**Jak budovat osobní resilienci (odolnost) a wellbeing (duševní pohodu)**

**PhDr.Pavla Doležalová Ph.D.**

Duševní pohoda (wellbeing) nám umožňuje se vyrovnat vlastními schopnosti s běžnými stresy života, fungovat produktivně a smysluplně v rodinně, v zaměstnání i společenství. K posílení duševní pohody je dobré rozvíjet resilienci (odolnost). Resilience je určitá charakterová schopnost adaptovat se na změny a zvládat životní překážky. Adaptační resilience může minimalizovat rozvoj duševních problémů a posilovat naši duševní pohodu i v nečekaných situacích.

K lepšímu zvládání stresů je třeba se zaměřit na prevenci. Pokud se již objevují, pocitů bezmocnosti, beznaděje, prázdnoty, osamělosti, vyčerpání, tak je dobré dělat malé věci pravidelně každý den. Každý den udělat něco pro sebe a druhé. Být aktivní psychicky a fyzicky, choďit do přírody, jíst to, co nám chutná nebo učit se novým dovednostem. Být ve spojení s ostatními lidmi, sdílet zážitky a poslouchat druhé. Dávat druhým lidem radost, úsměv, svůj čas a pochopení.

 **Základní doporučení jak budovat osobní resilienci:**

• Mluvte o svých pocitech, emocích a sdílejte své emoce s přáteli, členy rodiny.

• Kreativní činnosti, brainstorming mohou aktivizovat lepší náladu a zmírnit stres.

• Mějte soucit se sebou i s ostatními, buďte respektující, citliví, laskaví, ohleduplní.

• Zaměřte se na péči o sebe, svoji pohodu a vyváženost aktivit.

• Zdravě jezte, pohybujte se a udržujte rituály a režim dne.

• Posilujte citové pouto k dětem, blízkým, přátelům a domácím mazlíčkům.

**„Jak mluvit s dětmi při traumatu, smrti“.**

Tipy, jak dětem pomoci zvládat traumatické události. Souhrn některých z klíčových bodů:

•Dejte vědět svému dítěti, že s vámi o této události může mluvit. Nevnucujte diskusi, ale dejte jim vědět, že jste k dispozici, pokud o tom chtějí diskutovat.

•Buďte upřímní k tomu, co se stalo. Vaše dítě získá informace od svých kamarádů. Nebojte se říct, vlastními slovy, co se stalo. To pomůže posílit důvěru mezi vámi a vaším dítětem.

•Mladší děti se možná budou lépe vyjadřovat prostřednictvím hry a kresby.

•Opakujte, co říkáte. To může dětem pomoci cítit se bezpečněji, když se snaží zpracovat své pocity. Bojí se, že se jim nebo jejich rodině může stát špatná věc. Je třeba je uklidnit.

•Dejte dětem pocit kontroly tím, že jim nějakým způsobem pomůžete. Například účast na společné akci, vzpomínkového rituálu, to může dítěti pomoci se cítit, jako by mělo určitou významnou roli pomoci.

•Mluvte o pozitivech, která vyplynula z traumatu, například o tom, jak si lidé navzájem pomáhali a podporovali se.

•Ujistěte své děti, že je budete chránit a pečovat o jejich bezpečí.

•Omezte sledování televize s traumatizujícími informacemi a zprávami.

•Děti s prožitým traumatem jsou vystaveny většímu riziku prohloubení traumatu vlivem zprávám v médiích.

•Pokud se zdá, že se vaše dítě příliš obává, zvažte odbornou konzultaci.[[1]](#footnote-1)

**Tipy pro školu a rodinu: Pomoc zvládání smutku u dětí**

Děti truchlí různými způsoby, když zemře důležitá osoba v rodině nebo ve škole. Smrt je vždy náhlá a nečekaná, u některých dětí se mohou objevit následné traumatické reakce a zármutek. Zde jsou podněty, jak rozumět prožívání dětí a jak jim pomoci s traumatizujícím zármutkem v případě úmrtí někoho blízkého.

|  |  |
| --- | --- |
| **Co by děti mohly prožívat.** | **Jak lze dětem pomoci?** |
| Mám smíšené pocity ze smrti. Někdy se cítím dobře a jindy se cítím smutný, vyděšený, prázdný nebo otupělý. Bývá opravdu těžké, aby smutné pocity zmizely. | Podpořte děti, mluvit o jejich pocitech, pokud se cítí dobře. Naslouchejte, co mají na mysli. Řekněte jim upřímně a srozumitelně, co se stalo. Pomozte jim se vrátit k pravidelnému rytmu dne a běžným činnostem. |
| Někdy se moje naštvání, vztek a nepozornost projeví jako nevhodné chování. | Buďte trpěliví, dokud se dítě necítí dobře. Pomozte mu zaměřit se na pozitivní a zdravé činnosti. Pomozte mu jeho vlastními slovy mluvit o tom, jak se cítí. |
| Někdy si říkám, že to byla moje chyba. | Uklidněte je, že chyby dělá každý. Důležité je se z chyb poučit, pomozte jim s tím. |
| Občas mám bolesti žaludku, hlavy, cítím bušení srdce, úzkost nebo příliš rychle dýchám. | Pomozte jim cítit klid, relaxovat zpomalit dech. |
| Někdy mám problém se soustředit, špatně spím nebo usínám, protože pořád myslím na to, co se stalo. | Pochopte, že to, co se stalo, je pořád v mé mysli. Pomozte jim před spaním relaxovat četbou nebo poslechem příjemné hudby či procházkou. |
| Někdy si myslím, že se mi stane něco zlého nebo ostatním lidi, které mám rád/a. | Připomeňte jim, co vše děláme pro naše bezpečí a péči o sebe.  |
| Pořád přemýšlím o tom, co se stalo a stále dokola na to myslím. | Zapojte je do bezpečných, relaxačních aktivit, které pomáhají uvolnit tělo i mysl. Nedovolte jim sledovat televizi nebo jiná média s tragickými zprávami. |
| Někdy o člověku, kdo zemřel nechci přemýšlet a ani o něm nemluvit, protože je to příliš těžké. Možná ti neřeknu všechno, protože tě nechci rozladit. | Nenuťte je mluvit o tom, co se stalo. Pochopte, že nechce třeba mluvit a vzpomínat na osobu, která zemřela. |
| Nerad dělám určité věci, nerad chodím na určitá místa, která mi připomínají zemřelou osobu. | Nenuťte je chodit na místa, pokud je to stále příliš rozčiluje nebo mají strach. |
| Mám potíž si pamatovat jen pěkné věci, protože si více vybavuji věci, z kterých jsem smutný nebo vystrašený. | Pochopte, že jsou stále příliš smutní a mají strach. Pomozte jim cítit se lépe, abych mohli být zase šťastný. |

**Plán naděje**

Někdy máme pocity beznaděje, prázdnoty, ztráty smyslu života, apatie a ztráty motivace. Každá krize jednou skončí, minulost nezměníme, žijeme v přítomnosti a směřujeme do budoucnosti. Zase bude vše normální a možná i lepší. Drobné denní radosti, malé kroky, pravidelný rytmus, spojení s druhými a sdílení, může pomoci překonat stav beznaděje a nejasného konce krize.

Zamyslete nad tím, co vám chybí, co potřebujete za věci, jaké rádi děláte aktivity, jak trávíte sociální život apod. Napište vše co budete dělat až krize skončí, na co se těšíte a o čem sníte.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. https://www.nudz.cz/files/pdf/publikace-trauma.pdf [↑](#footnote-ref-1)