

ESO ZPRÁVY

OBČASNÍK

Číslo: Podzimní zážitkové číslo 2019

Podzimní zážitkové číslo

Nastal podzim

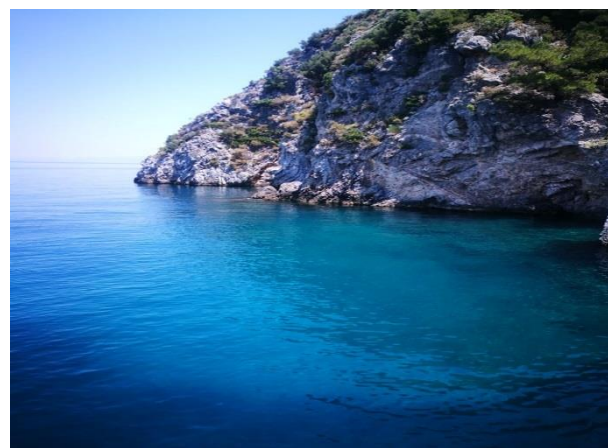
Čas se pomalu zklidňuje. Sychravé počasí nám nedovolí trávit více chvil venku, a tak se vracíme ke svým vzpomínkám. Čechráme si duši nostalgií. V dnešních plískanicích nám začíná pomalu chybět modré nebe a hlavně slunce, které nás nabíjelo tolik potřebnou energií. Proto jsme se rozhodli si léto, slunce, nebe bez mráčků, koupání, výlety alespoň připomenout právě vzpomínkami na prázdniny a hlavně na zážitky s nimi spojenými.

Přinášíme všem věrným čtenářům malý pohled do našeho soukromí a s lehkou nostalgií se malinko chlubíme zážitky, které jsme prožili právě o těchto posledních letních prázdninách. Samozřejmě jsme nezapomněli vše důležité patřičně zdokumentovat, dnes bez telefonu a hlavně bez fotografií nemůžeme přece vůbec existovat! Takže po náročném výběru z velkého množství fotografií a jejich komentářů, které jste nám vy, naši žáci, poskytli, vybíráme ty z našeho pohledu nejzajímavější. Zavedou nás na místa vzdálená i blízká a možná nás budou i inspirovat, kam se vydat příště. Tak tedy vzhůru za dobrodružstvím...



O prázdninách jsme se byli podívat v Krkonoších, konkrétně v Harrachově na Mumlavském vodopádu. Krása vodopádu nás uchvátila, využili jsme volného času na krátkou procházku se psem. Vyzkoušeli jsme i vodu - byla sice studená, ale příjemně nás osvěžila. (Švarc, EZ1.)

Další fotografie nás zavede k moři... Modrá je dobrá...



Na dovolené v Turecku. S rodiči. Velmi se nám líbil výhled na skálu a na vodu, která hraje krásnými odstíny modré. (Vlach EZ1.)

Někteří z nás ani o prázdninách nezháleli a přiložili ruku k dílu...



Na skautském táboře. Na této fotce mě autorka zachytila při stavbě slavnostního zakončovacího ohně. Samozřejmě jsem na sobě měl všechny ochranné prvky a byl jsem patřičně proškolen o bezpečné manipulaci s motorovou pilou....

Oheň jsme stavěli ve tvaru šestihranu s délkou jedné strany dva metry. Na výšku měřil něco přes metr devadesát a na výplň padlo přibližně dvanáct kubiků dřeva. Stavěli jsme ho ve dvou čtyři dny. Při

zapalování jsem měl ale docela nahnáno. Báł jsem se trapného momentu, kdy se nepodaří oheň zapálit (den předtím totiž vydatně pršelo). (Janeček, E3.)





OBČASNÍK

Číslo: Podzimní zážitkové číslo 2019

Na slovíčko s PREVENCÍ

Co dělat, když...

