



JAK SOBIE POMÓC W OBLICZU KRYZYSU?

Czujesz, że jesteś w trudnym momencie życia?
Nie potrafisz sobie poradzić z emocjami?

**Zajrzyj do tej ulotki i sprawdź,
jak sobie pomóc.**

CZY OSTATNIO ZAUWAŻYŁEŚ/AŚ, ŻE:



- Łatwo się denerwujesz
- Ogarnia Cię panika
- Czujesz zagubienie, bezsilność lub lęk
- Masz problem z koncentracją
- Trudno Ci usiedzieć w miejscu
- Masz problem z porozumieniem się z innymi ludźmi
- Masz zmienne nastroje
- Masz problemy ze snem
- Martwisz się i nie potrafisz, powiedzieć czym
- Płaczesz, choć wydaje Ci się to nieracjonalne
- Czujesz olbrzymie zmęczenie
- Chce Ci się spać i możesz to robić przez większość czasu
- Masz nadmierny apetyt lub odwrotnie - możesz nie jeść całymi dniami
- Masz przyspieszone tętno
- Oddychasz płytko i czujesz się niedotleniony
- Twoje mięśnie są spięte i Twoje ciało drży
- Czujesz ból (w głowie/ szyi/ ramionach/ klatce piersiowej/ plecach)
- Masz problemy gastryczne (takie jak biegunka, ból żołądka)
- Pocisz się bardziej niż zwykle
- Dzieje się z Tobą coś zupełnie innego niż standardowo

**Znalazłeś/aś kilka objawów u siebie?
To naturalna reakcja twojego organizmu.
Jesteś w stresie i Twoje ciało i umysł
właśnie w ten sposób sobie z nim radzą.**

Teraz czas na Twoje działanie!

**W opanowaniu silnego stresu
mogą pomóc proste czynności:**

ODDYCHAJ



Weź głęboki wdech,
jednocześnie powoli licząc do 6.
Następnie zrób wydech ustami,
także licząc do 6.
Powtórz kilkakrotnie.

ROZEJRZYJ SIĘ



Zobacz, gdzie jesteś - czy
miejsce, w którym się
znajdujesz jest bezpieczne?



Kto jest obok (ktoś bliski/
znany Ci/ obcy/ jesteś sam)?



Do kogo możesz zadzwonić?
Z kim mógłbyś porozmawiać?



Czy możesz kogoś
poprosić o pomoc?



Co masz przy sobie?
Czy w sytuacji, w której się
znajdujesz masz wszystko,
czego Ci potrzeba, by przeżyć
i być bezpiecznym?
Jeśli nie, określ precyzyjnie
czego Ci brakuje.



BRAWO!

WŁAŚNIE DAJESZ RADE!

**JESTEŚ TU I TERAZ I PRZEJMUJESZ
Z POWROTEM KONTROLĘ
NAD SWOIM ŻYCIEM.**

Działaj dalej!



Pamiętaj o spokojnym
i głębokim oddychaniu.



Jeśli to możliwe zjedz coś i napij
się (unikaj alkoholu, w sytuacji
kryzysowej musisz zachować
trzeźwość umysłu).



Czy to czego Ci brakuje jest
możliwe do zdobycia w obecnej
sytuacji?



Jak możesz to sobie zapewnić?
(szukaj informacji w zaufanym
źródle/ poproś o pomoc osoby
obok/ zadzwoń do kogoś bliskiego)



KIEDY ZWRÓCIĆ SIĘ PO SPECJALISTYCZNĄ POMOC?

GDY:



Czujesz, że sytuacja jest dla Ciebie zbyt trudna i obciążająca.



Czujesz, że nie warto żyć i nie masz pomysłu, jak rozwiązać tę sytuację.



Myślisz o śmierci jak o jednym z rozwiązań tej sytuacji.



Częściej niż kiedykolwiek sięgasz po leki, alkohol i inne używki.



Objawy uniemożliwiają Ci wykonywanie codziennych obowiązków.

GDZIE ZNALEŹĆ POMOC?



**Znajdź najbliższy
Ośrodek Interwencji Kryzysowej**
<http://www.oik.org.pl/>.



**Znajdź najbliższą
Poradnię Zdrowia
Psychicznego.**



**Biuro Zarządu Głównego
Polskiego Czerwonego Krzyża**

**ul. Mokotowska 14
00-561 Warszawa**

**JEŚLI CZUJESZ, ŻE TWOJE ŻYCIE JEST
ZAGROŻONE LUB MYŚLISZ O SAMOBÓJSTWIE,
ZADZWOŃ POD NUMER ALARMOWY
LUB UDAJ SIĘ DO NAJBLIŻSZEGO SZPITALA!**