

Co můžeme dělat se sebou samými, se svými pocity a stavy v mimořádné životní situaci

Praktická doporučení pro lidi přicházející z Ukrajiny v době válečného konfliktu

Dostává se Vám do rukou příručka, která se zamýšlí nad tím, co vše můžeme my lidé prožívat v mimořádné životní situaci. A co s tím můžeme dělat, jak dosáhnout úlevy. Čtěte ji zvolna. Tak, aby Vám byla k užitku a její čtení Vás nevyčerpalo. Můžete si nalistovat oblast, která Vás zajímá, a ostatní zatím vynechat. Některé věci pro Vás nyní nebudou aktuální a s jinými se nesetkáte vůbec. Může Vám být také užitečná, pokud některý Váš blízký situaci snáší s obtížemi a Vy mu chcete prospět. Přeji Vám, abyste tímto obdobím, touto nezvyklou i náročnou zkušeností prošli co nejlépe. Abyste to, co je k užitku a co Vám pomáhá se nově zorientovat a těmito dny/týdny projít, mezi sebou sdíleli a byli si tak vzájemně oporou a inspirací.

Obsah

Co můžeme dělat se sebou samými, se svými pocity a stavy v mimořádné životní situaci	3
Náročnými situacemi jsme prošli i dříve	3
Mluvení/sdílení	3
Důležitost spánku.....	4
Nepříjemné vzpomínky v bdělém stavu.....	5
Traumatická zkušenost.....	5
Citlivost.....	6
Bezmoc.....	7
Panika, nemožnost se nadechnout	7
Ostrost emocí.....	8
Necítění	8
Děti.....	8
Téma ztráty	10
Zatížit druhé.....	10
Vděčnost	10
Ocenění	11
Očekávání.....	11
Kulturní odlišnost	11
Čeština.....	12
Co nám pomáhá udržet si vnitřní stabilitu	13
Stálý rozvrh dne	13
Vytvoření svého místa, spánek	13
Vymezení času pro válečné zpravodajství.....	13
Přicházení i odcházení od těžkých témat.....	13
Mikropauzy - v mém těle je mi dobře.....	14
Chůze.....	14
Sdílení i soukromí.....	14
Přátelství	14
Plánujte	15
Věci mají svůj čas.....	15
Naděje.....	15
Místo pro radost a legraci	15
Péče o sebe, odpočinek.....	16
Slovo závěrem	16
Duševní zdraví – kontakty na odbornou pomoc, užitečné materiály.....	17

Co můžeme dělat se sebou samými, se svými pocity a stavy v mimořádné životní situaci

Náročnými situacemi jsme prošli i dříve

Ve svém životě jsme již dříve prošli mnoha situacemi, i takovými, které jsme si nepřáli, neočekávali, se kterými jsme nepočítali. Stály nás hodně sil a nebylo snadné jimi projít. Možná jsme se potřebovali zastavit, chvíli se nadechnout, dojít ve složité situaci k rozhodnutí. Potřebovali jsme se jeden o druhého opřít a sdílet, nebo se naopak stáhnout a dopřát si chvíli ticha, samoty, soukromí. Nacházeli jsme den za dnem důvod, abychom dokázali opět usilovat o nalézání rovnováhy v našem životě.

Pro mnohé z Vás je to poprvé, co procházíte takto obtížným obdobím, kdy se věci dějí mimo běžný řád života, jinak, než jsme plánovali, úplně jinak, než bychom chtěli. Abyste mohli být v bezpečí, museli jste odjet ze své země a nechali za sebou své blízké, svou práci, místa, kam jste rádi chodili. Někteří jste v kontaktu se svými přáteli, příbuznými, sousedy nebo spolupracovníky, kteří doposud na Ukrajině žijí. Mnozí z Vás doufají v možnost návratu a někteří již vědí, že se nemají kam vrátit a že tato země se stane Vaším novým domovem.

Tato příručka Vám může být užitečným průvodcem.

V náročné situaci můžeme pociťovat:

- Změnilo se toho příliš mnoho ve velmi krátkém čase.
- Mnohé bychom si sami nevybrali, pokud by náš život nebyl v přímém ohrožení kvůli probíhající válce.
- Může toho být na nás hodně. Někteří z nás se mohou cítit zahlceni přemírou pocitů, jiní mohou mít spíše dojem, jako by jednali automaticky, jako by byli od svých pocitů odpojeni. A některé dny se naše pocity mohou vystřídat na celé škále, včetně krajností.
- Okolí má i v tuto chvíli nějaká očekávání a požadavky. Máme-li děti, pak vyžadují péči. Naši blízcí si o situaci stále chtějí, nebo naopak vůbec nechtějí povídat. Musíme zařídit různé věci a v hlavě máme přitom různá trápení či obavy.

Každý z nás má jinou povahu, vycházíme z jiného rodinného zázemí, válka na nás dopadla v různé míře a síle. Byli jsme vystaveni nenormálním situacím, zcela se vymykajícím naší dosavadní všednosti, některé si dosud neseme v sobě. Přitom již dříve se v našem životě dělo mnohé. Díky některým věcem jsme zesílili, a jiné nás zase oslabilly. To vše se nyní sčítá. A tak každý z nás prožívá věci, které se právě dějí, jinak, v jiné intenzitě, v jiné síle nárazu.

Lidé, se kterými se při příjezdu do České republiky setkáte, budou také rozliční, tak jako lidé, které jste znali dosud. Budou mít také své příběhy, povahy. Můžete potkat vstřícnost, chuť být nápomocný, ale také nevlídnost, odmítnutí a překážky.

Jsme různí a nastalou situaci prožíváme každý po svém, jinak. Přesto jsou některé krajnosti, které se v takto náročných místech našeho života projeví, popsatelné na základě předchozí, sdílené lidské zkušenosti.

Mluvení/sdílení

Můžeme potkat lidi, kteří rádi sdílí. Mají své emoce na dosah, vnímají je, rádi si povídají o věcech, které prožili nebo kterých se obávají. Možná Vy sami to máte nyní zrovna tak, a je to v pořádku. Je důležité najít lidi, kteří takové sdílení umí unést nebo sami rádi mluví o svých prožitcích a obavách. Dopřejte ale sobě i jim, aby sdílení nepřesáhlo únosnou mez.

Někdy si sám/a přemítám, jindy s druhým člověkem povídám o tom, jak věci byly a jak asi budou. Povídání i přemýšlení dávám vymezený čas. Pak tuto část dne ukončím. Z daného místa vstanu a odejdu. Jdu dělat něco jiného. Dopřeji si zase jiné rozpoložení.

Někteří z nás dávají přednost tichu, klidu a samotě. Nemáme kapacitu poslouchat druhé lidi, jak mluví. Shledáváme to zatěžujícím, bere nám to sílu. V tomto případě se pokuste obyčejným způsobem vyjádřit konkrétní časový limit, třeba že se za půl hodiny půjdete projít. Budete tak vědět, že daného člověka budete poslouchat nejvýše právě avizovanou půl hodinu. Ale také můžete říci: "Promiň, je toho na mě moc, rád/a bych zůstal/a u svého přemýšlení."

A někdy se to střídá. To, že jsme obecně nápomocní, spíše ochotní druhým naslouchat, neznamená, že to musíme dělat pořád a kdykoli, kdy to budou lidé kolem potřebovat. I my si můžeme dopřát pauzy, abychom mohli znovu načerpat síly. A někdy může být nápomocné začít něco společně dělat rukama. To, že se změní téma hovoru a že lidé, kteří hodně mluví, se zabaví a zklidní, nám může pomoci.