Všichni víme, co dělat, když nás bolí zub. Neodkladně navštívíme zubaře. Všichni víme, co dělat, když nás bolí břicho. Zavoláme doktora. Ale víme, co dělat, když cítíme smutek, nic nás nebaví, zkrátka nás bolí duše? Komu se svěřit, když se zdá, že vám nikdo nerozumí. Nikdo nechápe, jak vám je?

Někdy se zdá, že nám skutečně nikdo nemůže s trápením pomoci. Proto taky raději nic nezkusíme a snažíme se si pomoci sami. Kdo ale ví jak? Často přijdeme na to, že jsme na vlastní pomoc krátkí. Řešíme, komu se svěřit, aby nás pochopil a náš stav nezlehčoval. Komu věřit, že naši důvěru nezklame? To jsou otázky, které nás mohou pěkně potrápít. Rozhodli jsme se proto naše číslo věnovat také prevenci, a když už je na prevenci pozdě, pokusit se alespoň předat pár rad od zkušenějších...

Malou první pomocí, jak nevyпустить duši, může být i sedm zásad zdravé psychohygieny. Tyto zásady nám mohou ulehčit a pomoci cítit se lépe. Je jen na nás, budeme-li se jimi řídit.

Tak tedy:

NEVYPUSŤ DUŠI
SEDM ZÁSAD ZDRAVÉ PSYCHOHYGIENY

1. PAMATUJ NA SVOU POHODU – UJISTI SE, ŽE MÁŠ DOSTATEK SPÁNKU, ČERSTVÉHO VZDUCHU A VYVÁŽENÉ STRAVY.
2. POHYBUJ SE – NAJDI SI NĚJAKOU FYZICKOU AKTIVITU, KTERÁ TĚ BAVÍ A PO KTERÉ JE TI DOBRĚ.
3. UDĚLEJ SI ČAS NA SVÉ MYŠLENKY A POCITY – KAŽDÝ DEN NA NĚJAKOU DOBU VYPNI POČÍTAČ, TELEFON A TELEVIZI.
4. BUĎ SOUČÁSTÍ SKUPINY – VĚNUJ ČAS LIDEM, SE KTERÝMI JE TI DOBRĚ.
5. MĚJ REALISTICKÁ OČEKÁVÁNÍ OD SVÝCH NÁLAD – VŠICHNI MÁME NĚKDY ŠPATNOU NÁLADU, KDY NEZVLÁDÁME BÝT POZITIVNÍ (POKUD MÁŠ ALE ŠPATNOU NÁLADU NĚKOLIK TÝDNŮ V KUSE, VYHLEDEJ POMOC).
6. NASTAV SI DOSAŽITELNÉ CÍLE – ZVOL SI CÍLE, KTERÉ TĚ MOTIVUJÍ, ALE NEPOHLCUJÍ.
7. BUĎ NA SEBE HODNÝ – POKUD JSI V TĚŽKÉ SITUACI, DÝCHEJ ZHLUBOKA A ZKUS K SOBĚ MLUVIT TAK, JAK BYS MLUVIL K DOBRÉMU PŘÍTELI.

#NEVYPUSTDUSI

1. **Pamatuj na svou pohodu** – dopřej si dostatek spánku a čerstvého vzduchu, zdravě jez
2. **Pohybuj se** – stačí i malá procházka, tanec (i to je pohyb)
3. **Udělej si čas na své myšlenky a pocity** – zkus být sám se sebou, vypni počítač, mobil a telku
4. **Buď součástí skupiny** – druž se s těmi, se kterými ti je fajn
5. **Měj realistická očekávání od svých nálad** – ne vždy se daří, ale pokud máš depku několik týdnů v kuse, vyhledej pomoc
6. **Nastav si dosažitelné cíle** – myslí na to, že nejsi Superman
7. **Buď na sebe hodný** – buď si přítelem, dýchej zhluboka, odměň se za úspěch

Zní to docela jednoduše, ale opak je pravdou. Začínáte pomalu, zlehka, ale opravdu něco udělejte. První krok je vždy nejtěžší.

