

# NEJSME LHOSTEJNÍ



## EMOCE

Prožívat ve vztahu k ruské invazi na Ukrajinu strach, bezmoc či hněv je přirozenou reakcí na nenormální situaci. Přijmout své emoce, pojmenovat je a sdílet s ostatními, nám může pomoci se s celou situací lépe vyrovnat. Neviňte se za to, že prožíváte i radost. Je v pořádku se smát.

## POMOC

Nabídněte pomoc. Zapojte se do různých iniciativ na pomoc Ukrajině. Aktivní účast snižuje pocit bezmoci a přináší určitou kontrolu nad stávající situací. S nabídkou pomoci se můžete obrátit na různé pomáhající organizace.

## INFORMACE

Ověřujte si informace. Vyhledejte si důvěryhodné zdroje a omezte čas, který věnujete jejich sledování. Nesledujte a nešířte poplašné zprávy, jejichž cílem je vyvolat strach a obavy. Dětem podávejte informace o válce pravdivě a úměrně jejich věku.

## NORMÁLNOST

Snažte se udržet si svoji denní rutinu. Realizování běžných aktivit přináší jistotu a stabilitu. Najděte si čas na aktivity, které máte rádi a pomáhají vám se odreagovat. Pravidelný odpočinek, kvalitní a pevné mezilidské vztahy a péče o fyzické zdraví jsou základem duševní pohody.

## SOUNÁLEŽITOST

Zúčastněte se akcí na podporu Ukrajiny. Dejte najevo, že vám není lhostejné, co se děje. V dětech podporujte soucit a další důležité hodnoty. Držme při sobě. Zvládneme to!

