

DESATERO PROTI STRACHU, PANICE A ÚZKOSTEM

1. Postarejte se o sebe, uvědomte si své emoce a mluvejte o nich.
2. Pro zmírnění úzkosti je důležité být v dobrém kontaktu s blízkými lidmi. Zavolejte přátelům, buďte v kontaktu s rodinou.
3. Omezte sledování médií. Snažte se vyhýbat znepokojivým obrázkům a detailům. Vybírejte důvěryhodné informační zdroje.

4. Vyhněte se konspiračním teoriím.

6. Aktivita je vždy lepší než pasivita, zapojte se do pomoci podle svých možností. I drobnosti se počítají. Při zpracování zármutku pomáhají i rituály, jako např. zapálit svíčku za zemřelé, přinést květinu.



5. Nepijte alkohol, ale nastolte si psychohygienu, kterou máte osvědčenou v krizových situacích, např. se zaměřte na svůj dech, dejte si sprchu, jděte se projít...

7. Snažte se prožít těžké období za pomoci jakékoliv jiné činnosti, než jen sledováním zpráv o katastrofické události.

8. Pokud se děti na událost ptají, říkejte jim pravdu, úměrně jejich věku bez zbytečných detailů. Rozhovor ved'te až v okamžiku, kdy sami budete stabilizovaní.
9. I přesto, že se můžete cítit pár dní "mimo", snažte se dělat normální běžné věci v obvyklou dobu. Rutina pomáhá.
10. Krizová situace je pro lidi vedle nebezpečí také příležitostí k posílení solidarity a soudržnosti mezi lidmi. Tragickým událostem můžeme lépe čelit společně.