



SPOLU TO ZVLÁDNEME!

MANUÁL PRE PROFESIONÁLNYCH VOJAKOV A PERSONÁL OS SR

FILTRUJME INFORMÁCIE

Preverujme zdroje informácií, neverme všetkému čo počujeme. Obmedzme čas na zisťovanie nových informácií.

STARAJME SA O TELO A VYUŽIME ČAS NA OSOBNÝ RAST

Efektívne využívajme voľný čas. Dodržiujme zásady psychohygieny:

- ✓ dostatočný spánok,
- ✓ cvičenie,
- ✓ pobyt na čerstvom vzduchu,
- ✓ kvalitná strava,
- ✓ relaxácia.

Túto situáciu berme ako možnosť zmeny myslenia, životosprávy či životného štýlu.

PRIPRAVME SI KRÍZOVÝ PLÁN

Pomôže nám ak sa pripravíme aj na krízové situácie.

Naplánujme si činnosť pre prípad, že by sme ochoreli alebo boli na dlhší čas odlúčení od rodiny. Situácia nás menej zaskočí a budeme na ňu vedieť efektívnejšie reagovať.

PRACUJME S POSTOJMI

Neustále pracujme na zvyšovaní psychickej odolnosti pričom využime všetky doposiaľ osvojené zručnosti z práce a výcvikov.

Úloha profesionálnych vojakov je v tejto situácii dôležitá.

MYSLIME NA INÝCH

Zaujímajme sa o potreby svojej rodiny, blízkych, kolegov. Podajme pomocnú ruku aj mimo nášho povolania. Všímajme si svoje okolie a budme citliví na potrebnú pomoc aj tam kde sa to od nás neočakáva.

PODPORME SA A POMÁHAJME

Ako profesionálni vojaci plníme rôzne úlohy v náročných situáciách. Môžu nás prekvapiť pocity samoty, frustrácie, neistoty, strach o zdravie seba a blízkych.

PSYCHOLOGICKÁ SLUŽBA OS SR

0904 739 312

0914 370 276

0903 824 433

0904 786 080

0903 824 490



PSYCHOLOG.OSSR@GMAIL.COM