechněte (6 vteřin) a s výdechem uvolněte svaly, povolte celé tělo
- **pokud se cítíte úzkostní, můžete několikrát během dne zkusit rovněž následující cvičení:**

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

Autorka: Bc. Vendula Čermáková, Bc. Pavla Palkovičová

- 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, jakoby jste 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 svého stresu.

ZVLÁDÁNÍ AKUTNÍCH FYZIOLOGICKÝCH REAKCÍ

- **pohyb**

- chůze, běh, vytřepávání končetin, házení míčkem o zeď, jízda na kole, práce na zahradě, skoky, jóga

- **meditace a relaxace**

- horká vana
- pobyt v přírodě
- poslech hudby

- **Podrobné metody zvládnání konkrétních emocí naleznete [ZDE](#).**



KAM SE OBRÁTIT

Zde nabízíme některé mobilní aplikace, infografiky či videokurzy, ve kterých najdete tipy, jak se postarat o sebe i o druhé:

- **Mobilní aplikace První psychická pomoc (pro Android ke stažení na [Google Play](#)) poskytuje návod, jak se postarat o druhého člověka v náročné životní situaci (například pokud bojuje se záchvatem paniky či jinou akutní krizí). Najdete zde i seznam kontaktů, které můžete využít v případě potřeby.**

- Stejně vám může posloužit také videokurz [Psychologická první pomoc](#) (v angličtině), který nabízí techniky, jak pracovat s člověkem prožívajícím krizi. V češtině pak leták na [emotionaid.cz](#).
- Aplikace [Nepanikař](#) (na App Store [ZDE](#)) nabízí konkrétní tipy a metody, jak zvládat depresi, úzkost, paniku či sebevražedné a sebepoškozující myšlenky. Nenahrazuje odbornou psychologickou péči, ale poskytuje podporu při akutních stavech, kdy například psycholog není dostupný.
- [YouTube kanál](#) psychologické služby Hasičského záchranného sboru ČR – kromě jiných obsahuje také sérii videí věnovanou seberegulačním cvičením ([ZDE](#)). Najdete v něm návody, jak pracovat s vlastními emocemi, či jak zvládat fyziologické reakce na stres.
- Na stránkách [Opatruj.se](#) najdete obecné informace o zásadách péče o své psychické zdraví, včetně konkrétních doporučení pro každodenní život.
- YouTube kanál [Therapy in a Nutshell](#) poskytuje řadu informativních videí, ve kterých se dozvíte, jak pracovat s dlouhodobými i akutními psychickými potížemi, poruchami spánku, vtíravými myšlenkami či úzkostnými stavy. Kanál je tedy vhodný jak pro běžnou péči o sebe, tak i pro krizové situace.



Pokud vás trápí stres, úzkosti, deprese, nespavost či jiné psychické problémy, zkuste oslovit své vysokoškolské poradenské centrum. Ze zákona existuje na každé veřejné škole a poskytuje krizovou intervenci v případech akutních potíží.

S akutními potížemi (záchvat úzkosti, paniky, sebevražedné myšlenky, vztek, smutek, šikana atd.) se můžete obrátit také na linky důvěry. Telefonicky nebo prostřednictvím chatu se zde můžete zdarma spojit s odborníkem, který vám poskytne krizovou intervenci.

- [Linka bezpečí](#): telefonní číslo 116 111 (funguje nonstop, zdarma, pro studenty do 26 let)
- [Linka první psychické pomoci](#): telefonní číslo 116 123 (8 hod-18 hod, zdarma, pro dospělé)

Pokud jsou vaše potíže dlouhodobějšího rázu a potřebujete větší podporu než jen jeden telefonát s odborníkem, můžete vyhledat

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D.
Autorka: Bc. Vendula Čermák



pomoc psychoterapeuta. Sami se s ním pak už domluvíte, s čím potřebujete poradit či pomoci.

