

(NEJEN) PRVNÍ POMOC PRO HLAVU A DUŠI

Všechny emoce jsou v pořádku! Bezmoc, úzkost, vztek, strach, lítost... Nebo necítit nic. Všechno k téhle situaci patří.

Není žádný předpis na to, jak to zvládnout.

Nezastavujte pláč, vztek, zoufalství, křik.

Co je teď důležité:

- **Jíst a pít** - pravidelně
- **Na chvíli se zastavit** - klidně pár minut
 - pomalý nádech a o trochu delší výdech
 - na chvíli se vzdálit od centra dění, zajistit si chvíli ticha
 - protáhnout se, nebo protřepat celé své tělo
 - odpočinout si - sednout si, prospat se (nebo jen ležet)
- **Propojit se s ostatními**, sdílet (osobně, telefonicky, s blízkými i neznámými lidmi v okolí....).
- **Pomáhat ostatním a nechat si pomoci**, obrátit se na profesionály (krizové linky, psychologové, duchovní).
- **Informovat se** - kde získat pomoc, co bude v nejbližším čase dál – [bezplatná linka Jihomoravského kraje – tel.: 800 129 921.](#)
- **Respektovat** sebe i druhé: každý může katastrofu prožívat jinak. **Každá reakce je v tuto chvíli normální.**

Pokud můžete, vzájemně se s druhými podpořte a buďte v tom spolu. I když to může být těžké. Někdy stačí jen tak s druhým být, mlčet, pohladit, obejmout... nemusíte hned hledat řešení.

Hlídejte si ale svou kapacitu. **Nemusíte pomáhat druhým na úkor sebe.** Nemusíte se do všeho zapojovat a být pořád produktivní. I Vy sami jste důležití, pečujte o sebe. **Rozložení vlastních sil v čase je důležité, abychom v zápalu prvních chvil neshořeli jako sirka.**

Soustředte se na kroky v nejbližší budoucnosti. Teď neplánujte. Jen v rádech hodin, dní.

Nemusíte v tom být sami, pomoc existuje. Říkejte si o podporu. I opakovaně.

SPONDEA pro děti i dospělé: 602 531 651 (nonstop)

Co dělat, když mi je úzko, třesu se, všechno na mě padá:

- Zhluboka se nadechněte a zadržte dech alespoň na dvě, tři vteřiny, vícekrát. Nadechujte nosem, vydechujte ústy;
- rozhlédněte se a pojmenujte (klidně nahlas) alespoň tři věci, které vidíte, cítíte, vnímáte;
- posad'te se a pevně se opřete chodidly o zem;
- uvědomte si, že i tento nepříjemný stav skončí, není trvalý;
- napijte se;
- zkuste uvolnit svaly;
- vyhledejte krizového intervenanta, psychologa, i vícekrát;
- zkuste odpočívat, buďte k sobě laskaví.

Na koho se ještě můžu obrátit?

Telefonicky pro okamžitou pomoc:

SPONDEA Brno
NONSTOP
Tel.: 602 531 651

Linka první psychické pomoci
NONSTOP, ZDARMA
Tel.: 116 123

Linka bezpečí
NONSTOP, ZDARMA
Tel.: 116 111

Senior telefon
NONSTOP, ZDARMA
Tel.: 800 157 157

Senior telefon
NONSTOP, ZDARMA
Tel.: 800 157 157

Osobně pro dlouhodobé provázení:

SPONDEA Brno
Sýpka 25, Brno
www.spondea.cz
Tel.: 608 118 088
Po – ČT 8:00 – 18:00, Pá 8:00 – 16:00

Modrá linka Brno
Anenská 10, Brno
www.modralinka.cz
Tel.: 608 902 410/731 197 477

Manželská a rodinná poradna
Buzkova 43, Brno – tel.: 724 837 833/778 747 031
Táborská 533/198, Brno – tel.: 778 746 713/725 896 455
www.manzelskaporadna-brno.cz