

PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC - JAK NA VLASTNÍ EMOCE

Všechny emoce jsou v pořádku! Bezmoc, úzkost, vztek, strach, lítost... všechno k aktuální situaci patří.

Nezakazujte si své emoce. Emoce jsou energií, které se dává průchod. Nezastavujte pláč, vztek, zoufalství, křik (pouze agresivní chování je třeba odsměřovat od sebe nebo od druhých - místo toho si zakřičte, zanádávejte nebo třeba do něčeho zabouchejte).

Je těžké být s druhým, s jeho pláčem, vztekem, studem, bezmocí... často máme tendenci to zastavovat. **Pokud můžete, vzájemně se s druhými i v takových chvílích podpořte a buďte v tom spolu.** 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 neustále produktivní. I vy sami jste důležití, pečujte i o sebe. **Rozložení vlastních sil v čase je důležité, abychom v zápalu prvních dní neshořeli jako sirka.**

Soustředte se na kroky v nejbližší budoucnosti.

Nemusíte v tom být sami, pomoc existuje.

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

**PRVNÍ POMOC
PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU**

1. VŠIMNĚTE SI, CO SE DĚJE VE VAŠÍ MYSLI A TĚLE. POJMENUJTE TO.
2. PŘIPOMÍNEJTE SI, ŽE TO, CO PROŽÍVÁTE, ODEZNÍ.
3. SNAŽTE SE DOSTAT POD KONTROLU SVŮJ DECH.
4. UVOLNĚTE SVALY.
5. ZAMĚŘTE SE NA ODVEDENÍ POZORNOSTI.
6. NEBOJTE SE VYHLEDAT POMOC.
7. DOPŘEJTE SI DOSTATEK ODPOČINKU.
8. PEČUJTE O SEBE.

#NEVYPUSTDUSI www.nevypustdusi.cz

UŽITEČNÉ APLIKACE (např. přes Google Play):

Nepanikař, První psychologická pomoc

Zakotvení v přítomnosti

Zastavte se, třikrát se pomalu nadechněte a vydechněte, uvědomte si, co právě teď prožíváte a kde jste. V duchu pojmenujte tři věci, které vidíte kolem sebe. Je to způsob, jak se zakotvit v přítomnosti a jak předcházet neuvědomovanému stresu.

Zastavení úzkostí pocházející z myšlenek

Soustředte se na své smysly - v duchu nebo nahlas si řekněte co zrovna vidíte, slyšíte, co hmatáte kolem sebe, jakou vůni cítíte a jakou chuť vnímáte v ústech. Pomůže vám to se dostat do přítomnosti, dále od úzkostných myšlenek.

Dýchání do trojúhelníku

Začněte nádechem nosem (a v duchu počítejte od 1 do 4), poté dech zadržte (také na 4 doby) a pomalu vydechněte ústy (na 4 doby). Několikrát opakujte a soustředte se na to, aby dech byl pozvolný.