

Vážení klienti,

chtěla bych vám oznámit, že i v období platnosti opatření, která byla vyhlášena v souvislosti s omezením šíření COVID-19, **ambulance klinického psychologa i nadále funguje**. U stávajících klientů je možné domluvit se na pokračování ve spolupráci v terapeutických konzultacích. Realizace psychologických vyšetření je aktuálně pozastavena, postupně jsou vydávány alespoň zprávy z již provedených šetření.

Sezení je možné provádět osobně, v omezeném režimu a s dodržáním všech hygienických zásad, nebo na dálku, přes účet Skype, telefonicky či e-mailem. I v současném mimořádném režimu je péče hrazena na základě smluvních dohod našeho zařízení se zdravotními pojišťovnami.

V případě zájmu je možné zkontaktovat mě a dohodnout se předem na formě spolupráce a době, kdy se vám budu moci věnovat. K dispozici jsem na tel. čísle: **725 913 709** a e-mailu: **psycholog@prointepo.org** v mých obvyklých ordinčních hodinách:

Pondělí 7:30-16:00

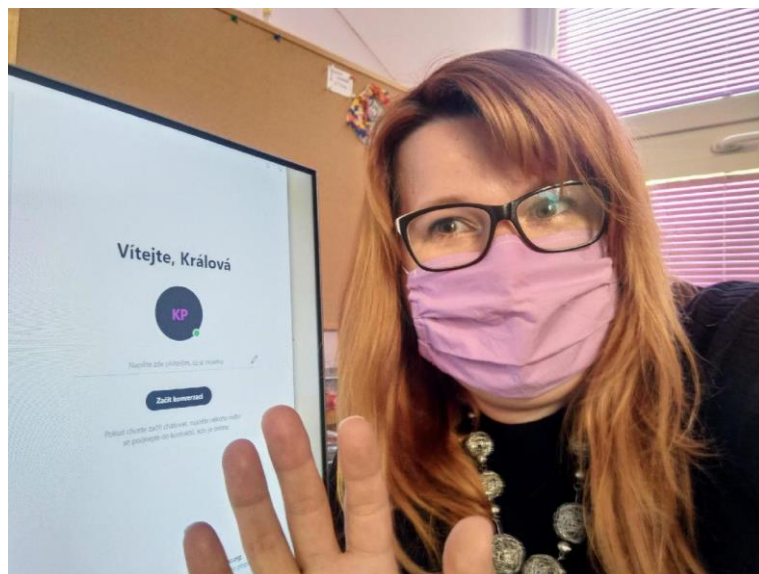
Úterý 7:00-15:00

Středa 7:00-15:00

Čtvrtek 7:00-15:30

Pátek 7:00-14:00

Těším se na spolupráci a přeji všem mnoho zdraví a klidu, Zuzana Králová.





World Health
Organization

Pomozte dětem zvládat stress během nákazy COVID-19



Děti mohou na stres reagovat různě – mohou být například závislejší na přítomnosti rodičů, úzkostlivé, odtažitě, rozzlobené nebo rozčilené, mohou se v noci pomočovat a podobně.

Na projevy svých dětí reagujte s pochopením, naslouchejte jejich obavám, dávejte jim více než obvykle najevo lásku a věnujte jim více pozornosti.

V obtížných dobách děti potřebují lásku a pozornost dospělých. Věnujte jim více času a pozornosti.

Nezapomínejte dětem naslouchat, laskavě s nimi mluvit a uklidňovat je.

Pokud je to možné, dávejte dětem příležitost hrát si a odpočívat.



Snažte se děti držet v blízkosti rodičů a členů rodiny a pokud možno se snažte zabránit rozdělení dětí a jejich pečovatелů. Pokud k rozdělení dojde (například v důsledku hospitalizace), nezapomínejte na pravidelný kontakt (například telefonický) a děti uklidňujte.

V maximální možné míře se držte zavedených zvyků a harmonogramů nebo pomáhejte vytvářet nové v novém prostředí tak, aby například zahrnovaly čas na školu/učení a čas vyhrazený pro bezpečnou hru a odpočinek.



Poskytujte jim fakta o tom, co se stalo, vysvětlujte, co se děje teď, a poskytujte jim srozumitelné informace o tom, jak mohou snížit riziko nákazy onemocněním. Používejte při tom slova, kterým rozumějí, podle toho, kolik jim je let.

Součástí toho by také mělo být podávání informací o tom, co by se mohlo stát, a sice uklidňujícím způsobem (například některý člen rodiny nebo dítě se může začít cítit špatně a možná bude muset jít na nějakou dobu do nemocnice, aby mu doktoři mohli pomoci a aby se zase mohl cítit dobře).

Zvládání stresu během nákazy COVID-19



Během krize je normální cítit se smutný, ve stresu, zmatený, vyděšený nebo rozzlobený.

Pomoci může popovídat si s lidmi, kterým věříte. Kontaktujte své přátele a rodinu.

Pokud musíte zůstat doma, dodržujte zdravý životní styl – včetně správného stravování, dostatečného spánku, cvičení a sociálních kontaktů se svými blízkými doma a e-mailem nebo telefonicky s dalšími členy rodiny a přáteli.



Když nevíte, co si počít se svými emocemi, neuchylujte se ke kouření, alkoholu nebo jiným drogám.

Pokud se cítíte svými pocity zavaleni, promluvte si se zdravotníkem nebo poradcem. Sestavte si plán, kam jít a jak vyhledat pomoc v oblasti tělesného a duševního zdraví, pokud ji budete potřebovat.

Sežeňte si fakta. Obstarejte si informace, které vám pomohou správně stanovit míru vašeho rizika tak, abyste mohli přijmout přiměřená bezpečnostní opatření. Najděte si důvěryhodný zdroj, kterému můžete věřit, jako například webové stránky Světové zdravotnické organizace nebo místní či státní orgán působící v oblasti veřejného zdraví.



Omezte dobu, kdy si děláte starosti a jste rozrušení, zkrácením času, který vy a vaše rodina trávíte sledováním a posloucháním mediálních vstupů, které vnímáte jako znepokojující.

Zamyslete se nad dovednostmi, které vám v minulosti pomohly zvládat nepříjemné životní situace, a tyto dovednosti využijte, abyste dokázali lépe zvládat své emoce během nesnadné doby této pandemie.

