

## (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.**

**Soustřeďte 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. Nadechněte nosem, vydechněte ústy;
- rozhlédněte se a pojmenujte (klidně nahlas) alespoň tři věci, které vidíte, cítíte, vnímáte;
- posadte 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](http://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](http://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](http://www.manzelskaporadna-brno.cz)