



## **DOUFEJ V NEJLEPŠÍ A OČEKÁVEJ NEJHORŠÍ**

Doporučení pro zachování psychické pohody po dobu pandemie a nouzového stavu

### **1) Sledujte informace!**

Snažte se získávat informace, a to především z oficiálních zdrojů (např. veřejnoprávní rozhlas a televize, internetové stránky státních úřadů a institucí, místní rozhlas, vyhláška obecního úřadu, informace od Vašich ošetřujících lékařů apod.). Tímto si zajistíte odpovídající a aktuální povědomí o vzniklé situaci, které vám pomůže lépe se jí přizpůsobit.

### **2) Sdílejte pravdivé informace!**

O pravdivé a aktuální informace se podělte se svým okolím, především s těmi lidmi, kteří k nim mají ztížený přístup (např. staří lidé, cizinci, lidé s komunikačním omezením apod.). Přitom se vyvarujte šíření neověřených či dokonce poplašných zpráv. Mluvte s dětmi o zprávách, které slyší, a ujistěte se, že informacím správně rozumí.

### **3) Respektujte oficiální informace, doporučení a pokyny!**

Během působení jakékoliv neobvyklé situace respektujte oficiální informace a doporučení. Řiďte se zejména pokyny zdravotníků, policistů, hasičů, představitelů a pověřených pracovníků státní správy a samosprávy.

### **4) Snažte se sami přispět ke zvládnutí situace!**

Během pandemie mohou být některé složky zdravotnického a integrovaného záchranného systému přetížené vlivem množství požadavků po jejich službách. Snažte se tedy sami o sebe a své blízké postarat co nejvíce.

### **5) Buďte aktivní a pozitivně nastavení!**

Vaše aktivní a pozitivní nastavení Vám může v této zátěžové situaci pomoci rozptýlit pocity bezmoci. Využijte období, kdy nemůžete provádět své běžné činnosti, na věci, které jste pro nedostatek času odkládali – drobné opravy, uspořádání fotoalb, přerovnání šatníku atp.

### **6) Spolupracujte, udržujte ducha pospolitosti!**

Při respektování přijatých vládních nařízení, a pokud je to vzhledem k přijatým opatřením možné, pomáhejte také ostatním lidem ve svém okolí, především těm, kteří to nezvládnou sami (lidé staří, nemocní, s postižením apod.). Pomoc přitom nemusí být pouze materiální a praktická, ale i psychická - emoční podpora. Vzájemná podpora je důležitou součástí úspěšného zvládnutí jakékoliv neobvyklé situace. Přispívá k pocitu sounáležitosti s druhými, pocitu vlastní užitečnosti a moci vyrovnat se situací.

### **7) Nebojte se říci si o pomoc!**

V důsledku šíření nákazy se nemusí vyskytnout pouze zdravotní problémy, ale v důsledku přijatých opatření i problémy psychické, materiální či finanční povahy. Sledujte v médiích informace o kontaktech na příslušnou odbornou pomoc a nebojte se ji využít.





## JAK S DĚTMI MLUVIT O KORONAVIRU

doporučení pro nouzový stav

Děti jsou velmi vnímavé a už od batolecího věku jsou schopné poznat podle chování svých rodičů, že něco není v pořádku a věci se dějí jinak, než jsou zvyklé. Zvláště předškolní děti a děti mladšího školního věku mohou na základě zaslechnutých informací vytvářet vlastní fantazie, které mohou být pro dítě ohrožující. U dětí se objeví strach, mohou být náladové a vyžadovat Vaši pozornost více, než je obvyklé. To je přirozená reakce na napětí, které děti kolem sebe cítí. Děti mají různé potřeby podle věku. Na tomto místě uvádíme univerzální principy pro různé věkové skupiny.

- 1) **Dětem pomáhá zachování rutiny.** Rutinní průběh dne dává pocit bezpečí. I když je zavřením škol rutina narušena, měly by se děti každý den ráno převléknout, umýt, v určitý čas si sednout k úkolům, dodržovat čas jídel, čas usínání atd.
- 2) **Dodáváme pocit bezpečí.** Děti, které vyjadřují obavy o zdraví své nebo svých blízkých, potřebují slyšet od dospělých, že všichni dělají, co mohou, aby zůstali zdraví a aby se nemoc nešířila. Dětem připomínáme, že samy mohou přispět k zachování zdraví tím, že si budou mýt ruce, zakrývat si ústa při kašli a používat ochranné pomůcky.
- 3) **Omezujte sledování zpráv,** pokud jsou přítomny malé děti. Děti mohou informace, kterým nerozumí, znejistit. Pokud zprávy společně sledujete, vysvětlujte význam slyšeného.
- 4) **Vysvětlujte šíření viru věkově přiměřeným způsobem.** Informaci pro děti najdete například na stránkách České televize – kanál Děčko. S dětmi, které se již pohybují na sociálních sítích, sledujte, z jakého zdroje informace čerpají. Učte děti poznat věrohodné zdroje – stránky Státního zdravotního ústavu nebo veřejnoprávních médií. Vyvracejte mýty nebo poplašné zprávy.
- 5) **Věnujte čas usínání.** Čtení pohádek, vyprávění a mazlení před spaním dítě uklidní. Dobrý spánek je důležitý pro psychické i fyzické zdraví.
- 6) **Bud'te pozorní k projevům nepohody** Vašeho dítěte. Odpovídejte na otázky dítěte, povídejte si s ním a dopřejte mu fyzickou oporu. Některé děti budou klidnější, pokud přechodně budou spát v posteli se svými rodiči. Přechodně na tom není nic špatného.
- 7) **Bavte se s dětmi humorem,** který se šíří sociálními sítěmi. Humor je jedním ze způsobů, jak čelit zátěži a strachu.
- 8) **Sdílejte s dětmi i pozitivní zprávy** – o tom, jak si lidé v nouzi pomáhají. Starší děti se do pomoci budou chtít zapojit. Můžete spolu s nimi vymyslet, jak můžete pomoci – například pokud nemůžeme navštívit babičku v domově důchodců, dítě může namalovat obrázek nejen pro svou babičku, ale i pro další seniory.

Stručné informace k tomu, jak podpořit své blízké, najdete v aplikaci „První psychická pomoc“, která je zdarma ke stažení na Google Play. O jednotlivých věkových skupinách se dočtete v oddíle „Stresové reakce“.