

Co je teď důležité:

- **Jíst a pít** - pravidelně, stačí menší porce
- **Na chvíli se zastavit** - klidně pár minut, např.:
 - 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. Možné tělesné příznaky (třes, bolesti, únava) a emoce: smutek či úzkost, podrážděnost, staženost, pocity neskutečna nebo zmatenosti nebo naopak „nic necítit“... **každá reakce je v tuto chvíli normální.**

Neváhejte se na nás obrátit: Psychická podpora pro děti a dospělé:
 SPONDEA Brno – tel.: **602 531 651**, NONSTOP.

Kde mě ještě vyslechnou:

Linka první psychické pomoci

NONSTOP ZDARMA

Tel.: 116 123

Linka bezpečí

NONSTOP ZDARMA

Tel.: 116 111

Linka duševní tísně

NONSTOP

Tel.: 476 701 144

Pražská linka důvěry

NONSTOP

Tel.: 222 580 697

Modrá linka

denně 9:00 – 21:00

Tel.: 731 197 477,

Linka pomoci SPIRÁLA

NONSTOP

Tel. : 475 603 390

PRO SENIORY

Senior telefon -
NONSTOP/ZDRARMA

Tel.: 800 157 157

Linka seniorů Elpida ZDARMA
 Denně 8:00 – 20:00
 Tel.: 800 200 007