

Duševní zdraví je také zdraví

Je vám úzko? Doléhá na vás strach a smutek a už vám docházejí síly? Špatně spíte a máte výkyvy energie a nálad? Život v nové zemi může být náročný.

Jak si můžete pomoci sami:

1. **Pečujte o své tělo**, jezte zdravě, pravidelně cvičte nebo si dopřejte pohyb na čerstvém vzduchu.
2. **Spánek** je základ fyzické kondice i duševního klidu.
3. Při úzkostech a panických návalech se zastavte a soustředte na **svůj dech**. Hluboké dýchání pomáhá snížit stres a úzkosti.
4. Stanovte si **malé cíle** a postupně je naplňujte. Sestavte si plán první pomoci pro případ, že se váš stav zhorší.
5. Vytvořte si **denní rozvrh a plánujte své aktivity**. Tím získáte pocit kontroly nad situací.
6. Pokud na to máte síly, můžete **pomáhat druhým**. Pocit smyslu a užitečnosti pomáhá překonat vlastní obtíže.
7. Je-li to možné, najděte si **komunitu lidí**, s nimiž vás pojí stejný zájem: sport, kulturní aktivita, zájmová činnost.
8. Pokud jste věřící a byli jste zvyklí rozvíjet **svůj duchovní život**, nerezignujte na něj ani v novém prostředí.

Co situaci zhoršuje?

- Alkohol, návykové látky, zneužívání léků či kombinace léků s alkoholem.
- Potlačování emocí.
- Když na vše zůstanete sami a neřeknete si o pomoc.

Nebudte na své obtíže sami. Řekněte si o pomoc. Svěřte se někomu blízkému nebo se obraťte na odborníka: **psychologa, psychoterapeuta nebo psychiatra**.

Infolinka Ministerstva zdravotnictví ČR +420 226 201 221 – volba 2 (po-pá, 8-19 hod.)
psychologická podpora, pomoc při komunikaci s ukrajinskými pacienty

Linka psychologické podpory IOM pro Ukrajince v ČR +420 800 050 770 (po-ne, 9-19 hod.)



Na webu **Samopomi.ch** najdete informaci, jak si pomoci, v ukrajinštině a ruštině.
<https://www.samopomi.ch/>