Důležitost spánku

Spánek je velmi posilující, je jedním ze způsobů, jak nabíráme sílu pro další den. Jak se nám daří spát, může souviset s pocitem z místa, ve kterém nocujeme. Je proto důležité cítit se v daném místě co nejvíce bezpečně. A tedy i přes den. Zařídit si svůj kout, kde spím, aby byl přehledný, útulný. Obklopit se tím, co mě uklidňuje. Možná to budou obrázky mých dětí, fotky mých blízkých, něco hezkého z přírody.

Pokud bydlíte v místě společného ubytování, kde je více lidí, možná budete mít možnost převést si nad svým místem větší kus látky a mít tak větší soukromí. Ne každý dovede v novém prostředí snadno usnout, někomu vadí hluk, jinému světlo. Někdo nemůže například večer usnout, a jiný se budí brzy nad ránem. Možná se budete moci pro první den domluvit mezi sebou a prostřídat se v bdění, abyste měli lepší pocit jistoty, že na tomto místě jste v bezpečí a můžete další dny už klidně spát.

Pokud nemůžete spát nebo dlouho usínáte, můžete si napomoci těmito způsoby.

Pokud je to možné, chodte spát stále ve stejný čas. Vytvořte si svoje stálé místo na spaní. Před tím, než jdete spát, si zkuste odpočinout, zvolnit. Pro tento den už nyní zanechejte sledování válečného zpravodajství. Dejte si sprchu. Chvilí si něco čtete nebo si poslechněte oblíbenou hudbu. Zalijte si voňavý čaj, vychutnejte si vůni mýdla nebo krému. Proneste v duchu nebo nahlas modlitbu nebo přání. Zkuste si zajistit přítomí, aspoň hodinu před tím, než chcete usnout. A při usínání se zkuste soustředit na výdech.

Když prožijeme zlé věci, obrazy z nich nám mohou bránit v usínání. Nebo se nám mohou promítat do zlých snů, které nás v noci nutí bdít. Děti i dospělí se někdy mohou ze spaní budít s křikem. Nebo nemohou dospát rána, protože mají starost o budoucnost nebo obavy o své blízké, o kterých nemají čerstvé zprávy. Zároveň víme, že taková věc nám bere sílu, a lidem, na které myslíme, ve skutečnosti nepomáhá. Chceme-li jim být oporou, potřebujeme naopak sebe udržet dlouhodobě při dobré síle.

Někdy se nám podaří druhé rychle utiшит, ukonejšit a oni usnou spánkem již klidným. Pokud děti budí noční můry, křik je velký a neustává, dítě nejde probudit, můžete zkusit dítě v polospánku zvednout a vzít na toaletu – ne proto, že toto právě nyní nezbytně chce, ale protože se tělo přemístí, uvolní a více probudí. Je-li dítě větší nebo jde o dospělého, pak mu podejte ruku a řekněte: "Pojď!" A on Vás bude následovat. Pak mu dejte napít. A nakonec ho uložte do postele. Řekněte mu, že teď už je to pryč a že se mu bude zdát něco hezkého, už se mu bude dobře spát. Podobný postup můžete vyzkoušet, i pokud jde o Vás samotné, když Vás přemůžou obavy nebo zlý sen. Vstaňte, dojděte si na toaletu, napijte se a pak si znovu lehněte do postele.

Pokud si v noci zvyknete bdít, pak zkuste tuto noční samotu sami se sebou strávit vlídným způsobem. Někdy nás k bdění vedou myšlenky na zneklidňující věci, jindy zase nedostatek soukromí a možnost v klidu přemýšlet přes den ve shonu všednosti. Můžete vyzkoušet do Vašich dnů zakomponovat trochu více samoty přes den a zjistit, zda byste pak v noci spali lépe. Máte-li možnost (například s druhou maminkou) si navzájem chvíli pohlídat děti a jít na chvíli pryč, využijte ji.

Hledejte nejlepší možný spánek za daných podmínek, ve kterých se právě nacházíte. Je to důležitý faktor toho, jakou sílu budeme mít v dalším dni.

Nepříjemné vzpomínky v bdělém stavu

Někdy se nám mohou během dne před očima objevit děsivé výjevy z minulosti. Můžeme si je představit jako obrázek nebo vzpomínku, která po chvíli zmizí. Možná se krátkodobě budeme cítit zmatení, co je skutečnost a co ne, může se nám udělat i fyzicky špatně.

Někdy jde spíše o pocit ze situace/scény, ve které se pro danou chvíli pocitově jakoby nacházíme, zvenčí viděno se můžeme chovat nesmyslně, nepředvídatelně, chaoticky. Můžeme se například zkusit bránit, křičet nebo někoho chránit, ačkoli se v místnosti právě v tuto chvíli nic ohrožujícího neděje a my i naši blízcí jsme v bezpečí.

Tuto zvláštní zkušenost znají někteří lidé, kteří prožili traumatickou událost. Mozek se vyrovnává s neobvyklými, bizarními výjevy také tím, že si je čas od času zopakuje, na chvíli nám problesknou hlavou. Není třeba se toho nadměrně bát. Pocit bezmoci, zranitelnosti a zmatenosti k těmto chvílím dočasně patří. Může se nám stát, že se posléze roztřeseme, rozpláceme, bouřlivě rozesmějeme. Naše okolí může být vyděšené (“Co to bylo?”) a může si začít myslet: “Ten/ta je marný/á!” “Neměli bychom ho/ji nechat hospitalizovat?” Zkuste zachovat klid. Ve chvíli, kdy se druhý chová nečekaně zvláště, požádejte lidi kolem, ať se klidným způsobem vzdálí. Pokud je to možné a situace se Vám samotným nejeví nebezpečná, ochraňte je, aby si neublížil.

Když projdeme něčím tak zvláštním, jsme často sami zmatení, vylekaní a smutní, potřebujeme kolem sebe spíše klidné reakce. Pomáhá nám, když nás okolí nehodnotí a neodsuzuje. Když dostaneme napít. Také pomáhá, když někdo vedle nás posečká, než přejde i případný stud, pocit provinilosti a než znovu načerpáme sílu. Pak zkuste udělat něco, co Vám připomene, že je tento stav pryč, malá oslava toho, že je to za Vámi, situace je ukončená – snězte kostku cukru, zhluboka vydechněte, zatleskejte (cokoli, takové Vaše “ufff”). Vydechnutí. Je to pryč! Po zbytek dne zkuste trochu více odpočívat a zažít i něco jiného, hezkého. Velmi pomáhá i změnit místo, aby si hlava odpočala. Ukončování je jedna z věcí, které nám velmi pomáhají projít i náročnými obdobími. Věc ukončím – tedy vím, že se stala, nebylo mi to příjemné, ale nemusí mi zkazit celý den. Půjdu teď dělat něco jiného.

Z hlediska delšího horizontu je důležité zejména to, zda se v dalších týdnech a měsících četnost těchto stavů snižuje, až konečně zmizí docela. Pokud by jejich četnost stoupala a Vy nebo Vaši blízcí byste zažívali obnaženou hrůzu spíše častěji, pak je na místě vyhledat odbornou pomoc. Některé užitečné kontakty můžete najít na konci této brožury. Je zbytečné procházet utrpením, je-li možné, aby nám s tím pomohl někdo další, kdo ví, oč se jedná. Abychom těmito opakovaně prožívanými stavy neztráceli sílu.