Někdy se stane, že ne vy, ale váš kamarád, kamarádka potřebuje pomoci. Všimnete si, že není vše, jak má být. I malá změna v chování nám může leccos napovědět. Stačí nebýt lhostejný. Ale co dělat, když se nám svěří někdo z našich blízkých, že je v nepohodě. Není pravda, že mu nemůžu pomoci. Když opravdu chci, tak můžu. Třeba jen tím, že mu řeknu, že není sám a že jsem tu pro něho, kdyby se potřeboval svěřit. Jeho trápení nezneužiju proti němu, ani ho nebudu zlehčovat, a když sám nebudu schopen mu pomoci, odkážu ho za někým, kdo to dokáže.

CO ŘÍCT, KDYŽ SE VÁM BLÍZKÝ SVĚŘÍ S DUŠEVNÍMI OBTÍŽEMI?
DOPLŇEK K MANUÁLU PRO BLÍZKÉ

- Můžu pro tebe něco udělat?
- Jsem tu pro tebe, kdykoli budeš potřebovat.
- Není to tvoje vina.
- Spolu to zvládneme.
- Je mi líto, že se trápíš.
- Mám tě rád, záleží mi na tobě.
- Děkuji ti za důvěru.
- Když budeš chtít, pomůžu ti vyhledat odborníka.

© Nevyпуст' Duši, z. s. 2017 www.nevyпустdusi.cz | facebook.com/nevyпустdusi #NEVYPUSTDUSI

Více informací naleznete na webových stránkách www.nevyпустdusi.cz

A něco k zamyšlení...

Nedopusťme, aby nás naše trápení zcela zahltilo. Važme si života, svých blízkých. Naučme se radovat z maličkostí. Dnešní doba je velmi přísná, zapomněli jsme odpouštět nedokonalosti. Mnohým chybí takt i schopnost tolerance. Diktát dokonalosti, který jsme si sami navrhli, nás naprosto zdeformoval. Naše hodnoty jsou tzv. nehodnotné, bezcenné. Přestali jsme mít dobrou náladu, honíme se za nesmysly a pomíjíme podstatné. Život je, jak se říká, krátký a v dnešní uspěchané době se nám jeví ještě kratší. Tak proč se necháváme zlákat? Co je krása, úspěch, sláva? Jen pouhé pomíjivosti života, za které platíme zatraceně vysoko. Zmýlili jsme se, toto není nejdůležitější. To nej nej je přeci láska našich nejbližších, zájem o blaho druhých, umění pomoci potřebným. Příliš vysoké cíle a touha po uznání nás vyčerpávají a ničí. Pojďme si připomenout ty pravé hodnoty, za které je třeba se „bít“. Za mě je to hlavně rodina, přátelé, svoboda, vzdělání, umění empatie...

Nedopusťme, abychom to my nebo naši blízcí vzdali. Vždy je něco, za co musíme bojovat. Bezpečný prostor kolem nás nabourávají



