

ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

Svépomocná příručka

„Pokoj zůstavuji vám, pokoj svůj dávám vám; ne jako svět dává, já dávám vám. Nermuťte se srdce vaše, ani strachujte.“ (Jan 14:27.)

Součástí emoční odolnosti v těžkých dobách je schopnost uvědomit si, co se v nás odehrává. Když zjistíte, co vám činí potíže, můžete si zvolit strategie, která vám pomohou situaci zvládnout ve zdraví. Můžete také pomáhat druhým. Chcete-li se dozvědět více, podívejte se do příručky k vedení diskuse „Jak mohu během krize sloužit druhým?“

■ 1. KROK: ROZPOZNEJTE A PŘIJMĚTE

Jak reagujete na těžkosti? Následující seznam uvádí, jak lidé obvykle reagují na těžkosti, které se vymykají jejich kontrole. Uvědomte si, že různorodé reakce jsou přirozené a jsou součástí lidské povahy. Možná s něčím zápolíte, a to je v pořádku. Možná jste také odolnější díky tomu, že využíváte svých silných stránek a možností. Zaškrtněte vše, co se vás týká.

CITOVÁ OBLAST

- ☐ odmítání si něco připustit
- ☐ deprese, zármutek
- ☐ úzkost, strach
- ☐ zloba, nervozita
- ☐ vina

FYZICKÁ OBLAST

- ☐ únava
- ☐ bolesti hlavy
- ☐ poruchy spánku
- ☐ menší či větší chuť k jídlu
- ☐ svalové napětí
- ☐ povrchní dýchání

PSYCHIKA

- ☐ zhoršený úsudek
- ☐ zapomnělost
- ☐ roztěkanost
- ☐ zkreslené vnímání času, skutečnosti
- ☐ noční můry
- ☐ neodbytné vzpomínky

SOCIÁLNÍ OBLAST

- ☐ osamělost, stažení se do sebe
- ☐ citová závislost
- ☐ napětí v manželství či ve vztazích
- ☐ konflikty mezi rodiči a dítětem
- ☐ přílišná starostlivost

DUCHOVNÍ OBLAST

- ☐ zvýšená odkázanost na Boha
- ☐ pocit, že mě Bůh opustil
- ☐ pocit, že jsem k ničemu
- ☐ pocity, že je obtížné věnovat se náboženským praktikám, jako jsou meditace, modlitba, účast na shromáždění atd.
- ☐ menší touha vést řádný život
- ☐ beznaděj

POSTUPY, JAK SE VZCHOPIT

- ☐ bdělost nebo vyšší připravenost zareagovat
- ☐ větší zaměřenost na současnost a budoucnost
- ☐ větší oceňování nejbližších
- ☐ pocity odhodlání, odvahy, optimismu, kreativity, víry
- ☐ přání být v kontaktu s druhými a pomáhat jim
- ☐ přání vypořádat se s výzvami a vyřešit těžkosti
- ☐ nalezení nové definice toho, co je to „dobrý den“
- ☐ větší zaměření na dobré využití času stráveného s rodinou a s přáteli
- ☐ větší oddanost sobě, rodině, přátelům a víře

■ 2. KROK: SOUSTŘEďte SVÉ MYŠLENKY

V životě se budeme setkávat s náročnými událostmi či okolnostmi mimo naši kontrolu. Nad tím, jak na tyto stresující okolnosti zareagujeme a jak se jim přizpůsobíme, však již kontrolu máme. Zaměřte se na své myšlenky a zvažte, jak své myšlenkové procesy můžete ozdravit.

■ 3. KROK: JEDNEJTE

Rozpoznejte, které strategie pro zvládání těžkostí vám vyhovují. Zkuste je uplatňovat v každodenním životě. Zaškrtněte níže uvedené strategie, které nyní používáte nebo které byste rádi vyzkoušeli.

CITOVÁ OBLAST

- ☐ zapisovat si myšlenky, pocity a zážitky do deníku
- ☐ poslouchat inspirující hudbu
- ☐ hovořit o svých pocitech
- ☐ zhluboka dýchat, meditovat, myslet pozitivně
- ☐ dovolit si plakat
- ☐ najít to, co mě rozesměje
- ☐ věnovat se domácím mazlíčkům

FYZICKÁ OBLAST

- ☐ pít vodu a jíst zdravě
- ☐ mít dostatek spánku
- ☐ být fyzicky aktivní
- ☐ brát potřebné léky
- ☐ mít v životě pravidelné, každodenní činnosti
- ☐ odměňovat se
- ☐ objímat se se členy rodiny a přáteli a projevovat jim vhodným způsobem náklonnost
- ☐ zajistit si pravidelnou lékařskou péči

PSYCHIKA

- ☐ číst si či poslouchat povznášející knihy
- ☐ pomáhat dětem se školními povinnostmi
- ☐ psát příběhy nebo básně
- ☐ napsat si seznam priorit a hodnot
- ☐ stanovit si krátkodobé a dlouhodobé cíle
- ☐ vyhledávat přesné a správné informace z důvěryhodných zdrojů
- ☐ na nějakou dobu nesledovat zprávy

SOCIÁLNÍ OBLAST

- ☐ trávit čas s rodinou a přáteli
- ☐ hrát společenské hry
- ☐ být ve spojení s lidmi, kteří jsou pro mě důležití
- ☐ pozvat druhé na večeři
- ☐ vyhledat možnosti, jak pomáhat a sloužit druhým
- ☐ na nějakou dobu nebyť aktivní na sociálních sítích
- ☐ zapojit se do života místních organizací

DUCHOVNÍ OBLAST

- ☐ přemítat a meditovat
- ☐ otevřít se inspiraci
- ☐ zaměřit se na to, co je pro mne nejdůležitější
- ☐ určit, co je hodnotné a jakou roli to má v mém životě
- ☐ modlit se, zpívat
- ☐ číst inspirující literaturu (proslovy, texty písní, písmo atd.)
- ☐ radit se s církevními vedoucími, kterým důvěřuji

■ 4. KROK: DISKUTUJTE A DĚLTE SE

Podělte se s rodinou, přáteli nebo těmi, kteří jsou vám oporou, o své odpovědi a strategie pro zvládání těžkostí. Diskutujte o tom, jak se vzájemně můžete podporovat. Projděte si své strategie pro zvládání těžkostí a uplatněte je, kdykoli budete v obtížné situaci nebo ve stresu.

CÍRKEV
JEŽÍŠE KRISTA
SVATÝCH
POSLEDNÍCH DNŮ