Traumatická zkušenost

Každý z nás prošel velmi různými zkušenostmi ve svém dosavadním životě, ale také výrazně odlišnými situacemi ve válce. Viděl jiné události, zažil odlišnou míru přímého ohrožení života, svého nebo svých blízkých, jinou míru násilí. Některé zkušenosti, kterými jste prošli, lidé kolem Vás nezažili. Je také možné, že

jimi prošli, ale my se to nedozvíme, protože o nich nemluví. Nebo třeba dokonce něčím podobným i prošli, ale nám se zdá, že tím procházejí snáze než my, zatímco nám to takto snadno nejde.

Když víme, že jsme prošli enormní zkušeností, pak je užitečné znát krajnosti, které nám neprospívají. První z nich je stav, kdy mluvíme a přemítáme stále o této jedné události. Okolí zahrnujeme jednotlivými detaily. Sami o sobě uvažujeme tak, že jde o křižovatku, stín, který nikdy nepřekročíme, jako by nás tato jednotlivá chvíle určovala. Ztrácíme se v pocitu provinění, že jsme něco měli udělat jinak, nebo naopak v sebe trestání, že jsme si to zasloužili. Máme pocit zášti, že jsme nebyli ochráněni, nebo pocit bezmoci, že nešlo dělat jiná rozhodnutí. Bojíme se, že jsme ztratili naději pro dobrou budoucnost, že bychom se někdy mohli cítit normálně, prožít radost, cítit se v bezpečí. Neprospívá ani opačná krajnost, kdy děláme, jako by nebyla, a před našimi blízkými nebo sami před sebou ji schováváme: „O nic nejde! Správi se to samo. Tím prošlo lidí. Ty z toho naděleš. Nemluv o tom a bude to, jako by se to nestalo. Hlavně, ať se to nikdo nedozví.“

Když jsme byli vystaveni přímému ohrožení našeho života, hrubému násilí, znásilnění nebo jsme zažili, jak někdo vedle nás byl takto přímo ohrožen a bylo mu ublíženo, je důležité pro naše další zdraví a pro dobrou budoucnost vyhledat pomoc. Někoho, kdo právě nás doprovodí takovým tempem, jaké nám prospívá, vede nás ke stabilitě, k lepšímu spánku, k laskavému přijímání sebe samého, k dobrému pocitu ze svého těla, k větší síle. Kdo zná podobné situace ze své profesní zkušenosti, jejich tíhu nezastírá, vyslechne nás. A zároveň už mockrát zažil chvíle, kdy lidé těžkými situacemi prošli a dál mohli žít dobrý, byť proměněný život. A tedy i pro nás může být tím, komu se svěříme a kdo nám pomůže roztřídit si, co je nyní k řešení a co můžeme nechat na později. Pomůže nám porozumět tomu, jak velký význam můžeme my sami přiknout této zlé události, které přemýšlení o nás samotných nám sílu bere a které nám ji ponechá.

Pokud traumatickou zkušenost dobře ošetříme, pak se od ní můžeme začít postupně vzdalovat. A ona s námi nejde dál našimi dny. Zůstává tam, kde se přihodila. A my víme, že si ji zpravidla nikdy nepamatujeme celou, že si z ní naše paměť vybere jen střípky, které zpravidla netvoří ucelený obraz, i to, že nás dovede v nečekané chvíli překvapit. Víme ale také, co v takové chvíli můžeme sami se sebou udělat, jak si můžeme pomoci. Více zřetelně a jasně rozumíme tomu, že za ni nemůžeme, že jsme si ji nevybrali a že jsme se snažili jí projít co nejlépe. Neurčuje to, kým jsme a kým budeme. Je nezvanou součástí naší minulosti, ale nemusí nás omezit v tom, co žijeme nyní. A nemá takovou sílu, aby nám vzala dobrou budoucnost. Protože my sami můžeme najít odhodlání, ponechat si svou budoucnost ve svých rukou.

Citlivost

U lidí, kteří prošli válečnou zkušeností, se můžeme často setkat s jejich zvýšenou citlivostí na hlasité zvuky. Někdo třeba dovrže víko od popelnice a Vy na chvíli strnete hrůzou, popřípadě se Vaše dítě hlasitě rozpláče a není k utišení. Ve chvílích největšího vypětí se náš mozek snaží hluboko vepsat tuto zkušenost, aby nás napříště mohl lépe ochránit. Tato jeho dovednost nám v mnohém život usnadňuje a zpřehledňuje, ale v těchto situacích nám spíše překáží.

Když Vás něco znenadání poleká, poté, co přejde první náraz z polekání, zkuste se vědomě otřepat, dovolit si jistou míru zhnusení – „fuj, brr, ble“ - a z daného místa odejděte (fyzicky). Opřete se, nebo se naopak předkloňte, zapřete rukama do nohou a řekněte si v duchu nebo nahlas: „A je to pryč“. Je to velmi důležité. Potřebujeme si připomínat, že zlá chvíle skončila. Oddělím ji a nechám za sebou.

To stejné mohu nabídnout i nekonečně dlouho, nahlas plačícímu dítěti. Kromě náruče, je-li dítě malé, držení za ruku, je-li větší, nebo prosté přítomnosti (“Tady s tebou počkám, smím?”), je dobré mu připomenout, že už je to pryč. (“A už je to pryč! To je kouzlo, vid? Je ti líp, že? To jsem rád/a, že si to dokázal/a.”) A přeneste pozornost na to, co bude následovat. (“Pojď, půjdeme si spolu házet míčem. Pojď, namalujeme obrázek, přečteme si knížku, půjdeme se chvíli projít.”)

Odejít z místa, kde se nám udělalo zle, je jedna z užitečných věcí, která nám pomáhá ukončovat těžké chvíle. Možná, že nám výrazně vadí něco jiného než hlasité zvuky – lidé v uniformách, některé vůně nebo pachy, něco specifického. Buďte k sobě laskaví a alespoň zpočátku, co to jde, v danou chvíli zkuste myslet na sebe a nesnažte se na sebe tlačit.

Bezmoc

Neradi cítíme bezmoc, a přeci ji nyní potkáváme. Dějí se tak vážné věci, se kterými třeba i zcela bytostně nesouhlasíme, a tak málo s nimi vzůžeme. Abychom dokázali být odolní, potřebujeme dokázat naši pozornost přesměrovávat. Někdy se zanoříme do pocitu bezmoci, obav a starostí a zjistíme to, až když už jsme nějakou dobu takto zahloubaní.

To, že cítíme bezmoc, neznamená, že jsme v našem životě zcela pozbyli vládu. Do nás lidí se vejde mnoho vnitřních poloh. A to si můžeme připomenout právě tím, že když si všimneme, jak jsme v bezmoci zanořeni, vstaneme a popojdeme klidně jen pár metrů. Nadechneme se a dlouze vydechneme a jdeme něco dělat. Nejlépe rukama. Vařit. Poklidit kolem. Jít ven natrhat kytky, donést si hezký kamínek. Dělat prostě to, co dělat v tuto chvíli našeho života můžeme, tam, kde právě jsme, pro sebe sama nebo pro ty, kteří jsou kolem nás. A tak se učíme nacházet rytmus a těžkému nedávat přemíru pozornosti. A vracet se k tomu, co ovlivnit můžeme, k přítomné chvíli.

Panika, nemožnost se nadechnout

Někdy se může nějaký člověk položit tak moc do strachu, že jeho reakce začne připomínat paniku – běhá ode zdi ke zdi, vyběhne pryč a někam se řítí do neznáma. Není dobré v takovou chvíli člověka nadhánět a snažit se ho chytit nebo zastavit. Je-li to možné, přidejte se k němu, jděte vedle něj a řekněte mu: “Jsi v panice, zastav se.” “Pojď, posadíme se.” A sedněte si spolu třeba do trávy. Položte mu jednoduchou otázku: “Jak se jmenuješ?” “Kolikátého dneska je?” Ubezpečte ho, že tam spolu chvíli počkáte. Nespěchejte. Pro danou chvíli vynechte povídání o tom, co ho vylekalo, pokud o tom nezačne mluvit sám.

