

## Rady psychológa

Ponúkame vám rady, ako sa snažiť prekonať signály existencionálneho ohrozenia - pocity nešťastia, strachu, bolesti, beznádeje, stresu, depresie, úzkosti, paniky, strach z neznámeho, frustrácie, obavy zo straty domu, strechy nad hlavou, akéhokoľvek majetku, jednoducho všetkého okrem svojho života a životov svojich najbližších.

1. Myslite pozitívne. **Najdôležitejší je život a zdravie.** A z tohto bodu sa odvíja všetko. A ten vám predsa zostal.
2. Zdôrazňujte si sami pre seba, že ničivá sila vody nie je vašou chybou, **neobviňujte sa** zbytočne. Spôsobil to prírodný živel, a vy sa skôr snažte hľadať cesty ako účinne prekonať silu tohto živlu. Veď človek svojím rozumom a pokojným, tvorivým uvažovaním, prekonávaním prekážok zvládne naozaj veľmi veľa.
3. Aj keď sa možno nedajú odstrániť škody spôsobené na vašom majetku, ktoré spôsobila povodeň, **nestojte nečinne a stanovte si malé, ale dosiahnuteľné ciele**, ktoré sa stanú po splnení okamihmi vašich malých úspechov. Aj malý úspech človeka povzbudí a motivuje k ďalšej činnosti.
4. **Rozprávajte sa s deťmi** - s malými či veľkými - a dodávajte im pocit istoty, bezpečia a zázemia. Ste pre nich ostrovčekom istoty. S takou istou silou a vervou sa venujte i starým ľuďom. Podporujte sa vo viere, že vodný živel spoločnými silami zvládnete.
5. **Trpezlivo počúvajte** (si vypočujte) **druhého človeka**, ktorý je v núdzi. Dajte mu najavo prejavy akceptácie, empatie (vcítenie sa do

myslenia a konania druhého človeka), úcty, záujmu, pochopenia, pomoci, a tým mu pomôžete. A takisto i vy sa môžete zbaviť pocitu. Ťažoby, uvoľniť sa, keď porozprávate svoje názory a pocity druhému človeku.

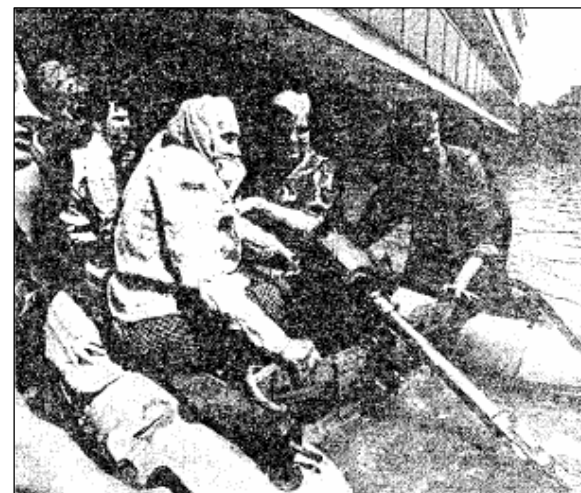
6. Zapamätajte si, že tí, ktorí nevedia ako bojovať so svojimi starosťami, umierajú mladí. **Preto je dôležité naučiť sa zvládať starosti jednoduchým a priamočiarym spôsobom.**

Znamená to:

- naberajte silu z kladných vecí a nenechajte sa ničiť zápornými;
- neexistuje nič, čo by prinášalo viac účinnosti a zadosťučinenia, než keď ľuďom ukážete, že sa o nich skutočne zaujímate;
- treba prestať myslieť na seba, a zistíte, čo je dôležité pre druhých.

7. Treba mať na zreteli rozvíjanie myšlienky, že **aktivity zamerané na spoluprácu podporujú silu osobnosti** a stavajú medzi ľuďmi mosty.

8. Myslite na to, že **životná sila každého človeka sa uvoľňuje vo vzťahu druhým človekom.** Uvoľňuje sa vtedy, keď ten, čo pomáha, prežíva, je starostlivý, hlboko senzitívny, a čo je najdôležitejšie - nehodnotiaco chápaný.



## Povodeň a jej dôsledky

**Povodne sú zdrojom nákazlivých chorôb. Aby ste schránili seba i svojich blízkych od ochorenia, treba dodržiavať tieto zásady:**

---

Vydalo Ministerstvo zdravotníctva  
a Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1997.  
Tlač ÚZV. Nepredajné.