

ČEHO MŮŽETE VYUŽÍT:

Využijte své vlastní zkušenosti: Vzpomeňte si, v jaké těžké situaci jste v minulosti byli a co vám tehdy pomohlo.

Využijte podporu a zkušenosti svých blízkých, pokud je to pro vás v danou chvíli přijatelné. Využijte jejich přítomnost, nebojte se požádat o pomoc, rozhovor, radu, zprostředkování řešení problému.



Zvládneš to!

**POKUD SE NEPŘÍJEMNÉ
PROŽÍVÁNÍ NEZLEPŠÍ,
NEBO SI JEN
POTŘEBUJETE S NĚKÝM
PROMLUVIT,
VYHLEDEJTE POMOC.**

Linka první psychické pomoci
116 123

Linka bezpečí pro děti a mládež
116 111

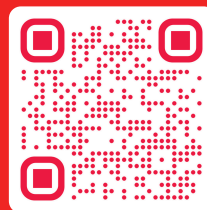
Senior telefon (Život 90)
800 157 157

Oblastní spolek ČČK Litoměřice

Telefonní kontakt: 604 978 179

Web: www.ccklitomerice.cz

FB: Český červený kříž - Litoměřice



KDYŽ SE DĚJÍ TĚŽKÉ VĚCI

**Informace pro občany
zasažené mimořádnou
událostí**

**Nejsme na to sami,
společně to zvládneme.**

Do vašeho života zasáhla těžká událost, ať už ve formě přímé účasti, svědectví, v roli pomáhající osoby nebo jiným způsobem (např. prostřednictvím médií). Mimořádná událost může být náročná pro kohokoliv, koho se nějakým způsobem dotkne. Sdílíme s vámi některé rady a kontakty, které vám mohou být užitečné.

Při náročné situaci v našem těle dochází ke stresové reakci („duševnímu otřesu“) a naše tělo reaguje nezvyklým způsobem. Některé reakce pro vás mohou být nepříjemné nebo vás zaskočit. Tyto reakce těla zpravidla trvají v řádech hodin až několika málo dní.



STRESOVÉ REAKCE MOHOU ZAHRNOVAT:

V oblasti emocí a myšlení to může být úzkost, podráždění, pláč, bezmoc, pocit viny, porucha soustředění, pocit odcizení od druhých lidí, výkyvy v prožívání a chování, neschopnost prožívat emoce.

V oblasti tělesných projevů: problémy se spánkem, děsivé sny, únava, nevolnost, bolest hlavy nebo jiných částí těla, potíže s dýcháním či změna stravovacích návyků.

V oblasti chování: neklid, snížená výkonnost, agresivní chování (i vůči sobě) nebo znovu vybavování nepříjemných vzpomínek, myšlenek a pocitů z minulosti, které mohou vést k vyhýbání se věcem či některým situacím, které tyto vzpomínky vyvolaly.

U dětí se může mimo výše uvedeného objevit také změna chování (např. neposlušnost), častější pláč, úzkost z odloučení od rodičů, pomočování aj.

Nepříjemné projevy se mohou objevit okamžitě, ale i s časovým odstupem několika hodin či dní. Mohou také přetrvávat i delší dobu po skončení události.

CO PRO SEBE MŮŽETE UDĚLAT:

Vnímejte své pocity – vaše pocity a emoce nejsou známkou selhání, není potřeba se za ně stydět ani se bát, že s nimi zatěžujete své okolí. Můžete plakat, hněvat se i smát.

Mluvte a sdílejte – mluvte o tom, co prožíváte. Nemusíte být na vše sami.

Pomáhá o svém trápení hovořit a zároveň být s druhými a sdílet jejich pocity.



Myslete na sebe a své vlastní potřeby – zabývejte se vlastními potřebami, ale respektujte je i u ostatních. Můžete vnímat základní potřeby, jako je teplo, bezpečné místo či kontakt s druhými, jídlo, tekutiny, spánek či delší odpočinek.

Dovolte si říct ne. Můžete odmítnout situace, které jsou pro vás nepříjemné, nebo se v nich necítíte dobře.

Zorientujte se v situaci – na chvíli se zastavte a uvědomte si, co o vzniklé situaci víte a co by vám pomohlo o ní vědět. Využijte dostupné prostředky a informace.