Pro lidi z okolí může být znejišťující, že se druhý v danou chvíli chová nepředvídatelně. Pokud si uchováte alespoň základní míru klidu, druhý člověk se zklidní dříve. K tomu nám může pomoci vědomí, že tento stav často pomine sám a obvykle trvá velmi krátce.

Když někdo hyperventiluje (dýchá rychle, mělce) a nedokáže popadnout dech, můžete přidřepnout do výšky jeho očí a říct mu: “Pojď, budeme dýchat společně! Zvládneme to za malou chvíli.” Spojte ruce dlaněmi do mističky, dejte si ji dál od obličeje a důraz kladte na výdech. Vše trochu přehrávejte a předvádějte nahlas, jako byste byli na divadle a druzí Vás měli napodobit. Nebojte se toho, že to vypadá trochu divně nebo směšně. Je to velmi užitečné a skutečně to trvá jenom chvíli. Nadechnete se (tak, aby byl nádech hlasitě slyšet: “chchch”) a dlouze vydechnete (opět hlasitý, dlouhý, dlouhý, dlouhý výdech: “chchchchchch”). Pomyslně foukejte daleko do dlaní, jako by měl dech doletět až tam. Na druhého člověka, není-li to Vaše dítě nebo blízký, spíše nesahejte. Jen mu pomozte vzpomenout si, jak příjemné je moci vydechnout. Pochvalte ho, jakmile se výdech prodlužuje: “Děláš to výborně!” Pokud člověk už dýchá víceméně normálně, oceňte ho: “Šlo ti to skvěle, trvalo to jen malou chvíličku.” Ujistěte ho, že jste zdárně došli ke konci: “A je to pryč. Skončilo to!” V takové chvíli se druhý člověk mnohdy rozpláče, ten stav, kdy se mu nedýchá dobře, je matoucí a unavující.

Takováto chvíle se může přihodit i Vám samotným. Je toho na Vás hodně a máte pocit, jako by Vám došel vzduch a potřebujete se dodechnout, ale nejde to. Pokud se to stane, můžete si pomoci i sami. Paradoxně v těchto chvílích chybí spíše výdech než nádech. Proto pokud zažíváte tyto stavy, pořiďte si papírový pytlík. Když se Vám to příště přihodí, posadte se, svezte se třeba na zem podél stěny a opřete se zády o zeď. Vezměte si pytlík a dýchejte do něj – je vidět nádech, je vidět i výdech. Zcela zkraje se sice nebudete cítit

komfortně, ale na vlastní oči uvidíte, že se nadechujete i vydechujete. Oceňte se, že jste tuto nepříjemnou chvíli zvládli a dokázali tento stav překonat.

Tento postup si můžete někde v soukromí klidně vyzkoušet dřív, než na Vás podobný stav přijde. Je užitečné také trénovat průběžně prodloužený výdech. Zabořte prsty do podbřišku a nadechněte se, až se Vám prsty nadzvednou. Poté dlouze, velmi dlouze vydechněte. Budete-li takto trénovat dvakrát či třikrát denně (stačí několik nádechů až dolů do břicha a několik dlouhých výdechů), výborně se Vám to zúročí ve chvílích, kdy se Vás bude pokoušet přemoci strach.

Ostrost emocí

Někdy toho cítíme tolik! A je to tak protichůdné a matoucí. Cítíme úlevu, hněv i obavy. Můžeme pocítit sebelítost nebo závist, můžeme se srovnávat. Tolik cítění se do nás vejde. A ne vždy to jde roztřídit do úhledných přihrádek, někdy v nás může převládnout zmatek z té přemíry cítění. Únava, nevole nebo nechutí. A ne vždy reagujeme přiměřeně. Třeba se stane, že někdo po nás něco chce, a my se rozkřičíme nebo se rozpláčeme, ačkoli zdánlivě se nyní nic k pláči nebo k vzteku neděje. V těžkých obdobích našich životů jsou emoce obvyklým doprovodem dní. Patří sem i nezdařilé reakce lidí kolem nás. Někdy dokážeme takovou reakci unést, jindy se potřebujeme vymezit, a to může vyvolat konflikt. Ostrost emocí, více krajností, to vše s sebou mimořádné situace nesou. I když tyto emoce prožíváme silně, můžeme se spolehnout, že se to usadí. Ostrost emocí se zaoblí a časem to budeme zase my, s naší schopností své emoce regulovat a ovládat tak, jak jsme byli dříve zvyklí.

Necítění

Lidé kolem nás mohou mít mnoho pocitů, ale my prakticky žádné. To, co se děje kolem, nám může připadat jako špatný film. A my se cítíme jako nezúčastněný divák, jako automat vykonávající předem dané pohyby. Jsme odpojení od toho, co se kolem nás děje. Necítíme se ani zle, ani dobře, spíše bychom pocity ani necítili. I toto je možnost, jak projít těmito podivnými dny. V dlouhodobějším horizontu bychom měli zaznamenávat, že se zpátky pomyslně "připojujeme", že opět cítíme, že se nad něčím pousmějeme, něco nás potěší, ale třeba i rozpláče. Je dobré patřit do svého těla a moct se zase cítit sami sebou. Může nám pomoci, když zaměříme naši pozornost na své tělo – promačkáme si předloktí, jednotlivé články prstů, zhluboka se nadechneme a vydechneme, dopřejeme si příjemnou vůni nebo dlouhou koupel.

Děti

Děti nás stále slyší a vnímají, ačkoli je nechceme přetížít. Naše pozornost v náročném mimořádném životním období směřuje hlavně k holému přežití a na děti tolik kapacity nemáme. Často je tedy nedokážeme ochránit od přemíry a stálého toku válečných informací, rozhovorů všech kolem na stále stejné téma, od našeho vlastního strachu.

U dětí se můžeme setkat se zvláštními projevy, kterými nám dávají najevo svou únavu a přetížení. U menších dětí si například můžeme všimnout některého z těchto symptomů: bolesti břicha anebo hlavy, strachu spát sám, strachu ze tmy, nočního pláče ze spánku, nočních můr, strachu z náhlých zvuků, z rychlého příchodu zhurta zpříma (když k nám někdo rychle čelně přijde), z hrubého tónu řeči, pláče zdánlivě bez příčiny, zloby, obavy vzdálit se od svého rodiče, zamlklosti, neochoty mluvit, neochoty jít sám na toaletu, potíže udržet moč nebo stolicí, útěku, překotného úprku, snahy sebe sama uklidnit nezvyklým způsobem (třasem, schoulením se, držením rytmu, kýváním), lpění na stejnosti, lpěním na předmětu, špatným pocitem ze sebe sama, trháním kreseb, pláčem bez příčiny, celkovou ostražitostí.

Pokud je to možné, dovolte dětem dočasně spát s Vámi v jedné posteli/pokoji a ukládejte je pokaždé ve stejný čas. Můžete vyjádřit i nějaký limit: "Dobře, budeme spát zase společně, ale nanejvýš 14 dní, pak už tě uložím, ale spát půjdu do své postele." Doprovázejte je na toaletu v pravidelný čas, zaveďte nové malé rituály (pokud nelze navázat na staré), tvořte předvídatelný režim. Pomáhá dostatek doteku (pokud ho chtějí), blízkosti. Vytvářejte prostor pro hru, legraci, kreativní činnosti, pro možnost na složitější věci na chvíli zapomenout. Velmi podpůrné jsou příjemné, byť malinké plány: kam půjdeme, na co si budeme hrát nebo že si budeme česat vlasy či masírovat nohy. Přislíbené plány dodržte. Společné zážitky přinášejí v těle uvolnění a radost. Navíc děti potřebují (a my také) znovu uvěřit ve svět, ve kterém věci platí a je na ně spolehnoutí.