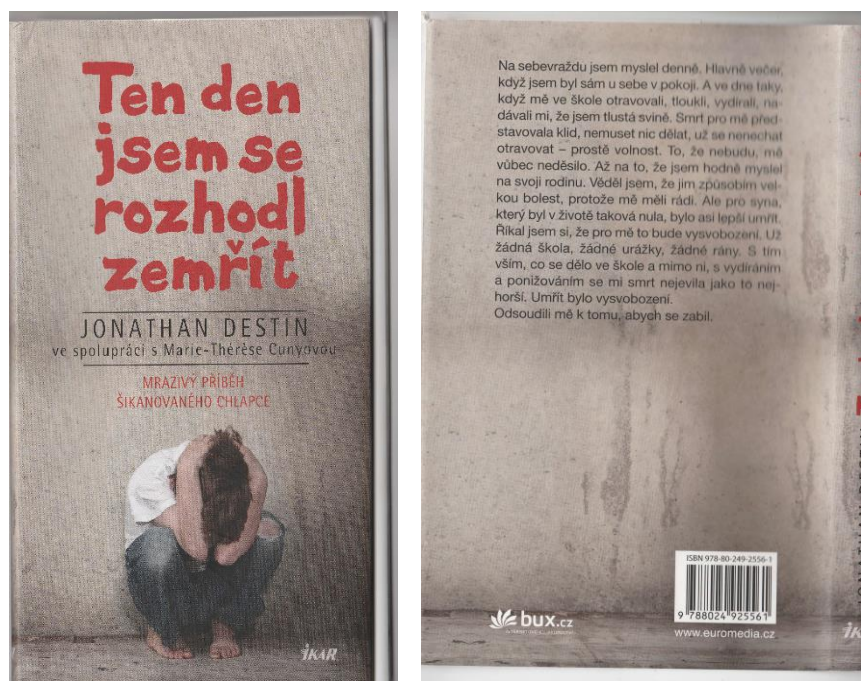


OBČASNÍK

Číslo: Podzimní zážitkové číslo 2019

sociální sítě, fenomén dneška. Kdo není v síti, jako by nežil. Síť nám sice dává pomyslnou svobodu se vyjádřit tak, aby nás někdo slyšel, ale nic není zadarmo. Uvědomme si, co si za to bere. Jsme ochotni zaplatit naprostou ztrátou soukromí, uneseme hejty a zlomyslné komentáře ostatních? Ani ti nejsilnější jedinci nejsou vůči zlu imunní. Neodhalujeme se příliš, kyberprostor není anonymní!

Žijeme v době statistik a grafů. Ty zaměřené na vztahy a hodnoty nám ukazují, jak moc se doba mění. Kolik mladých lidí řeší svá trápení tím, že si ubližuje, dokonce je schopno si sáhnout na život...



Nedopusťme, aby nám druzí takto ubližovali. Braňme se. Nikdo nemá právo nám ubližovat ani slovně, natož fyzicky. Smrt není vysvobozením. Chce to odvalu promluvit, prolomit mlčení a otevřít druhým oči. Divili byste se, kolik z nás má obdobné pocity a i vlastní zkušenosti. Nebojte se, říci si o pomoc. Obráťte se na odborníky. A abychom sítě jen nekritizovali, připomeňme si, že mohou i pomáhat. Třeba kontakty nalezneme na webových stránkách, např. www.nevypustdusi.cz

Kde hledat pomoc? Kam se obrátit?

V případě nouze se vždy najde někdo, kdo podá pomocnou ruku. Neboj se zeptat, je mnoho těch, komu na tobě záleží. Možná si to ani neuvědomuješ. Nevěříš-li ale nikomu ze svého okolí, můžeš se obrátit i na webové stránky, třeba tady najdeš spřízněnou duši, která tvé trápení vyslechne a pomůže zvládnout ty nejhroší chvíle.

Bojujte s námi proti šikaně

Nenech to být je webová a mobilní platforma, skrz kterou mohou žáci i jejich rodiče anonymně upozornit na šikanu či jiné problémy v kolektivu.



Záchranka – aplikace pro záchranu života



Nepanikař – Pomoc při depresi a panice





OBČASNÍK

Číslo: Podzimní zážitkové číslo 2019

Co je Nepanikař?

Nepanikař je aplikace, která má pět základních modulů: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu a kontakty na odbornou pomoc. Byla vyvinuta mladým studentským týmem s odborným přispěním psychologů a psychiatrů.

