

Budte oporou v těžké chvíli

Desatero pomoci člověku, který právě prožívá závažné ohrožení či ztrátu

- 1** Ujistěte se, že vy sami jste v bezpečí. Během poskytování pomoci vždy dbejte na to, abyste sebe ani druhou osobu neohrozili na životě či zdraví.
- 2** Zůstaňte klidní. Váš pokojný hlas, předvídatelné pohyby, pevný postoj těla pomůže druhého zklidnit
- 3** Navažte kontakt. Přistupte blíže, ale respektujte hranici osobního prostoru (na délku natažené paže). Oslovte dotyčného, mluvte s ním jako se sobě rovným, ptejte se, co se stalo.
- 4** Nenechte se znejistit tím, že ostatní lidé kolem nic nedělají. To je přirozená reakce. Budte tím, kdo zareaguje, prolomí ticho, osloví člověka v krizi.
- 5** Budte připraveni na různou formu chování člověka v krizi. Jakékoliv běžně nestandardní chování je v takové chvíli normální. Častá je neorganizovaná aktivita (pobíhání, křik, nadávky, mávání rukou) nebo naopak úplná pasivita až "zamrznutí".
- 6** Neberte si reakce osobně. Neodporujte. Vnímejte intenzivní emoce druhého a klidněte ho svým hlasem. "Stalo se vám něco těžkého, jsem tu s vámi." Neříkejte větu: "To bude dobré", protože nemůžete slíbit, jestli to tak opravdu bude.
- 7** Mluvte v krátkých jednoduchých větách. Ujistěte daného člověka o tom, že s ním chvíli zůstanete. Ptejte se ho, co by teď nejvíce potřeboval. "Můžeme teď spolu chvíli mluvit? Nebo si chcete jít sednout támhle na lavičku?" Ke zklidnění napomáhá také pevná opora a klidné prostředí.
- 8** Naslouchejte, nehodnoťte a nekritizujte. Ptejte se dotyčného, co by teď nejvíce potřeboval, jak můžete pomoci, co mu obvykle v takové situaci pomáhá.
- 9** Odolejte tlaku vlastních intenzivních emocí a vyhněte se udělování příkazů typu "teď musíte/nesmíte." Nedělejte unáhlené závěry. Situace bývá často komplikovanější, než se zdá. Daný člověk již pravděpodobně vyzkoušel řadu věcí, aby situaci zvládl sám. Je-li to možné, můžete nabídnout příkrývku přes záda a teplý nápoj.
- 10** Pokud to bude i po kontaktu s vámi potřeba, nabízejte možnosti vyhledání odborné pomoci, a pokud je to ve vašich silách, nabídněte doprovod či společný telefonát. Pro závažné emoční stavy lze využít volání na linky krizové pomoci, služeb krizových center a v akutním případě i volání RZS. Kontakty vám sdělí na **Lince seniorů 800 200 007** nebo na jiné lince důvěry.

V důsledku válečného konfliktu je v provozu několik krizových informačních linek:
infolinka Ministerstva Vnitra +420 974 801 802 (provoz nonstop)
linka charity ČR: +420 731 432 431

dále je dostupná také terapie v ukrajinštině:

Národní ústav pro duševní zdraví (+420) 283 088 139
on-line na stránkách **www.terapie.cz**

8 0 0
2 0 0
0 0 7

LINKA SENIORŮ

- 365 dní v roce od 8 do 20 hodin
- anonymní a bezplatná služba
- pro seniory, osoby o seniory pečující a osoby v krizi

poradna: linkasenioru@elpida.cz
www.linkasenioru.cz

Kde dále čerpat informace?

- www.necosestalo.cz informační portál Linky seniorů pro pečující, chatové poradenství
- www.capl.d.cz/linky-duvery-cr/ seznam akreditovaných linek důvěry v ČR
- www.opatruj.se informace a kontakty na odbornou pomoc v oblasti duševního zdraví
- www.mpsv.cz informace o sociálních službách, registr poskytovatelů sociálních služeb
- www.nevypustdusi.cz portál věnující se tématu duševního zdraví a psychohygieny

Linku seniorů 800 200 007 provozuje
proseniorská organizace **Elpida**.



8 0 0 LINKA
2 0 0 SENIORŮ
0 0 7 800 200 007

Dlouhodobě Linku seniorů podporují:

Nadace O₂