U větších dětí projevy přetížení v náročných situacích mohou vypadat jinak. Mohou mít například velkou potřebu být aktivní, nebo naopak vůbec nechtějí o tématu nic slyšet a třeba i odvádějí pozornost nemístnými poznámkami a komentáři. Mohou se obávat změn. Může se objevit neochota s Vámi vůbec mluvit, nebo naopak chtějí s Vámi vše stále probírat, ačkoli to dříve neměly ve zvyku. Mohou náhle ztratit zájem o své kamarády, nebo naopak s nimi neustále žijí na sociálních sítích, ačkoli jsou od nich daleko. Mohou nadměrně jíst, nebo nechtít jíst vůbec. Mohou mít bolesti hlavy, břicha, zvýšenou potřebu pozornosti. Jejich chování může být agresivní a konfliktní, mohou pohrdat dospělými a nahlas to vyjadřovat. Mohou mít pocit ztráty směru, zmařené budoucnosti. ("Stejně nedožijeme toho, co bychom nejvíc chtěli, tak co.") Mohou přejít do vzdoru, hádek, polemik, urážení, mít ostré názory. Ale také mohou cítit úzkost, stažení, depresi, bezmoc, pocit vyčerpání, únavy či ztráty smyslu. Může se objevit zneužívání návykových látek, sebepoškozující chování, může se vystupňovat rivalita mezi sourozenci. Nebo naopak mohou být nadměrně ochránářští, mít předčasně dospělé chování k rodičům, ale třeba i k sourozencům.

Ujistěte děti, že se v čase náporu emocí mění (tedy i těch Vašich), že to patří k začátku setkání se s něčím těžkým. Pomozte jim držet předvídatelný, běžný režim. Dovolte jim cítit se všelijak - je běžné, pokud jsou emoce protichůdné. Je v pořádku, že jsi šťastná/ý, že žiješ v míru, a přitom i zničená/ý, že lidem, co tam zůstali, je zle. Ujistějte je, že jsou v zemi, kde je bezpečí, a že už jste důležitý kus cesty zvládli. Poděkujte jim za jejich statečnost. Snímejte z nich pocit viny, cítili se v danou chvíli radostně a šťastně. Pomozte jim nacházet příležitosti k uvolnění, protažení, hry a smích.

Většina dětí čerpá energii z dobrého kontaktu s vrstevníky. Povzbuzujte děti, aby si nacházely kamarády. Dovolte jim, aby se jejich kamarádi přišli k Vám podívat nebo aby Vaše děti mohly jít na návštěvu k nim. Případně aby šly společně někam ven.

Děti umí být nadměrně ochránářské. Pokud nemáte dostatek sil a už to nějakou dobu trvá (ne v rámci dní, ale spíše týdnů), na děti se zlobíte, když se radují, křičíte po nich, když si hrají, vůbec na ně nemáte dostatečnou kapacitu, pak raději vyhledejte odbornou pomoc. To, jak děti projdou náročnou zkušeností, přímo souvisí s tím, jak drží pohromadě jejich dospělí. Nemusíme být při dobré síle pořád, ale pokud víme, že při ní nejsme vlastně vůbec, je na místě z dítěte tuto ochrannou roli alespoň z části pozvolna sejmout a najít oporu u dospělého, který na nás kapacitu má. A pomohl nám dojít k síle, kdy budeme moci zpátky uchopit svou rodičovskou roli, kdy své děti v rámci našich možností chránit chceme a také dovedeme.

Nikdo z nás nedovede být stále v klidu, natož v takto rozkolísané situaci. Neposuzujte se příkře. Děti snesou i leccjakou nedovednost na straně rodiče. A přece nejen pro ně, ale i pro sebe sama potřebujeme nacházet vnitřní odhodlání, že se ke klidu budeme navracet. Potřebujeme nacházet alespoň malou míru toho, kde se v sobě samém můžeme přidržet a uvnitř o sebe opřít, kde vidíme na další krok. Potřebujeme udržovat režim, starat se o své tělo, jíst, chodit ven, ráno vstávat, v noci spát. Pokud mají dospělí (rodiče dětí) alespoň malou míru znovu nalezeného klidu, pak se děti zpravidla dokáží velmi dobře přizpůsobit novému prostředí, novému jazyku a najít si i nové kamarády.

Téma ztráty

Při odchodu ze své země člověk ztratí mnohé. A nemá jistotu, co v nové zemi potká. Mnozí lidé mohou prožívat smutek nebo dokonce žal, truchlit nad ztrátou blízkých, známého prostředí, tesknit po bytě, který dnes už možná ani reálně neexistuje a kde člověk znal každý kout.

Když procházíme obdobím ztráty, je moudré myslet na delší časový horizont a vyhradit si třeba nějakou chvíli v každém dni (později v jednom dni v týdnu), kdy jemným způsobem vcházíme do kontaktu s naší ztrátou, podobně jako když jazyk přejíždí po vylomeném zubu. Tehdy se dotkneme naší ztráty, aniž bychom se domnívali, že ji můžeme vyřešit. Jsou věci, které se staly a nejdou odestát.

Jsou věci k řešení a věci k nesení. Svě ztráty si neseme a zpravidla prvním rokem jdeme ztěžka. V různé momenty, kdy máme narozeniny, jsou Vánoce nebo bychom měli společné výročí, je nám obzvláště těžko. Zkušenost ukazuje, že bolest se v letech proměňuje. Umí přijít ve vlnách a zabolet hodně. Ale nebývá přítomná tak ostře a trvale.

Je důležité dát si čas, netlačit se k tomu, abychom se spravili rychle. Přestože to po nás naše okolí může často žádat, zejména kvůli obavě o nás a pro dosažení klidu, že už je nám dobře. Ale je také moudré ve svém žalu neprodlévat, nežít pomyslně ve městě ztrát mezi vším, o co jsme přišli, i mezi svými zemřelými, zatímco naši blízcí kolem nás se k nám nemohou dostat. Je důležité, aby se do našeho života vešlo obojí - truchlení i všednost, přítomnost.

Zatížit druhé

Při nejlepší vůli nejsme schopni být druhým neustále oporou. Potřebujeme chvíle, kdy držíme, i chvíle, kdy držet nemusíme. Kdy na nás druzí nevidí.

Někdy se i stane, že druhé našim rozpložením zatížíme, že nenajdeme dobré řešení, jdeme do sporu a případný konflikt třeba i vystupňujeme. V těchto chvílích je dobré vzít si čas. S odstupem a větším klidem se pak krátce vrátit k tomu, co se odehrálo. Je-li to možné, omluvit se. Pokusit se vzájemně pochopit.

Potřebujeme proto nezbytně nacházet vhodné chvíle, kdy „poklesnout v kolenou“ můžeme. Kdy se můžeme zcela svěřit, kdy můžeme být křehcí, cítit se slabí. Možná to může být anonymní skupina na sociálních sítích, možná si můžu volat se svými blízkými v době, kdy děti nejsou doma, abych je nelekal/a svými starostmi. Možná budu plakat, když druzí spí. Možná potřebujeme do našich dnů zahrnout více samoty, přestávek, chůze po venku.