- při výběru psychoterapeuta se můžete inspirovat třeba tady: kpsychologovi.cz

na [Rozcestníku služeb odborné pomoci](#) najdete užitečné kontakty na krizová centra, psychoterapeuty, linky důvěry a specializovanou pomoc podle typu problému

MÉDIA A SOCIÁLNÍ SÍŤ

Z internetu se na nás každý den valí hromady nových informací a nemusí být vždy snadné se v nich vyznat. Řada z nich v nás probouzí silné emoce, zvláště pokud zabrousíme do komentářů pod články na sociálních sítích. Když k tomu přičteme ještě šíření dezinformací, může být pobyt na internetu dost nepříjemným zážitkem. Zároveň je však pro nás důležité zůstat informovaný, umět předvídat rizika a posoudit stav a měnící se dynamiku společnosti.

DEZINFORMACE

Pokud vás zajímá, jak pracovat s dezinformacemi, nebo potřebujete někomu vysvětlit, co vlastně dezinformace jsou a jak je rozpoznat, můžete využít třeba materiály [ZDE](#) nebo [ZDE](#). Detailněji jsme také téma dezinformací rozpracovali v našich letácích pro učitele na středních školách, které jsou k dispozici na stránkách katedry psychologie FSS MUNI, například [ZDE](#) nebo [ZDE](#).



KOMUNIKACE

Válka na Ukrajině je v současnosti přirozeně jedním z hlavních témat hovoru mezi lidmi. Sdílení je jednou z účinných metod redukce stresu, proto je důležité s ostatními o svých myšlenkách a pocitech mluvit. Kromě lidí, kteří sdílí naše názory, se však můžeme setkat i s lidmi, kteří nám budou oponovat a jejichž názory v nás budou vyvolávat hněv či zoufalství, nebo s lidmi, kteří o téma nejeví zájem a nechtějí o něm mluvit.

LIDÉ S ROZDÍLNÝM NÁZOREM

Možná se ve svém okolí setkáváte s lidmi, kteří své názory zakládají na dezinformacích, informace čerpají z řetězových e-mailů, z facebooku či od známých a zpravodajství je úplně mívá. Tito lidé mají často hlubokou nedůvěru ke všemu, co k nám přichází ze

západu, z Evropy, z institucí, z výzkumu i od novinářů. Část lidí také věří tomu, že Putin je v právu a postupuje správně, a zcela tak popírá šílené bezpráví a utrpení lidí ve válce. Někteří lidé také zcela popírají, že nějaká válka je, a uprchlíky z Ukrajiny považují za ekonomické migranty, kteří se nám snaží vzít práci a střechu nad hlavou. V takové situaci považujeme za důležité si uvědomit několik věcí. Například to, že názory mohou být zmanipulovány dezinformacemi, ovlivněny osobní minulostí a zkušenostmi nebo tvarovány rodinou a okolím. U některých lidí lze jejich smýšlení dobrou argumentací změnit, ale u některých se nám to nepodaří. Máme právo, ale ne povinnost, se vůči jejich názorům vymezit.

Pokud máme někoho takového ve svém okolí, pokusme se nejdříve uklidnit své emoce, než se pustíme do jakéhokoliv řešení.

Každý z nás musí sám posoudit, jaké řešení je v dané situaci ideální. Můžeme se například jít projít nebo zvolit nějakou jednoduchou činnost, která nás rozptýlí (umýt nádobí, uvařit,...). Každopádně je lepší si svoji reakci nejdříve pořádně promyslet, než se pouštět do zbytečné hádky v návalu prvotních prudkých emocí.

U některých lidí například víme, že jsou k podlehnutí dezinformacím náchylní, ale jsou otevření k diskuzi a ochotní své postoje změnit.

V takovém případě se můžeme pokusit si s nimi o situaci promluvit a představit jim své argumenty, proč nemají pravdu (viz níže).

