

# DOMEČEK / LISTOPAD 2021



Časopis Domeček je pro všechny uživatele zdarma, jakýkoliv příspěvek za jeho výtisk je zcela dobrovolný.

## Aktuality z Psychocentra

- V říjnu se uskutečnil tradiční Den otevřených dveří, během kterého měli zájemci možnost navštívit prostory naší organizace, získat informace o nabízených službách, seznámit se s pracovníky.
- V pobytových službách proběhl sanitární den, děkujeme všem, kteří se zapojili do úklidu společných prostor.
- Vzhledem ke zhoršující se epidemiologické situaci je opět povinné nosit respirátory ve vnitřních prostorech budovy, děkujeme za pochopení a respektování těchto pravidel.
- Ve čtvrtek 4. listopadu z organizačních důvodů neproběhne skupina Herní klub.

## První pomoc ve stavech úzkosti

### Když potřebuji pomoci sám sobě:

- všimnu si, co se děje v mé mysli a v mém těle, pojmenuju to – při úzkosti se mohou dostavit projevy jako je bušení srdce, dušnost, sevření hrudníku, pocení, tlak kolem hlavy... Mohou být spojené s myšlenkami typu „nezvládnu to“, „mám infarkt“...
- připomínám si, že se jedná o dočasný stav – úzkostný stav je přechodný a do několika minut zpravidla odezní, opakujte si to,
- pracuji se svým dechem – snažte se svůj dech kontrolovat, kombinovat kratší nadechnutí se zádrží dechů a delší výdech – interval 3 vteřiny – 3 vteřiny – 6 vteřin, vhodné je naučit se břišní dýchání, které zklidňuje organismus,
- uvolním svalové napětí – postupně zatínám a uvolňuji každou svalovou část těla,
- soustředím se na něco jiného – zkuste se věnovat jednoduché stereotypní aktivitě, zavolejte někomu, pojmenujte, co vidíte kolem sebe, co slyšíte, dotýkejte se věcí a označujte je jejich názvy...

- vyhledám pomoc – v dnešní době existují mobilní aplikace, které pomáhají úzkostné stavy zvládat – např. Napanikař, zavolejte na Linku první psychické pomoci 116 123, vhodná je dlouhodobá psychoterapie, během které se můžete s úzkostnými stavy naučit pracovat nebo poodhalit jejich příčinu a stavy zmírnit,
- odpočinu si – úzkostné stavy mohou být vyčerpávající, proto pamatujte na odpočinek a čas potřebný pro zotavení,
- starám se o sebe – věnujte se duševní hygieně, pečujte o sebe, když je vám dobře.

### Když potřebuji pomoc blízkému:

- zastavím se a zhluboka se nadechnu – uvědomím si sám sebe, uzemním se – uvědomím si kontakt svých nohou se zemí,
- usadím blízkého na zem,
- udržuji s ním kontakt – obejmou ho, držím za ruce,
- mluvím s ním – ujišťuji, že se mu nic nestane, nemá se čeho bát,
- snažím se zpomalit jeho dýchání – ukazuji mu na sobě, jak může pomalu dýchat, dýcháme společně,
- pokusím se odvést jeho pozornost – pracujte se smysly a podněty v okolí – pojmenovávejte, co vidíte, slyšíte...

