



# JAK PRACOVAT SE STRACHEM Z VÁLKY?

Tipy pro dospívající

## KOMU SE MŮŽU SVĚŘIT?

Neboj se obrátit na své blízké. Tví rodiče a kamarádi se možná také bojí, ale sdílený strach je poloviční strach.

## KDE HLEDAT POMOC?

- mobilní aplikace a weby: například Napanikař, Nevypuště duši, Opatruj se, Linka bezpečí



- nestyď se oslovit psychologa najdeš ho na [kpsychologovi.cz](http://kpsychologovi.cz)
- YouTube kanál [Therapy in a Nutshell](https://www.youtube.com/channel/UCNUTshell)

## STRACH SE NĚKDY PROJEVUJE JAKO:

- bušení srdce
- zrychlený dech
- trávicí potíže
- kožní vyrážky
- stažený hrudník
- nedostatek energie
- poruchy spánku
- nechutenství
- zhoršená pozornost
- potíže s učením
- motání hlavy
- bolesti hlavy

## CO S TÍM MŮŽU UDĚLAT?

- přiznej si svůj strach (je to normální reakce v této situaci)
- mluv o svých emocích a myšlenkách
- pokud to nejde, zkus je vyjádřit jinak (třeba i namalovat)
- věnuj se tomu, co ti dělá radost (hudba, pohyb, knihy,...)
- nezapomínej na své obvyklé aktivity
- dopřej si hezké zážitky bez výčitek
- podnikni něco s kamarády či partnerem (kino, hry, sport, výlety,...)
- ověřuj si informace, všechno na internetu nemusí být vždycky pravda. Jak na to?
- zkus omezit čas strávený na sociálních sítích



## CHCI SE ZAPOJIT DO POMOCI UKRAJINĚ. JAK NA TO?

- sleduj stránky [nasiukrajinci.cz](http://nasiukrajinci.cz), [pomahujukrajine.cz](http://pomahujukrajine.cz)
- z poptávané pomoci vyber tu, do které se chceš zapojit
- nejednej na vlastní pěst (nejvíc pomůže právě organizovaná pomoc)
- spoj síly se spolužáky ve škole, kteří se také chtějí zapojit - zkuste oslovit i učitele
- zúčastni se akcí na podporu Ukrajiny
- nabídní pomoc a pochopení Ukrajincům (možná znáš nějaké ve svém okolí)