

Ukrajina: 29. Úzkost z války na Ukrajině přeměňte v aktivní pomoc

Připravujme své srdce, své domovy, své peněženky, svůj čas, abychom nesli břemena druhých, až přijdou mezi nás váleční uprchlíci z Ukrajiny.



Ukrajina

Úzkost z války na Ukrajině přeměňte v aktivní pomoc

Mnoho Čechů se zapojilo do pomoci ukrajinským uprchlíkům. Je to vedle modliteb efektivní cesta, jak si pomoci i od vlastních úzkostí.

Obavy z pandemie se ze dne na den změnily ve strach z války. Jaký to má dopad na psychiku lidí?

„Optimální je přeměnit pocíťovaný stres v něco dobrého a účelného.“

Řada lidí pocíťuje úzkost a nejistotu. Jak se v téhle době chovat? Na co se soustředit a čeho se vyvarovat?

Řada lidí teď nepřetržitě sleduje příval zneklidňujících zpráv, nemůže se i tohle do psychiky promítnout?

Není řešením dění nesledovat. To ani dost dobře nejde. Záleží samozřejmě, do jaké míry chceme být informováni, či ne.

Musíme si ale uvědomovat, že informace nějakým způsobem fungují. V tomhle ohledu si spíše dávejme pozor na fake news. Je na místě obezřetnost před falešnými zprávami, běžné zpravodajství však neignorujeme.

Vynikající je také zapojit se do nějakých občanských či jiných iniciativ na pomoc Ukrajině.

Je dobré přeměnit ten pocíťovaný stres v něco dobrého a účelného. Člověk má pocit jisté aktivity a toho, že proti tomu ve svých možnostech něco dělá. Určitě v tom je kus překonání úzkosti, která je přirozená.

Myslím, že z hlediska toho emočního prožitku jsou na tom nejhůře právě Ukrajinci, kteří tady žijí a mají na Ukrajině rodiny a blízké. Nevědí, co přesně se s nimi děje. Sledují situaci, do které nemohou zasáhnout a cítí bezmoc, jeden z nejhörších pocitů vůbec.

Určitě jim pomůžte, když vyjádříme podporu – řekneme jim, že o nich víme, jsme s nimi a že kdyby cokoliv potřebovali, jsme tu pro ně a věříme, že to dopadne dobře.

Rodiče řeší například to, jak o válce mluvit s dětmi. Je vhodné s nimi tohle téma řešit?

Pokud se zeptají a zajímají se, určitě ano. Zejména u dětí přibližně od deseti let výše končí to takzvané magické myšlení a začínají souvislostem opravdu rozumět.

Jde o to vysvětlovat dětem toto téma jednoduše – ve smyslu, že se dospělí nejsou schopni dohodnout a zaútočili na sebe zbraněmi, což je to nejhorší možné. Politologické pozadí dětem spíše nemá cenu vysvětlovat.

Učitelé se například obávají šikany ruských žáků. Bohužel to nelze vyloučit, sklon k šikaně může být způsoben i postoji, které dítě pozoruje v rodině.

Děti ale většinou mají zdravý rozum a myslím, že je možné jim vše vysvětlit i bez složitostí, kterým sami nerozumíme. Popsat a přiblížit, kdo je hodný a kdo zlý. Že tyto děti nemohou za to, co se tam děje jen proto, že jsou nějaké národnosti.

Z hlediska emočního prožitku jsou na tom nejhůře Ukrajinci, kteří tady žijí a mají na Ukrajině rodiny a blízké.

JAN LAŠEK, PSYCHOLOG

Modlitba a duchovní pomoc je velkým povzbuzením pro všechny, kteří trpí úzkostí. Zejména dnes, v době války na Ukrajině. Bůh dává svůj pokoj všem, kdo ho o něj prosí. Dává také sílu a lásku k pomoci těm, kteří to potřebují.

Čeká nás příliv válečných uprchlíků z Ukrajiny. Připravujme se na ně. Připravujme své srdce, své domovy, své peněženky, svůj čas, abychom nesli břemena druhých, až přijdou mezi nás. A Bůh pokoje bude s námi.

-van-

Daniela Přádová, seznam.cz



Související články:

[Ukrajina: 28. Centrální kordinační místo Pomáhej Ukrajině](#)

[Ukrajina: 22. Jak pomoci Ukrajině: kam posílat peníze na humanitární pomoc?](#)

[Ukrajina: 27. Pomoc krajanům na Volyni](#)

[Ukrajina: 24. Sběrka na pomoc lidem na Ukrajině](#)

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Síť víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Síť víry](#)