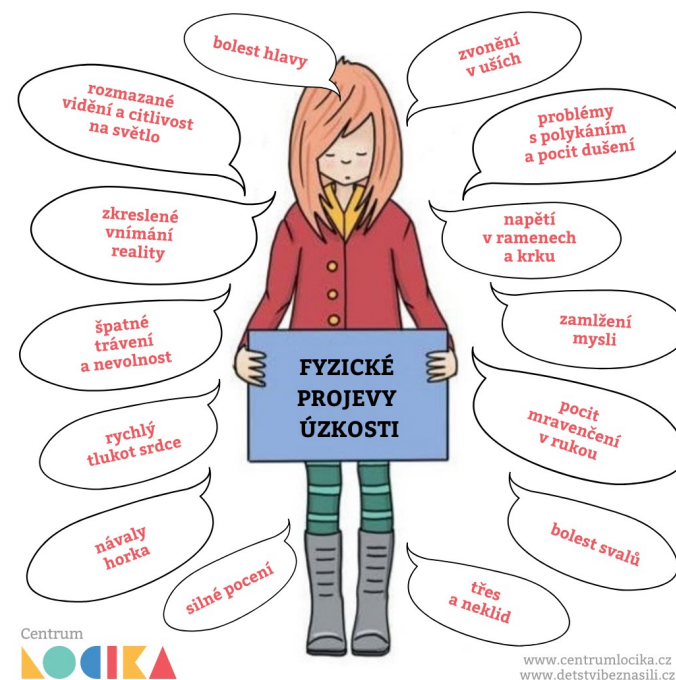
Stavy úzkosti jsou přechodné a do několika minut zpravidla odezní, buďte se svým blízkým, snažte se být v klidu a čekejte společně, až stav přejde.

### Když potřebuji pomoc dítěti:

- zastavím se, nadechnu se a uklidním sám sebe – když zklidníte sami sebe, budete se lépe soustředit na to, co potřebuje dítě, které prožívá úzkost,
- snažím se dítě uklidnit, řeknu mu, že si spolu sedneme a počkáme, až úzkost přejde – i v úzkostném stavu dítě vnímá vás a vaše pocity, snažte se proto být co nejvíc klidní a mluvit klidným, milým, sebejistým hlasem,

- zkusím dítě obejmout, držet za ruce, mluvit na něj – fyzický kontakt napomáhá pocitu bezpečí,
- po odeznění stavu se dítěte zeptám, jak se cítí – ptejte se konkrétně, na pocity v různých částech těla, ponechte dítěti dostatek času na odpověď, pokládejte vždy jen jednu otázku,
- respektuji tělesné projevy, které se s úzkostí mohou objevit, neomezují je, nezastavuji, nepřerušuji – pláč, třes a jiné projevy těla k úzkosti patří, můžete dítěti říct, že tyto reakce jsou přirozené,
- pozoruji dítě, sleduji, kdy si opět začne všimát svého prostředí,
- podpořím dítě, aby si po náročném zážitku odpočinulo.

Zdroj: <https://nevypustdusi.cz/2020/03/18/prvni-pomoc-pri-uzkosti-v-nouzovem-stavu/>



zdroj obrázku: <https://www.facebook.com/centrumlocika/photos/4495189707208391>

## Podzimní změny v přírodě

**Změna barvy listů** - zelené listy rostlin jsou plné barviva chlorofylu, ten ve vegetačním období zachycuje energii slunečního záření a využívá ji k tvorbě organických látek, cukrů. Tento proces se nazývá fotosyntéza a je jedním ze základních životních dějů umožňujících život na naší planetě. V listech jsou však obsažena i jiná barviva. Jedná se o žluté karotenoidy, které pomáhají při fotosyntéze a chrání rostlinu před účinky příliš silného záření. Další jsou červené antokyany, s těmi se setkáváme i v květech a plodech. V podzimních měsících klesá množství chlorofylu v listech, zelené barvivo se rozkládá, a do popředí se dostávají další, doposud skrytá barviva. Výsledné zbarvení listů je dáno tím, která barviva a v jakém množství v listech nakonec zůstanou, vliv má však také intenzita slunečního záření i okolní teplota. Na pochody v rostlinném těle má vliv délka dne, intenzita denního světla a teplota. Pokud teploty klesají a den se zkracuje, je to signál, že vegetační období končí. V rostlinném těle se začínají uvolňovat hormony řídící všechny procesy, kterými se rostlina připravuje na zimu. Kromě těch nejnápadnějších dějů se odehrávají i další, skryté, ale neméně důležité. Z listů jsou odváděny důležité látky a uskladňovány v jiných částech rostlin, tyto zásoby jsou využity v jarním období, při rašení a růstu nových listů.

