



## **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 přetíženy 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.