

AKO PREKONAŤ STRACH O BLÍZKEHO?

*pre rodinných príslušníkov
profesionálnych vojakov*

Momentálne sa celý svet a aj naša krajina nachádza v ťažkej situácii, v boji s neviditeľným nepriateľom, vírusom COVID-19. V tomto netradičnom boji sú nastavené rôzne opatrenia a zainteresované všetky rezortné zložky, ktoré navzájom spolupracujú.

Profesionálni vojaci SR vzhľadom na aktuálnu situáciu vykonávajú rôzne úlohy v rámci pomoci iným, dodržiavania nariadení a minimalizovania rozšírenia nákazy.

Vplyvom stresu a obáv o nich môžete byť vystavení rôznym negatívnym emóciám, ktoré sú násobené faktom, že daní vojaci sú vašimi príbuznými. Čo ak sa mu/jej niečo stane? Čo ak sa nakazí? Čo ak ...? Takéto a podobné vtieravé myšlienky môžu u vás vo zvýšenej intenzite vyvolávať pocity úzkosti a strachu o nich. Pociťujete úzkosť z toho, že sa naplní niektorý z vašich zlých scenárov. Je normálne prežívať dané pocity, no je dôležité si ich uvedomiť a nenechať sa nimi ovládnuť. Úzkostné myšlienky zahlcujú myseľ a zabraňujú, aby ste vašu pozornosť slobodne zameriavali na iné témy. Tieto myšlienky vás vyčerpávajú a znižujú tak vašu schopnosť sústrediť sa a kreatívne uvažovať. Je dôležité si uvedomiť, že prežívať strach o blízkych je prirodzené, ale pretrvávajúca úzkosť vás postupne okráda o slobodu myslenia a následne i správania. Následkom toho sa môže stať, že takéto negatívne pocity a správanie môžete preniesť na ďalšieho člena rodiny, prípadne samotného vojaka/vojačku. Skúste aktívne pracovať na svojom pokoji a nálade. Tak, ako vás dokážu strhnúť negatívne emócie a správy, dokážu to aj tie pozitívne a dobré.

Je dôležité, aby ste si uvedomili, že profesionálni vojaci sú naučení a zvyknutí byť pod tlakom a vplyvom ohrozenia. Vedia sa o seba postarať. Nezabúdajte, ak máte strach a obavy väčšie než si myslíte, že unesiete, neváhajte telefonicky alebo emailom kontaktovať psychológov OSSR, ktorí sú tu aj pre Vás.