S některými lidmi bude ale těžší pořízen a jejich přístup v nás může vzbuzovat vztek, zoufalství a řadu dalších emocí, které mohou ohrozit náš vztah. Můžeme mít i chuť se s takovým člověkem přestat bavit a rezignovat na věčné přesvědčování a konflikty.

To může být v některých krajních případech také řešením. Vždy bychom si ale měli uvědomit, že není potřeba všechno vyřešit hned. Zejména radikální řešení blízkých vztahů pod vlivem návalu emocí může být někdy lepší odsunout na jindy. Než definitivně přerušíte kontakty s člověkem, který dosud do vašeho života patřil, zkuste si dopřát čas. Můžete třeba druhému říct, že je vám nepříjemné se s ním o tématu bavit, a že se k rozhovoru vrátíte později. Můžete též navrhnout, že se o tématu spolu nebudete bavit vůbec.

Záleží také na tom, jak důležitý pro nás druhý je. Od kamarádů, se kterými chodíme jednou za čas na pivo, bude pravděpodobně jednodušší se odstříhnout, než od rodiny či osoby, kterou vídáme každý den a je nám velmi blízká.

Za zásadní krok považujeme uvědomění si vlastních sil a limitů.

Než se s někým pustíme do diskuse o tak náročném tématu, měli bychom se sami v situaci dostatečně orientovat. Pokud jsme sami zmatení a bojujeme

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

Autorka: Bc. Vendula Čermáková, Bc. Pavla Palkovičová

s vlastními emocemi, pravděpodobně se nám nepodaří druhého přesvědčit, a z diskuse tak může vzniknout konflikt, který poškodí náš vztah. Navíc nemusíme mít vždy sílu s druhými o válce mluvit, to je naprosto v pořádku. Když se na rozhovor zrovna necítíme, můžeme to druhému říct a klidně si i vymyslet výmluvu.

“Teď nemám čas se s tebou bavit, protože potřebuju něco dodělat. Můžeme se o tom pobavit třeba zítra.”

“Nemám sílu se teď o válce bavit, pojďme řešit něco jiného.”

JAK VÉST KOMUNIKACI S ČLOVĚKEM JINÉHO NÁZORU

Pokud se rozhodneme vstoupit do konverzace s někým blízkým, s jehož názory nesouhlasíme nebo v nás vzbuzují vztek, a chceme ho třeba i přesvědčit, že jeho názory nejsou správné, měli bychom se snažit nebýt předem připraveni na boj. Dejme druhému najevo, že si ho vážíme a respektujeme ho a že náš vztah je pro nás důležitý. Zvýšený hlas, vyhrocené emoce a útočnost nám rozhodně nepomohou druhého přesvědčit. Je tedy lepší zůstat v klidu a vložit energii do snahy být při své argumentaci co nejjasnější. Pokud se nám nepodaří své emoce ovládnout, vždy máme právo druhému říct, že jsme příliš rozzlobení a potřebujeme chvíli o samotě. Můžeme svůj vztek také vyjádřit, neměli bychom ho ale vztahovat přímo k druhému člověku, nýbrž k jeho názorům.

“Štve mě, co mi teď říkáš, protože s tím nesouhlasím. Půjdu se projít, abych si trochu vyčistil/a hlavu. Pak se k diskusi můžeme vrátit.”

“Teď jsem hrozně rozčilený/á, protože tohle je nesmysl. A fakt mě štve, že se takové informace mezi lidmi šíří. To ale není tvoje vina.”

Za konflikty často stojí strach. Pokusme se tedy druhému porozumět, zeptat se ho na obavy, které ho sužují. Možná tak lépe pochopíme jeho pohled na věc. Je velmi užitečné své emoce pojmenovat nahlas a vzájemně je přijmout. Můžeme také zkusit techniku zrcadlení, kdy slovně popíšeme postoj a pocity druhého, abychom se ujistili, že je správně chápeme.

“Z toho, co mi říkáš, chápu, že se bojíš, aby válka nepřišla k nám. A proto nechceš ukrajinské uprchlíky v Česku. Je to tak? Případně mě oprav, pokud jsem to pochopil/a špatně.”