A pak také, když se nám to nepovede, sebe nezvládneme, je důležité dokázat si sám sobě odpustit. Nikdo nejsme dokonalý, stromy jsou křivé, řeky si tečou, jak samy chtějí. Ani my se nemáme držet pod kontrolou setrvale. Máme se ke klidu umět navracet. A dětem i sobě moct přislíbit, že zítra sebe sami zvládneme „líp“. A aby to mohlo vyjít, půjdeme dřív spát, lépe se nasnídáme a do dalšího dne vložíme o něco více přestávek a odpočinku.

Vděčnost

Může se stát, že pocítujeme vděčnost, že věci jsou alespoň takové, jaké jsou. Část naší rodiny je v bezpečí, máme dočasné zázemí, děti můžou chodit do školy, snad si najdeme práci. Ale můžeme také zažít opak. Situace už „dosedla“ a my můžeme patřit k těm, kteří získali dlouhodobější zázemí k bydlení. A přece jsme toho tolik ztratili, u nás to bylo daleko hezčí. Nesnesitelně se nám stýská a jsme třeba i k našim hostitelům odměření nebo i nazlobení, otrávení, upozorňujeme je na chyby a neumíme cítit vděčnost. A někdy můžeme být tak unavení, že vděčnost i cítíme, ale nemáme dostatek sil na to ji vyjádřit. Jsme rádi, že se nějak protloukáme, a vhodná slova o poděkování budeme umět říct až o něco později.

Ocenění

Ne vše je tak, jak bychom si dovedli představit, že by to být mělo nebo mohlo. A zdaleka ne vše dopadlo dobře. A přece jsme něco dokázali. Prošli jsme strastiplnou cestu, udělali nelehké rozhodnutí (mnohdy i o rozdělení rodiny, o záchraně sebe i dětí) a jsme tady. Je za námi pořádné množství vydané energie a až posud jsme to dokázali. To všechno naše tělo i naše psychika zvládly. Je na místě, abychom se ocenili. Nemůžeme se radovat v úplnosti, protože jsou věci, které nás trápí a kterých se obáváme. Ale jsou i kousky, které se nám podařily nebo daří a které se potřebujeme učit znovu uvidět, vnímat. A oddechnout si, že některé nepředstavitelné věci jsme prostě dokázali.

Očekávání

Na světě nejsme od toho, abychom naplnili očekávání druhých. A přece někdy jdeme druhým vstříc, až za své „zdravé“ hranice. A tak se učíme nacházet míru, kde nám dobře je a kde už není, a o ní pak i mluvit, vyjadřovat ji nahlas. Někdy nás překvapí, kolik toho uneseme, a jindy zase, že dnes sneseme daleko méně než včera. Můžu například říct: „Cítím se unavený/á, když si chceš povídat, protože dnešek byl už velmi dlouhý. Přál/a bych si, abychom se k tomu vrátili později/až dovařím večeři/zítřa.“ Učte se vymezovat a začínat u toho, jak se cítíte. („Jsem dnes už unavená.“) Zkuste se vyhnout obviňujícímu, nálepkujícímu popisu: „To ty mi to děláš, ty jsi pořád takový/taková, to ty mě unavuješ!“ Často to vede ke sporu a na ten máme v takových chvílích málokdy energii.

Kulturní odlišnost

I při upřímné snaze narazíme na odlišnosti mezi zvyklostmi našich národností. Každý hostitel bude mít jinou povahu, my také, a tak na sebe čas od času narazíme. Může se stát, že s námi hostitel mluví tak zaobaleně a hezky, i když přitom říká, co bychom případně mohli změnit, že z toho ani neporozumíme, že to po nás zpříma žádá. Nebo naopak, chce po nás různé věci a my, protože bydlení potřebujeme, hledáme, kde je bezpečná míra, ve které bychom se mohli vymezit.

Možná se setkáme s různou mírou ne/sdílení osobních příběhů. Jsou lidé, kteří říkají, že Češi si více drží své soukromí a lidé z Ukrajiny zas rádi vědí, s kým mají co do činění, a chtějí znát i jeho vnitřní postoje. Ale můžeme se s tím určitě potkat i naopak. Bude to nakonec více o konkrétních lidech a jejich povahách než o celých národech. Můžeme také zažít, že si hostitelé budou chtít povídat o tom, co jsme zažili, a my to vůbec nemusíme chtít. Pokud nám to nebude příjemné, pak je dobré to vyjádřit hned zkraje. A předejít tak svízelnosti, jak odmítnout teď, když minule jsme tomu svolní byli. Nebo se naopak můžeme setkat s tím, že bychom to říkat chtěli, ale na straně hostitele ochota není. Jsme různí a je to tak v pořádku. Chceme-li spolu ujít kus cesty, potřebujeme se naučit naše odlišnosti znát i respektovat.

Různou měrou můžeme reagovat na konflikt. Zkritizují někoho zpříma a očekávám, že to přinese vzájemné porozumění, úlevu, vyčistí se vzduch a bude možné od toho odejít. Jiní lidé se toho ale mohou polekat a stáhnout se trochu zpět. Nejsou zvyklí si věci vyřikávat zpříma, potřebují procházet konflikty po kouscích a jemnějším způsobem.

Můžeme cítit skepsi k věcem a organizacím, které nabízejí své služby zdarma, pochybovat o tom, zda jsou jejich služby dostatečně kvalitní a profesionální. Možná budeme v odlišné míře vyžadovat naprosto přesnou poslušnost dalších kroků, důraz na pravidla a řád. Neexistuje nikde žádná definovaná správná míra. Mezi lidmi z Ukrajiny i lidmi z České republiky najdeme velmi různou odezvu v jednotlivých tématech podle povah lidí. A přeci je dobré myslet na to, že se budeme poznávat a chvíli bude trvat, než některým projevům porozumíme, než je budeme umět dobře „přečíst“.

Čeština

Čeština je náročná řeč. Můžeme mít obavu o naše děti, jak ve škole uspějí. Zkusme se zajímat o to, jak se ve škole mají, seznámit se s jejich učiteli a budovou školy. Můžeme je vybavit překladačem, aby se mohly dorozumět přes mobil, a také je povzbudit, aby při učení češtiny vydržely. Můžeme se k nim přidat a prohlubovat své znalosti i vyjadřovat soucítit s tím, že je to dřina.

Učit se novým věcem zabere čas, je moudré postupovat krok za krokem. Nespěchat. Mít reálná očekávání. A u tématu vydržet. Čím lépe se dorozumíme, tím snazší bude najít si práci nebo kamarády ve škole.

Když děti chodí do školy, zpravidla se zvládnou v průběhu prvních měsíců novým jazykem v základních situacích dorozumět. Během půl roku už obvykle porozumí docela dobře tomu, co se ve třídě povídá, děje. To důležité je, aby s vrstevníky byly v kontaktu, aby mezi ně patřily, mluvily, řeč slyšely. Můžeme také cíleně doma poslouchat třeba půl hodiny denně české pohádky nebo se na ně společně dívat a češtinu si tak postupně osvojovat.

Co nám pomáhá udržet si vnitřní stabilitu

I když zatím nevíme, jak se náš život bude dále vyvíjet, o některých věcech můžeme rozhodovat již nyní. Můžeme rozhodovat o tom, čím jednotlivé dny naplníme, v jakém rytmu a režimu je prožijeme. Jaké místo a bezpečí si pro sebe vytvoříme. Do jaké míry bude pro nás den předvídatelný. Jak budeme rozumět tomu, co se s námi děje. Jak dokážeme k těžkému přicházet i od něj odejít. Pro to, jak se budeme mít v tyto týdny, můžeme mnohé udělat již nyní. Zkusme si jednotlivé dny zařídit tak, abychom se mohli k síle a stabilitě stále znovu navracet.

