

Co můžeme udělat abychom opět získali kontrolu nad svou myslí?



PRVNÍ POMOC:

- Sedněte si a opřete se pevně zády, vnímejte kontakt nohou s podlahou. Pokud nejde sedět, chod'te.
- Pomalu zhluboka dýchejte do břicha, soustřed'te se na výdech
- Ozvučte svůj dech - s výdechem bručte a snažte se vybručet vše nepříjemné, co cítíte
- Opláchněte si obličej studenou vodou
- Čichněte si k oblíbené vůni (parfém, prádlo ve skříni, káva..)
- Nezůstávejte sami - pokud žijete sami, zavolejte blízkému, nebo linku důvěry

DLOUHODOBÁ PODPORA:

- Dobrá životospráva je klíč - dostatek spánku, pohyb na čerstvém vzduchu, kvalitní strava (obsahuje živiny, z čerstvých surovin, hezky připravená)
- Aktivně strávený čas - dělejte vše, do čeho se dokážete ponořit, co zaměstná vaši mysl i tělo
- Když je nás víc, nebojíme se vlka nic - buďte v kontaktu se svými blízkými, známými, okolím
- Aktivita přidává jistoty - pokud můžete, pomáhejte lidem kteří to potřebují - praktickou pomocí, úsměvem, vyslechnutím
- Příroda je lék - všímejte si přírody kolem a drobných změn v ní. Pozorujte vítr ve větvích, počasí, ptáky nebo třeba růst rostlin.

800 LINKA
200 SENIORŮ
007



ELPIDA

elpida.cz