

## Pečujme i o sebe

Většina z nás v těchto dnech zpracovává pocity ohrožení, úzkosti a bezmoci nebo viny a často tápeme, jak se s náročnou situací vyrovnat. Přírozenou reakcí na úzkost a bezmoc je mnohdy až hektická činnost, snažíme se být užiteční a hledáme smysl. To nás ale může rychle vyčerpat, obzvláště pokud u toho zcela zapomeneme na naše potřeby a psychohygienu. Pokud se chceme pustit do pomoci, především té dlouhodobé, musíme se to naučit dělat zdravě a udržitelně. A aniž bychom chtěli jakkoliv věštit, je pravděpodobné, že naší pomocné ruky bude třeba nejen v nejbližších týdnech. Naučit se posilovat vlastní duševní zdraví může být i velká šance, jak v této oblasti mnohem snáz a lépe podpořit i uprchlíky z Ukrajiny.

### **Zdroje, které vám v této oblasti mohou pomoci:**

[- Živé vysílání Duševní zdraví a pomoc druhým v době ruské invaze na Ukrajině](#) ↗

Rozhovor s psychoterapeutem a psychiatrem Tomášem Rektorem a dlouholetou dobrovolnicí a ředitelkou MKC Praha Zuzanou Schreiberovou

[- KPZ pro duševní zdraví - infografika](#) ↗

[- Článek Abychom pomohli ostatním, potřebujeme pomoci sobě](#) ↗