

Pri náhlých a nečakaných udalostiach v našom živote často prežívame stres, ktorý môže mať rôzne prejavy. To, či u seba niektoré spozorujete je veľmi individuálne. Zároveň, ak sa u vás niektoré objavia, je to prirodzené a normálne. Tu sú vypísané najčastejšie z nich:

Fyzické:

- chvenie a vzrušenie
- zvýšená pohotovosť
- zrýchlenie tepu srdca
- problémy s dýchaním
- gastrointestinálne problémy (hnačka, zápeha, nechutenstvá, prejedanie...)
- problémy so spánkom
- napätie, bolesť
- bolesti hlavy

Kognitívne:

- negatívny postoj
- úzkosť pri riešení problémov
- dezorientácia a neschopnosť sústrediť sa
- spomalené alebo zrýchlené myšlienkové procesy
- neschopnosť „kvôli lesu vidieť stromy“
- egocentrizmus

Sociálne/ v správaní:

- látková závislosť
- poruchy príjmu potravy
- zúženie aktivít, strata záujmov
- neschopnosť vykonávať rutinné aktivity
- spochybnovanie viery
- zúženie sociálnych kontaktov
- silné naviazanie sa na jednu myšlienku alebo odmietnutie očakávaného správania

Ak prejavy stresu u vás pretrvávajú dlhšie ako 6 týždňov a významne vám narušajú kvalitu života, vyhľadajte, prosím, poradenstvo.

Tipy, ktoré môžu byť pomáhajúce pri smútení:

- Napíšte, čo je pre vás ťažké, potom papier pokrčte a vyhodte.
- Píšte si denník o tom, ako sa cítite, skladajte básne, hudbu, texty k nej.
- Rozprávajte sa s ľuďmi, ktorí rozumejú, ako sa cítite a s tými, ktorí poznali zosnulú osobu (rodina, blízki priatelia).
- Je v poriadku cítiť sa smutný, nahnevany, vystrašený. Je v poriadku plakať a je v poriadku cítiť aj šťastie a užívať si.
- Návšteva hrobu vám môže pomôcť cítiť sa bližšie k osobe, ktorú ste stratili.
- Je v poriadku nemyslieť stále na človeka, ktorý zomrel.
- Pri pocitoch strachu a úzkosti pomáha bezplatná aplikácia „Nepanikáť“ (dostupná v androide aj v iOS).

Ak potrebujete ďalšie informácie alebo rady, ako postupovať, obráťte sa, prosím, na vaše školské psychologičky, prípadne našich psychologov z Centra pedagogicko-psychologického centra poradenstva a prevencie Bratislava III, Vajnorská 98/D:

- Mgr. Barbora Kuzmická – kuzmicka@psychologickecentrum.sk, 0948 376 337
- Mgr. Tomáš Šimíček - simicek@psychologickecentrum.sk, 0950 343 924
- alebo poradenstvo@psychologickecentrum.sk

Alebo sa môžete obrátiť na nasledujúce organizácie a ďalšie kontakty:

- Linka detskej istoty 0800 116 111
- IPĚko – Internetová poradňa pre mladých
- Klinická psychologovia:
Mária Anyalaiová maria.anyalaiova@tor.sk
- Trauma terapeuti, EMDR terapeuti: Ashford Janka, Mgr. PhD.:
www.almacentrum.sk, Bulánková Katarína, MUDr.