**Padání listů** - díky padání listů má strom možnost si přes zimu lépe odpočinout, všechny přirozené procesy jsou přes zimu ve stromu zastaveny, stromem neproudí jeho šťáva, díky chybějícím listům strom ušetří mnoho vody, není zatížen sněhem, který by se na listech obalil a předchází tak lámání větví a jiným poškozením, díky spadáným listům se zbaví také škůdců.

**Mlhy** - jedná se o hustý mrak, který se s poklesem teploty vytváří na povrchu půdy, s oteplením se mlha rozptýlí a mlha se změní na mráz nebo vodu a dopadne na zem.

**Jinovatka** - rosa, která se vlivem nízkých teplot promění do sněhových vloček - známka prvních mrazů a teplot pod 0 stupňů Celsia.

**Led** - při poklesu teplot pod bod mrazu se nejprve na jezerech a rybnících, kde téměř není proud vody, začne vytvářet tenká vrstva ledu, která ještě není moc silná, vítr a proudy ji nesou a vytváří se tzv. podzimní ledový drift. Led, který pokrývá půdu uprostřed a na konci

podzimu, vzniká při mírném mrazu, kdy se ještě déšť nedokáže proměnit ve sněh - půda není natolik vychladlá, aby se pokryla sněhem.

**Zvířata** - na přezimování se připravuje hmyz, který se s chladnějším počasím začíná skrývat, jedná se o obrannou reakci, hmyz se ukrývá ve škvírách a může se zdát být mrtvý, ale není tomu tak, s teplejším počasím na jaře opět ožije, chladnokrevná zvířata - hadi, žáby, plazi, obojživelníci - ukládají se k zimnímu spánku, protože nejsou schopni udržet teplotu, která by jim umožnila přežít, stěhovaví ptáci odlétají do teplých krajín, přezimující ptáci zůstávají a soustředí se na vyhledání zdrojů potravy v přírodě, z důvodu nedostatku potravy se k zimnímu spánku ukládají medvědi, jezevci, svišti, ježci... savci, kteří jsou aktivní i v zimě, se snaží přibrat na váze a zásobit se tukem, aby byli schopni zimu přečkat s dostatkem vlastního tělesného tepla.

Zdroj informací: <https://www.ireceptar.cz/zahrada/tajemstvi-podzimniho-listi-procmeni-barvu-a-opada.html>  
<https://cs.public-welfare.com/4138944-autumn-changes-in-nature-autumnal-changes-in-inanimate-nature>



## Vymyslete slovo

Vymyslete co nejvíce slov na zadanou předponu:

NA-

.....  
.....  
.....

PO-

.....  
.....  
.....

OD-

.....  
.....  
.....

KA-

.....  
.....  
.....

LE-

.....  
.....  
.....

## Přesmyčky

Poskládejte správně písmena ve slovech, která souvisejí s listopadem:

UKIČYDŠ .....

NDPÁÍA ISÍTL .....

NDTVEA .....

ÝTVSA INTARM .....

LÍYB ŇKŮ .....

VAMSETÁO CVUEOLRE .....

ÁSVTA INKAŘETA .....

## Akce v Hodoníně

**14. 11.** - 8:00 – 12:00 - **Blešák v kulturáku** - Dům kultury Hodonín

**17. 11.** - 16:00 - **Benefiční koncert pro obnovu ZŠ U Červených domků.** Kostel sv. Vavřince.

**28. 11.** - 17:45 **Adventní zvonění** - Dům kultury Hodonín a Masarykovo náměstí.

**Do 6. 2. 2022 - Jak šel čas.** Zábava v prvorepublikovém Hodoníně. Výstava představuje společenský život v Hodoníně v období první republiky. Seznámíme se nejen s hodonínskými kavárnami a restauracemi, ale zjistíme, jaké se pořádaly koncerty, besídky, karnevaly, dozvíme se, kde jsme mohli zhlédnout filmová a divadelní představení, výstavy či kde jsme měli možnost sportovat. Výstava je pořádána ve spolupráci Masarykova muzea v Hodoníně, Státního okresního archivu Hodonín a muzea Lednice dávná. Masarykovo muzeum Hodonín.