Při konverzaci bychom se měli vyvarovat zesměšňování druhého, sarkasmu, urážek, výrazů jako *vždy* a *nikdy* či osobním útokům a vět typu *já jsem ti to říkal*. Jedná se o takzvané slovní granáty, které zaručeně odradí druhého, aby nám naslouchal a byl

ochotný přijmout náš úhel pohledu. Sami možná víte ze sociálních sítí, že když se lidé vzájemně urážejí či zesměšňují, nevede to k žádnému konstruktivnímu řešení.

Je užitečné také sdílet své zdroje informací. Může se dokonce i stát, že najdeme společné zdroje, které oba považujeme za legitimní, a ze kterých můžeme při konverzaci vycházet.

Považujeme za důležité také zdůraznit, že nemusíme mít vždy pravdu. Může se stát, že druzí mají informace, o kterých jsme ještě neslyšeli či nečetli. Snažme se proto být otevření této možnosti.

“Mám jiný názor než ty, ale to neznamena, že se nemohu mýlit. Potřeboval/a bych, abys mi řekl/a víc o svém úhlu pohledu a zdroji svých informací.”

Počítejme s tím, že se nám nemusí druhého podařit přesvědčit. Je také naprosto v pořádku nechtít argumenty druhého poslouchat a z diskuse kdykoliv odejít.

POKUD NĚKDO NEJEVÍ ZÁJEM O TÉMA

Ne každý je připraven o válce mluvit a pouštět se do složitých debat o politice. Některým lidem téma nedělá psychicky dobře a chrání tím sami sebe, jiní mohou mít pocit, že nemají dostatek informací k tomu, aby se do diskuse pouštěli. A pro část lidí dění, které se jich přímo nedotýká, není důležité. Ať už je důvod jakýkoliv, je třeba přání druhého respektovat, přestože nás může jeho nezájem iritovat, nebo mu nerozumíme.

JAK SE ZAPOJIT DO POMOCI UKRAJINĚ

Pomoc má smysl tehdy, pokud reflektuje konkrétní potřeby a je správně distribuovaná. Oficiální poptávku a nabídky pomoci najdete na stránkách města, neziskovek, velkých organizací či stránkách zřízených ministerstvem.

- [Naši Ukrajinci](#)
- [Stojíme za Ukrajinou](#)
- [Pomáhej Ukrajině](#)

Na uvedených stránkách najdete seznam poptávaného materiálu i sběrných míst, možnosti darování peněz, poptávku po dobrovolnících na třídění materiálu atd., oficiální nabídky ubytování pro uprchlíky a celou řadu dalších užitečných informací. Kromě toho můžete také oslovit své známé z Ukrajiny, kterým můžete nabídnout pomoc pro ně či jejich rodiny, nebo se zúčastnit akcí a demonstrací na podporu Ukrajiny.

Studenti vysokých škol již tradičně stojí za velkými demonstracemi proti bezpráví a na podporu demokracie. Můžete tedy oslovit své spolužáky, učitele i vedení škol a zorganizovat akci na podporu Ukrajiny, benefiční koncert, výstavu či debatu.

Pokud už jste zkušenými dobrovolníky nebo si uděláte poctivý průzkum a zjistíte, že nějaký druh pomoci chybí, můžete se pustit i do sólových projektů. Nedoporučujeme ale pouštět se do vlastních věcí hned napoprvé, taková pomoc totiž může být spíše chaotická a zcela se minout účinkem. Můžete však své nápady nabídnout někomu, kdo už má s dobrovolnictvím zkušenosti a ví, jak nápad efektivně realizovat.

Přestože vám aktivní zapojení může pomoci překonat úzkost a bezmoc, dbejte při něm na své psychické zdraví. Nikdo po vás nechce, abyste pomoci věnovali 100 % své energie. Znejte své limity a nezapomínejte žít svůj vlastní život.