

Bud'te 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, mluvejte 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. Bud'te tím, kdo zareaguje, prolomí ticho, osloví člověka v krizi.
- 5** Bud'te připraveni na různou formu chování člověka v krizi. Jakékoliv běžné 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** Mluvejte 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**