

SE STRACHEM A SMUTKEM NEZŮSTÁVEJME SAMI

Pro
starší děti
a teenagery

Jsou události, které zasahují každého z nás. **A naše tělo rozhoduje, jak se budeme cítit.** Někdy nás zaplaví vztek, jindy smutek a často nás ovládne strach. Je to nejdůležitější obranná reakce těla, která je v nás zabudovaná proto, aby nám umožnila rychle reagovat na signály ohrožení.

Když slyšíme o tragédiích nebo vidíme videa či fotky ohrožujících situací, tělo ihned zapne „alarm“ = zrychlí se naše dýchání, rozbuší se srdce, očima skenujeme okolí a soustředíme se jen na to, jak bezpečné je místo, kde se nacházíme. Nenadále a neočekávané situace jsou pro nás nejhorší. Mozek dostal signál, že to, co jsme dříve považovali za bezpečné, bylo narušeno, a začne pochybovat o všem. **Je to normální reakce** a někdy se nám může vracet.

Chodit do školy, ven nebo na turistická místa je bezpečné. Strach z těchto míst vyvolává náš mozek, protože byla narušena důvěra v bezpečí jako takové. Je v pořádku mít strach a pokud se někde necítíme dobře, máme právo se místu vyhnout nebo z něj odejít. Čas a vlastní uklidnění nám pomůže strach překonat.

Nejlepší obranou je připravit se na pocit strachu. Zkusíme si vybrat, co by pro nás mohlo být nejjednodušší, vyzkoušíme si to, a v průběhu dne to opakujeme, i když strach v tu chvíli necítíme. Pár tipů na výběr:



Co mi pomáhá, když mám strach:

- **Nějak se rozhýbu** – vytřepu ruce, zakroučím zápěstím a lokty, cokoliv
- **Dýchám** a snažím se nádech a výdech prodlužovat
- **Napiju se** studené vody nebo si dám horký čaj
- **Nasměřuju všechny myšlenky** na jeden předmět – přemyslím, jaká je jeho přesná barva, jak se na místo dostal, k čemu se používá a vymyslím příběh o tom předmětu
- **Zavolám** rodině nebo kamarádům
- **Zavolám na linku pomoci** a vysvětlím, jak se cítím – jsou připraveni pomáhat, tel. 116 123
- **Zabalím se** pevně do peřiny nebo deky
- **Pustím si uklidňující hudbu** nebo podcast na příjemné téma
- **Když jsem s dalšími lidmi**, řeknu jim „není mi moc dobře“ a buď navrhnu ať si povídáme nebo řeknu, že potřebuji klid

Co mi pomáhá strachu předcházet:

- **Omezím zprávy a sociální média na minimum** – když potřebuji informace, povolím si 5 minut na ČT 24 nebo důvěryhodném zdroji, když potřebuji sociální média, vybírám YouTube videa nebo cokoliv bez tragických událostí
- **Obklopím se rodinou** a blízkými lidmi – nemusím se zapojovat, pokud se na to necítím, ale vím, že mi jsou na blízku
- **Naplánuju si příjemné aktivity** na celý den, například čtu nebo se věnuji koníčkům
- **Vytvořím si bezpečné místo**, kde se cítím dobře – i když jsem v jiné místnosti, můžu si připravit stůl s rozsvícenou lampou a nachystanou knížkou a třeba vonnou tyčinkou
- **Pravidelně větrám**, ale udržuji se v teple
- **Poradím se s odborníkem**, jak se připravit na pocity, které prožívám – na lince 116 123
- **Stáhnou si aplikaci** Nepanikař, Calmio nebo jinou appku na relaxaci a zklidnění

Důležité kontakty a zdroje:

- **Linka bezpečí (nonstop, zdarma) 116 111**, Chat: www.linkabezpeci.cz/chat
- **Chat Locika:** www.detstvibeznasili.cz
- **Dětské krizové centrum (nonstop, zdarma): 241 484 149** nebo **777 715 215**
- **Linka první psychologické pomoci (nonstop, zdarma, od 18 let): 116 123**
- **Web opatruj.se s dalšími tipy a informacemi**

**SO
FA**