



AKO PREKONAŤ STRACH O BLÍZKEHO?

*Tipy
pre rodinných
príslušníkov
profesionálnych vojakov*

1

Uvedomme si, že pocity úzkosti a strachu o blízkych sú prirodzené a zvládnuteľné.

2

Úzkostné myšlienky vyčerpávajú. Minimalizujme ich a nahradme pozitívnymi myšlienkami. Doprajte si dostatok odдыхu (aktívneho aj pasívneho).

3

Pamätajte, že profesionálni vojaci sú naučení a zvyknutí byť pod tlakom a vplyvom ohrozenia. Je to súčasť ich povolania a poslania.

4

Neprekonávajme strach a úzkosť alkoholom.

Po odznení účinkov alkoholu sa úzkosť vracia v ešte vyššej miere.

5

Negatívne myšlienky a pocity môžeme odvrátiť nácvikom koncentrácie. Narátajme do desať tak, aby naše myšlienky boli plne sústredené len na rátanie.

Ak nás napadne niečo iné (do rátania sa votrie nejaká myšlienka), začnite rátať od začiatku.

6

Ak sú náš strach a úzkosť neúnosné, nehanbime sa požiadať o pomoc.

Psychologická služba OS SR

PSYCHOLOG.OSSR@GMAIL.COM

0904 739 312

0914 370 276

0903 824 433

0904 786 080

0903 824 490