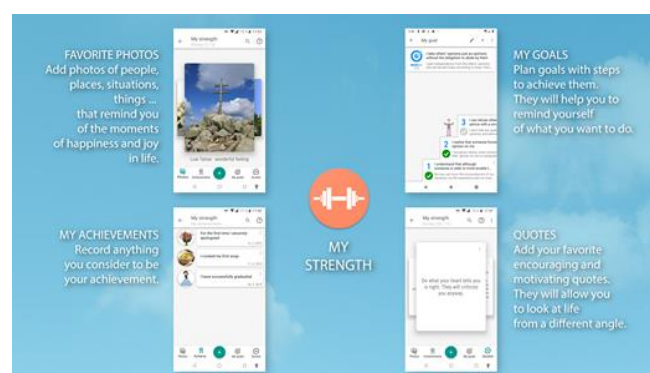
- Modul DEPRESE zahrnuje funkci „CO MI MŮŽE POMOCI“, „PLÁNOVÁNÍ AKTIVIT“ a „CO MĚ POTĚŠILO“.
- Modul ÚZKOST/PANIKA má za úkol pomoci uživateli rychle překonat pocity úzkosti nebo panickou ataku. Nabízí dva druhy „DECHOVÝCH CVIČENÍ“, „POČÍTÁNÍ“ a další tipy, „CO DĚLAT PŘI ÚZKOSTI“.
- Modul CHCI SI UBLÍŽIT se snaží odvést pozornost pryč od myšlenek na sebepoškozování. Nabízí „DECHOVÁ CVIČENÍ“ a v části „CO MI MŮŽE POMOCI“ jsou k dispozici osvědčené rady, kterými se může uživatel inspirovat.
- V modulu MYŠLENKY NA SEBEVRAŽDU jsou k dispozici činnosti, které by mohly myšlenkám na sebevraždu pomoci předejít nebo přinejmenším alespoň přesvědčit uživatele o hodnotě jeho života. Jedná se o „ZÁCHRANNÝ PLÁN“, který si uživatel sám vytvoří.
- V posledním modulu „KONTAKTY NA POMOC“ najde uživatel telefonní čísla s možností přímého telefonování na záchranou službu, tísňové volání, linku bezpečí a krizová centra a dále kontakty na krizová po celé ČR. Pro případ, že by uživatel raději upřednostnil kontakt bez mluvení, může si v aplikaci otevřít seznam internetových stránek na chat krizových center.



Žiji



Aplikace by se chtěla pokusit zlepšit situaci lidí, kteří nevidí smysl života, nebo trpí depresivními stavy, úzkostmi, případně se u nich objevují úvahy o sebevraždě. Z aplikací nabízených funkcí si však vybere každý.



První Psychická Pomoc



Aplikace *První psychická pomoc* od pracovní skupiny Sekce psychologie krizí, katastrof a traumatu při Českomoravské psychologické společnosti a správce národní domény CZ.NIC funguje





OBČASNÍK

Číslo: Podzimní zážitkové číslo 2019

jako návod psychologické první pomoci. Appka nabízí rady a postupy, jak pomoci člověku v těžké životní situaci.

Aplikaci mohou využít členové bezpečnostních sborů a neziskových organizací i laická veřejnost. Jde o soubor jednoduchých postupů, které zasaženého člověka stabilizují tak, aby se jeho situace nezhoršovala. Appka tak shrnuje, jak lidé reagují na stres a jejich obranné mechanismy, jaké by měly být první kroky v pomoci či to, jak mohou například záchranáři pomoci sami sobě, dostanou-li se při práci do obtížné situace.

V aplikaci najdou uživatelé kromě návodů, jak postupovat, také tipy, jak pracovat se specifickými skupinami osob, jako jsou lidé se zrakovým, sluchovým či pohybovým postižením nebo kulturně odlišné skupiny. Vedle rad, jak takovým lidem pomoci, se mohou uživatelé v appce dočíst i to, co naopak nedělat. Nechybí ani seznam kontaktů na krizová centra nebo občanské poradny.

Aplikace První psychická pomoc je zdarma. Zatím je k dispozici pouze pro Android. Na variantě pro iOS vývojáři teprve pracují.

V příštím čísle

Jak se správně učit

