

## Ako zvládať strach

Ctení učitelia, vážení rodičia, milí žiaci,

nastala situácia, ktorú nikto z nás neočakával, každého z nás zasiahla inak, reagujeme na ňu rôzne. V súvislosti so súčasnou situáciou ohľadne šírenia nového koronavírusu je v poriadku byť smutný, vystresovaný, vystrašený, zmätený, či nahnevaný. Pre niektorých môže byť náročnejšie zachovať si chladnú hlavu, či ovládnuť a riadiť svoj strach. V tomto článku sa dočítate čo môžete robiť ak sa vás zmocnia nepríjemné pocity, strach, či panika.

Strach je emócia, krátkodobý pocit vyvolávaný konkrétnym podnetom (napr. strach z tmy, z písomky, z injekcie a pod.). Je to normálna, prirodzená reakcia, ktorá nás už od dávna chráni pred hrozbou, pred určitým nebezpečenstvom. Prejavuje sa aj v našom správaní a po čase opadáva. Keďže COVID-19 je nové ochorenie, neustále sa dozvedáme nové informácie, je prirodzené, že to v nás vyvoláva určité obavy. Nižšie je uvedených niekoľko jednoduchých tipov ako sa upokojiť a zvládať pocity strachu.

### 1. Zdroje informácií

Pamätajte, že nie všetko, čo počujete ohľadom vírusu musí byť pravdivé. Preto využívajte len informácie z overených zdrojov. Napríklad: <https://virus-korona.sk/>, <http://www.uvzsr.sk/>, <https://www.who.int/>

### 2. Dodržiavanie nariadení

Dodržiavaním nariadení od odborníkov môžeme znižovať riziko šírenia nákazy. Medzi tie najdôležitejšie patria: vyhýbajte sa miestam s veľkým počtom ľudí, umývajte si ruky, ak je to možné vyhňte sa používaniu MHD, noste rúška.

### 3. Minulé skúsenosti

Možno ste sa už v minulosti stretli so situáciami, kedy ste prežívali podobné pocity strachu. Snažte sa využívať činnosti získané v minulosti, ktoré vám pomáhali zvládať záťažové situácie aj na zvládanie emócií v súčasnej situácii.

### 4. Komunikácia

Komunikácia s ľuďmi, ktorým veríme, rozhovor, vyjadrenie svojich pocitov, môže pomôcť. Buďte v kontakte so svojou rodinou, s priateľmi. Aj keď v súčasnosti máme obmedzené možnosti stretávania sa s ľuďmi, môžete na komunikáciu využívať technológie (telefón, maily a pod.).

### 5. Záľuby

Venujte sa svojim záľubám, ktoré vám spôsobujú radosť. Nie všetky koníčky môžete vykonávať v domácom prostredí. Preto objavujte aj nové aktivity, ktoré by vás mohli baviť.

### 6. Tvorte

Kreslite, maľujte, píšete, spievajte, tancujte,... . Nezáleží na výsledku ale už samotný proces tvorby pôsobí na človeka relaxačne.

## 7. Relaxácia

Keď sa cítite v strese, na chvíľu sa zastavte, sadnite si, ľahnite, pomaly dýchajte a oddychujte. Môžete si k tomu pustiť aj relaxačnú hudbu.

## 8. Dýchacie cvičenia

Krátkodobo vám môžu pomôcť aj dýchacie cvičenia. Sú ideálne pred stresovými situáciami, dočasne znižujú tlak, stres, úzkosť. Vyskúšať môžete nasledovné cvičenie. Pohodlne sa usadte, chvíľu dýchajte normálne a potom prejdite na túto rutinu:

- Vdýchnite nosom počas 2-3 sekúnd, zadržte dych na niekoľko sekúnd, vydychujte pomaly a rovnomerne počas 5 sekúnd
- Preciťujte pri tom uvoľnenie
- Opakujte 6 krát

## 9. Píšte o svojich pocitoch

Písať môžete na papier ale aj do počítača. Posadte sa na pokojné miesto, kde vás nič nebude rušiť. Nasledujúcich 20-30 minút píšete o stresovej situácii, ktorej čelíte. Píšte fakty, vaše myšlienky aj emócie. Pokúste sa napísať celý príbeh, pričom v tomto prípade si nad gramatikou nemusíte lámať hlavu. Dôležité je napísať o svojich myšlienkach a pocitoch. Toto cvičenie sa snažte opakovať niekoľko dní za sebou.

## 10. Odborná pomoc

Ak je toho na vás veľa alebo neviete s kým o svojich pocitoch rozprávať, môžete využiť aj odbornú psychologickú pomoc.

Môžete kontaktovať školskú psychologičku cez Edupage alebo na mailovej adrese:

[lenka.kalafusova@zsstanicnake.sk](mailto:lenka.kalafusova@zsstanicnake.sk)

Existujú tiež viaceré poradenské organizácie, ktoré fungujú online, napríklad:

Linka dôvery Nezábudka (<http://linkanezabudka.sk/>),

Linka dôvery pre Košice (055/622 2323)

Internetová poradňa pre mladých (IPčko.sk)

S pozdravom

Lenka Kalafusová

školská psychologička