

Centrum výcviku Lešť ako štátna rozpočtová organizácia v pôsobnosti ministerstva obrany SR plní úlohy:

- obrany a bezpečnosti štátu a tým súvisiacich potrieb výcviku vrátane služieb s tým spojených,
- pre príslušníkov OS SR, ozbrojených zborov, spravodajských služieb, záchranných zborov a záchranných služieb,
- pre príslušníkov zahraničných ozbrojených a bezpečnostných zložiek.

Poskytuje širokú škálu výcvikových, ubytovacích zariadení a zdravotnícku starostlivosť počas výcvikov.

Táborisko SLÁVIA je najnovšie ubytovacie zariadenie CV Lešť.

Informácie o dostupnosti CV Lešť

Bratislava	230 km
Banská Bystrica ..	55 km
Košice	215 km
Žilina	137 km
Zvolen	30 km
Veľký Krtíš	25 km
Senohrad	6 km
Pliešovce	10 km

Kontakt

Centrum výcviku Lešť
962 63 Pliešovce
Slovenská Republika
E-mail: mosr.usrk.lest@mil.sk
www.lest.mil.sk

GPS

48° 23' 47" N
19° 14' 30" E

CENTRUM VÝCVIKU LEŠŤ

INFORMAČNÁ BROŽÚRA



COVID - 19

AKO ZVLÁDNUŤ KARANTÉNU

Starostlivosť o psychické zdravie je v súčasnosti dôležitejšie, než kedykoľvek predtým. Čelíme totiž náročnej situácii, kedy sa v ohrození ocitá nielen naše vlastné fyzické zdravie ale aj zdravie našich blízkych. Vyrovnávame sa s obmedzeniami a novými situáciami, nad ktorými sme donedávna nemuseli ani premýšľať.

Existujú individuálne rozdiely v prejavoch, trvaní a intenzite našich reakcií na krízovú situáciu.

Môžeme prežívať smútok, úzkosť a zmätok, cítiť sa podráždené. Môžu nás prenasledovať negatívne myšlienky. Môžeme mať ťažkosti so spánkom alebo jedlom.

Je normálne, keď človek emocionálne reaguje na takúto neočakávanú, nepredvídateľnú a ohrozujúcu situáciu. Aktuálna situácia vytvára v ľuďoch obrovské pocity neistoty. Neistota v tomto momente je tiež namieste.

Môže pomôcť ak sa zameriame iba na tento deň, na tu a teraz, na veci, na ktoré máme dosah, ktoré vieme ovplyvniť.

Ako si s tým všetkým poradiť?

Dodržiavať harmonogram – dodržiavanie harmonogramu vám pomôže prispôbiť sa odlišnému prostrediu. Urobte si čas na zábavné aktivity, tancujte, cvičte v rámci možností, prečítajte si knihu, urobte si filmový večer a pod..

Vytvorte si rutinu – stanovte si režim, každé ráno si nastavte budík, rozvrhnite si aktivity, budete sa stravovať približne v rovnakom čase a každý večer si ľahnite do postele tiež v rovnakom čase. Je dôležité mať nejaký cieľ a ostať aktívny.

Pripomeňte si, že robíte službu sebe, ale aj celej spoločnosti – karanténa nie je za trest, je to spôsob akým pomôžeme nielen sebe, ale aj celej spoločnosti. Aj od jedného človeka môže závisieť zdravie množstva ďalších ľudí. Ak budete mať toto na pamäti, pomôže vám to lepšie zvládnuť ťažké obdobie v karanténe.

Nedovoľte panike, aby vás prevancovala – denne nás zaplavuje množstvo zlých správ a preto je ľahké podľahnúť negatívnym emóciám. Skúste sa rozptýliť a nasmerovať svoje myšlienky niekam inam. Stanovte si denný časový limit, počas ktorého dáte obavám voľný priestor. Potom sa však pokúste negatívne myšlienky obmedziť.

Obmedzte prítok informácií – je dôležité byť informovaný, nemusíte mať všetky informácie z každého zdroja. Stačí vidieť to, čo je relevantné. Nájdite si relevantný zdroj, z ktorého budete čerpať všetky podstatné informácie, pomôže vám to zvládnuť karanténu podstatne ľahšie.

Striadajte aktivity – je dôležitá činnosť striedať, skúste sa naučiť niečo nové, zacvičte si, alebo niečo vytvorte. Jednoducho nedovoľte aby bol váš deň monotónny.

Zostaňte v kontakte – využite telefón, sociálne siete, hlasové a video správy na spojenie s rodinou, kamarátmi, kolegami. Aj keď sa nemôžete stretávať osobne, častým kontaktom môžete pomôcť sebe aj vašim vzťahom.

Hovorte o svojich pocitoch – obavy, neistota, úzkosť, hnev, letargia... Karanténa môže priniesť širokú škálu pocitov, je to normálne. Hovorte o nich, napíšte si ich na papier alebo do telefónu a pozrite sa na to, čo ste napísali. Ak ich dáte zo seba von, ľahšie sa vám s nimi bude vyrovnávať. Prípadne kontaktuje odborníka.

Stanovte si ciele – určite si čo chcete v nasledujúcich dňoch zvládnuť. Čo chcete urobiť, na čom pracovať, alebo v čom sa chcete zlepšiť. Ciele nasmerujú vašu energiu a pripomenú vám čo je dôležité. Za splnenie aj čiastkových cieľov sa môžete oceniť.

Cvičte pravidelne – aj keď máte k dispozícii len malú izbu alebo obmedzený priestor, vždy sa dá nájsť vhodný priestor na posilňovanie a tréning fyzicky. Cvičenie s vlastným telom, pilates, joga, internet alebo tréner vám určite ponúknu niečo vhodné.

Nájdite si niečo príjemné – pravidelne si doprajte aktivitu alebo nejakú vec, ktorá vám urobí radosť. Môže to byť maličkosť, činnosť ktorá vás baví a pod.. niečo čím sa odmeníte za prekonávanie náročných chvíľ.

Typy a rady nie sú to najpodstatnejšie – predstavte si seba o 2-3 týždne, ako oddychujete a ste spokojní s tým ako ste strávili posledné týždne. Čo vidíte za sebou? Vytvorte si vlastný plán a strávte čas karantény tak, aby bol pre vás zmysluplný a užitočný.

Vyskúšajte dychové cvičenia – jedným z najznámejších a najpoužívanejších je: sadnite si pohodlne, vdýchnite hlboko nosom na 2 alebo 3 sekundy, zadržte dych na chvíľu a pomaly vydechujte po dobu aspoň 5 sekúnd. Opakujte to aspoň 6-7 krát.

Posilňujte svoju imunitu spánkom a hlavne smiechom.

Pokiaľ sa potrebujete na niekoho akútne obrátiť, zavolajte na Linku dôvery Nezábudka (0800 800 566). Je to bezplatná anonymná a 24-hodinová linka, ktorú môže kontaktovať ktokoľvek v prípade psychickej krízy alebo konzultácie akýchkoľvek problémov spojených s duševným zdravím.

Prevádzkuje ju Liga za duševné zdravie.

Centrum výcviku Lešť

*Zdravotnícky odbor - Psychologická ambulancia
kpt. Mgr. Želmíra NEMCOVÁ, MBA
tel.: 0901 741 125*



Všetkým osobám, po zistení negatívneho výsledku sa nariaďuje domáca izolácia v celkovej súhrnnej dobe 14 dní.

Po dobu domácej izolácie podľa predchádzajúcej vety sa táto nariaďuje i osobám žijúcim s ňou v spoločnej domácnosti.