

Jak na první pomoc, když jde o duši?

Stejně jako při fyzickém zranění, někdy potřebujeme podporu i ve chvíli, kdy nás něco zasáhne psychicky. Také první psychická pomoc začíná zklidněním situace, zajištěním bezpečí a zmírněním akutních potíží. Důležité je říct si o ni včas.

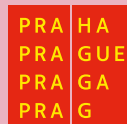
Kdy je čas přivolat pomoc

U psychiky může být složitější rozpoznat moment, kdy už to „nepřejde samo“. Napovědět může hlavně délka a intenzita potíží a to, jak moc ovlivňují naše běžné fungování.

Zpozorněte, pokud:

- Potíže trvají týdny nebo déle a neustupují.
- Přestáváte zvládat práci nebo školu.
- Odmítáte chodit ven nebo se stýkat s lidmi.
- Ztrácíte zájem o věci, které vás dřív těšily.
- Výrazně se mění váš spánek, jídlo nebo každodenní režim.
- Zažíváte velmi intenzivní úzkost.
- Objevují se myšlenky na sebepoškozování nebo pocit, že život ztrácí smysl.

**Říct si o pomoc není selhání –
je to způsob, jak se o sebe postarat.**



Zastavte se. Bud'te přítomní. Naslouchejte.

- Vytvořte bezpečný a klidný prostor.
- Nabídněte pomoc a počkejte, jak na ni druhý zareaguje.
- Zajistěte základní potřeby – napít se, najíst, odpočinout si.
- Nesnižujte důležitost problému.
- Nesnažte se hned všechno vyřešit.

Začněte třeba větou:

„Jsem tady s tebou. Co teď potřebuješ?“

Co naopak neříkat?

„Musíš to zvládnout. Hecni se. To bude dobrý.“

Pokud si nevíte rady, jak dál, nebo váš blízký pomoc odmítá, poradte se s odborníky. Nemusíte hned volat lékaře – prvním krokem může být třeba krizová linka, kde vám pomohou se zorientovat.

Linka první psychické pomoci 116 123 – funguje nonstop a zdarma

V případě ohrožení života volejte známá čísla 112 či 155 nebo vyhledejte pomoc prostřednictvím aplikace Záchranka.



Zde si můžete **stáhnout Aplikaci Záchranka.**

Spojujeme, abychom mohli pomáhat

zahradaproduzi.cz