Stálý rozvrh dne

Můžeme se rozhodnout pro to, že vstáváme například v sedm, ráno cvičíme, dopoledne se věnujeme učení se češtiny ☺. Pak máme oběd, po kterém jdeme vždycky ven, alespoň na hodinu, pak děláme s dětmi úkoly a večer chodíme spát v devět. Naše tělo má rádo, jsou-li naše rozhodnutí předvídatelná a všední dny mají svůj rytmus.

Vytvoření svého místa, spánek

Vytvořte si v rámci možností svůj malý hezký kout. I kdyby měly toto místo utvářet jen vystavené fotky, knížky, kytky přinesené zvenku. Svě místo. Pokud jej potřebujete oddělit, využijte oblečení, deky, ať si vytvoříte na místě společného ubytování alespoň malou míru soukromí a možnost se od ostatních oddělit. Při spaní, zejména na místě společného ubytování, kde je více lidí, Vám můžou posloužit špunty do uší, zvláště budí-li Vás v noci chrápání souseda nebo třeba malé děti. Nebo jemný šátek přehozený přes tvář, vadí-li Vám světlo zvenčí.

Vymezení času pro válečné zpravodajství

Je přirozené, že chceme mít přehled o tom, co se děje v naší zemi. Zároveň je pro náš mozek, nervový systém, imunitu i naši náladu velmi zatěžující být stále vystaven náročným zprávám, fotografiím. Vymezte si proto na válečné zpravodajství omezenou dobu a zcela je vynechejte několik hodin večer, před spaním.

Zdá se, že pro sesbírání důležitých informací by Vám mohlo stačit vyhradit si dvacet, třicet minut denně na čtení zpráv. Udržíte si přehled o tom, co se děje, pomůže Vám to však zároveň cítit se při síle a ve svých dnech najít místo i pro odpočinek. Navíc je to téma, o kterém lidé kolem Vás nejvíce mluví, patrně i kdybyste přes den média nesledovali, vše podstatné se s jistotou dozvíte.

Také můžete vědomě pracovat s tím, co čtete sami, a lidé kolem Vás nezahlcovat. Sdílet i jiná než válečná témata může být úlevné pro lidi kolem Vás i pro Vás samotné.

Přicházení i odcházení od těžkých témat

Je dobré se těžkým tématům nevyhýbat. A je důležité dokázat od nich také odejít. Střídám to. Má to svůj rytmus. Umím se přiblížit i vzdálit, pro danou chvíli těžká témata ukončit. Z tíhy minulosti i z obav z budoucnosti se vracím do přítomné chvíle, kdy jsem v bezpečí, kde mi nic nehrozí a kde by se mohlo stát třeba i něco malého, příjemného.

A tak u těžkých témat nejsem pořád, „nezírám“ do nich, aby nepohltily moji sílu. Když cítím, že mě vtahují příliš, vstanu a jdu dělat něco jiného. Můžu se rozhodovat o tom, do jaké míry moje nálada ovlivní celý můj

den. A zda mi dnešní den přinese i něco dobrého, ať už si to do něj sám/sama vnesu, nebo si všimnu, že se něco dobrého v mé blízkosti přihodilo.

Mikropauzy - v mém těle je mi dobře

Je dobré si vědomě tvořit malé pauzy od všeho, co se nyní děje. Pro malou chvíli být u sebe ve svém těle. Protáhnou se. Uvolním svaly za krkem, oblast beder, protočím ruce v zápěstích, uvařím si dobrý čaj nebo kávu. Jdu ven a nadechnu se čerstvého vzduchu. Dopřeju si sprchu. Ve chvílích, kdy se alespoň trochu věnujeme svému tělu, uvědomujeme si přítomnost.

Lidé dovedou unést i velmi náročné chvíle svého života, pokud v malých pauzách nacházejí způsob, jak si všimnout svého těla a dát mu to, co potřebuje. Zdá se to jako malá věc, ale pro celé naše tělo a to, jak je fyziologicky utvořené, je tato krátká chvíle, kdy se staráme o uvolnění, nezbytná a velmi podpůrná pro naše další fungování.

Chůze

Chůze je užitečná dovednost, kterou máme stále k dispozici. Dovede nás ukonejšit. Uvolní naše svaly a pomůže k větší lehkosti našemu přemýšlení. Při ranní chůzi nám přísun přirozeného světla pomáhá cítit se v daný den při lepší síle. Roztáhneme plíce a nadechneme se až hluboko do břicha. Můžeme uvidět něco zajímavého nebo i krásného. Dojít někam, kde je krásný výhled do daleka, do krajiny. Můžeme jít podél řeky a vidět, jak neustále plyne a stále se proměňuje. Můžeme vidět měsíc a hvězdy. Hřát se na sluníčku. Být v kontaktu s přírodou, s tím, co nás přesahuje, nám umožňuje sama sebe vnímat jako součást celku. Objevovat nová místa. Uvědomovat si svou nepatrnost a přeci i podobnost ke všemu tomu různorodému, uchvacujícímu, velkému i divokému, co můžeme v přírodě potkat a vidět.

Sdílení i soukromí

Nepotřebujeme všichni všechno sdílet. A přece většina lidí považuje možnost s někým sdílet svá trápení za ulevující. Někdy může být pro nás náročné najít někoho, v kom cítíme oporu a pocit bezpečí. Jindy je pro nás důležité prostě jenom chvíli nic nemuset. Nebo moct na chvíli být sami. Dát si sluchátka do uší a poslechnout si naši oblíbenou písničku. Vymezit se a říct: "Vím, že by sis rád/a povídal/a, ale promiň, dnes už jsem unavená. Zase zítra třeba po snídani, dobře?"

Přátelství

Máloco je tak cenné v těžkých obdobích života jako někdo, kdo nás zná, na koho se můžeme spolehnout, kdo to s námi nevzdá, kdo má pro nás pochopení. Je skvělé, když můžeme být v kontaktu se svými přáteli, se kterými se vzájemně podporujeme, povzbuzujeme (a to i k chvílím odpočinku), sdílíme smutek a obavy. Přátelé, se kterými se i v tuto dobu můžeme zasmát.

V nové situaci budeme potkávat také nové lidi, kteří do našeho života budou přicházet. Ať už budou z Ukrajiny nebo z České republiky. Budeme tvořit a nacházet nová přátelství. Můžeme se také rozhodnout jít tomu naproti.

Pokud jste v místě společného ubytování, kde je hodně lidí, zkuste odpoledne společně sportovat (např. hrát volejbal) nebo se věnujte jakékoliv fyzické činnosti. Můžete společně vařit, chodit ven nebo plést, malovat, rukama společně něco tvořit, učit se od sebe, co kdo umí a co je dostupné.

Pokud bydlíte v soukromí a lidi z okolí neznáte, zkuste například (i ve spolupráci s nějakou místní školou, neziskovou organizací nebo místním obecním úřadem) uspořádat společné procházky na blízká místa pro lidi, ať už jsou z Ukrajiny nebo z České republiky. Nebo dohledejte kontakt na další lidi z regionu a najděte přes sociální sítě druhou maminku pro společné dopolední vycházky. Potkávejte se v parku na pískovišti ve stejný den i čas.

Překonat ostych a dát se do řeči s lidmi, kteří jsou nám tváří sympatičtí, za to stojí. Mnohdy trávíme čas s lidmi, se kterými je nám dobře, znamená naplnění jedné z našich důležitých životadárných potřeb. Mít s kým trávit čas, sdílet své myšlenky, chůzí nebo sportem se uvolnit a zažít legraci je jeden z důležitých darů, který si v tomto období vzájemně můžeme dát.

Plánujte

Plánujte nejbližší kroky, ale také hledejte základní směřování v dlouhodobém horizontu. Má-li naše hlava dlouhodobý plán, pak sebe sama také ujišťujeme o tom, že tu na světě i za delší dobu budeme a že má smysl se o něco snažit, usilovat.

Věci mají svůj čas

Nejsme všichni stejní, a tak někdo „držíme“, seč můžeme, a „poklesneme v kolenou“, až když se zvenku zdá, že to všechno dobře dopadlo. Lidé si diví: „Vždyť to musí právě teď být úleva!“ A my se cítíme úplně vyčerpaní a bez energie. Může nám pomoci vědomí dlouhodobějšího horizontu. Toho, že je přirozené a správné počítat s tím, že když se věci usadí, může se tato chvíle s nízkou energií dostavit. A tak nás to nevyleká. My jsme s ní počítali. A víme, že je potřeba být k sobě ohleduplní. A pak síla zase půjde vzhůru. Pomůže nám dobře spát, chodit ven, dobře jíst a znovu se do velkého výdeje energie netlačit. Sami na sebe počkat, až to zase půjde samo od sebe. A to by se v horizontu dnů či týdnů mohlo zase docela dobře podařit. Jeden měsíc se například nastěhuji do nového bydlení, ale sílu pro hledání práce budu mít až ten další. A je to tak v pořádku.

A taky se můžeme jeden o druhého opřít a je v pořádku říct si o pomoc zvenku. Kdybychom se domnívali, že by nám více prospělo povídat si s někým, koho neznáme a kdo je pro zvládnání takových chvil vyškolený, je možné se na něj obrátit. Na konci příručky najdete seznam takových míst.

Naděje

Každý máme něco, v co doufáme, mnohdy i celým srdcem. Přejeme si, aby naši blízcí přežili, abychom se znovu shledali. Abychom získali dobré bydlení a našli živobytí. To vše bych Vám velmi přála. To, z čeho můžeme čerpat naději, je také pevné rozhodnutí, že tím vším, co se nyní děje, projdeme. I když si zatím nedovedeme představit jak. Půjdeme krok za krokem a cestu prostě najdeme. Je to hluboké vnitřní odhodlání. To, které přináší klid, byť ještě k cestě nemáme mapu. To, o které se mohou opřít naše děti. Že to společně zvládneme tak, jak jsme si slíbili.

Místo pro radost a legraci

Děti jsou našimi učiteli v tom, jak projít těžkými obdobími. Jdou od jednoho dne ke druhému a mezi vším těžkým se dokážou smát i hrát si a mít chuť na něco dobrého. Všichni velmi potřebujeme krátké, hezké chvíle, právě ty nám pomohou překonat těžké dny. Dělat něco, u čeho je i zábava a radost. Je to velmi potřebné. A není to nic, za co bychom se měli stydět nebo se cítit vinni. Je to naopak velmi důležitá dovednost i vědomé řemeslo. Pomáhá nám to generovat sílu pro vše, co je před námi.

Péče o sebe, odpočinek

Je dobré a užitečné udělat si na sebe čas, moct si dát sprchu, udělat si kávu nebo uvařit něco dobrého k jídlu. Moci se co nejvíce rozhodovat o tom, co budu dělat v daný den. Za jednotlivými dny se večer ohlédnout a poté si je zkusit pro sebe uzavřít, „pustit je po vodě“, nechat je odplynout.

Ve svém volnu dělejte to, co Vám pomáhá se uvolnit – podívejte se na film, pusťte si oblíbenou písničku, zatančete si, dopřejte si sprchu, přečtěte si knihu, sdílejte dobré vtipy, připravte si chutnou svačinu. Dopřejte si chvíli samoty. Napište si krátký zápis do deníku. Modlete se, meditujte. Starejte se dobře o své tělo, dostatečně spěte, chodte na vycházky, dopřejte si pohyb. Myslete na svůj dech, několikrát za den se zhluboka nadechněte a vydechněte.

Slovo závěrem

Ocitli jste se v mimořádné životní situaci, až dosud jste ji dokázali projít. Máte můj obdiv za Vaši statečnost. Přeji Vám, abyste byli v bezpečí. Abyste mohli být v kontaktu se svými blízkými. Opřeli se jeden o druhého. Ztráty nechali zvolna zahojit. Na nové prostředí si zvykli. To nezdařilé, co v naší zemi potkáte, jste mohli nechat za sebou. A uchovali si naději pro to dobré, co přijde příště, a k němu zvolna, po krocích, beze spěchu kráčeli.

Kristýna Farkašová, březen 2022

Duševní zdraví – kontakty na odbornou pomoc, užitečné materiály

- Všeobecná zdravotní pojišťovna ([VZP ČR](#)) poskytuje svým klientům finanční příspěvek 5000 Kč na psychosociální terapii. Podpora se vztahuje na děti od sedmi let. Na stránkách pojišťovny je i seznam terapeutů rozdělený podle regionů. V angličtině zde https://media.vzpstatic.cz/media/Default/dokumenty/vzp_psychosocialni_podpora_2022.pdf
- Linka bezpečí – infografiky, podcast, linka pro děti i rodiče- telefon, chat <https://spolek.linkabezpeci.cz/aktuality/obavy-z-valky-na-ukrajine-tipy-pro-deti-a-rodice/>
- <https://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina>
- Informace o školách i duševním zdraví <https://www.edu.cz/ukrajina/>
- Česká psychologická aliance pro globální změny https://www.cpng.cz/l/psychologicka-pomoc-ukrajine/?fbclid=IwAR1RGppy_Qix971KfUdYWrh6Er4jHTwEWgalH4Wb_8ZP4yjX0UagG3DsZ3I
- Terapie.cz <https://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina?fbclid=IwAR32-uTubpsnun1I7rbtARrUoh7QYZXPuRH8TpG3abcJE-i7ih2SRGKDnK0>
- <https://cosiv.cz/cs/pomocvka/> Podpůrné materiály v češtině i ukrajinštině pro děti i dospělé <https://cosiv.cz/cs/2022/03/25/sdilimeua/>
- [Locika https://www.centrumlocika.cz/novinky/materialy-o-valce-a-detech-mame-i-v-ukrajinstine-ukrayinska-versiya-2](https://www.centrumlocika.cz/novinky/materialy-o-valce-a-detech-mame-i-v-ukrajinstine-ukrayinska-versiya-2)
- Psychologická pomoc - rozcestník Ministerstva vnitra ČR https://www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine.aspx?fbclid=IwAR05n83GQtgy7tQa84LMquGhchQYzvfycO3-2DQqiwSm3ky_4g87qDJuS7Q
- Linka Sluchátko <https://www.linkasluchatko.cz/> (pro ty, kdo jsou válkou zasaženi, i pro ty, kdo je doprovází)
- Nabídka materiální, právní a psychologické pomoci: (CZ, UA, RU, EN): <https://www.stojimezaukrajinou.cz/>
- T-mobile a společnost Transkript Magenta Experience center nabízí službu VolaniProUkrajince, bezplatná linka 800 900 909 – možnost simultánního překladatele na telefonu. Více informací na www.volaniProukrajince.cz
- Pohádky pro děti o myších, které museli uprchnout, a rejscích, které si je vzali k sobě <https://bit.ly/iHrdinovePlacou> a <https://bit.ly/setkaniShrdinou>