

SPONDEA

Co je dobré
vědět...

když se stane
neštěstí...

Co můžeme očekávat

- *Neštěstí často přináší šok, nemůžeme tomu v prvních chvílích uvěřit. Mohou nás zaskočit různé reakce a změny chování u sebe i ostatních.*
- *Lidé se mohou cítit bezradní, bezmocní, naštvaní, vystrašení, smutní, mohou cítit vinu. Všechny tyto i další prožitky jsou zdravou a „normální“ reakcí na bolest, těžkou situaci či ztrátu. Dejme jim prostor, prožijme je, ale využijme zároveň podporu a kontakt někoho blízkého.*
- *Atmosféra mezi lidmi může být vypjatá, tíživá, plná úzkosti. Lidé mnohdy neví, jak o těžkých věcech mluvit.*

www.spondea.cz

tel.: 608 118 088

Sýpka 25
613 00 Brno

Co lidé obvykle potřebují

- Čas a bezpečné místo pro sebe, své pocity.
- Kontakt s jinými lidmi. Někdy potřebují mluvit, jindy jen držet za ruku.
- Informace a sdílení. Mluvit, ale i nemluvit o tom. Potřeby různých lidí jsou odlišné.
- Podporu rodiny, kamarádů, spolužáků, učitelů a někdy i odborníka.
- Rozloučení, pietu, pokud nás někdo blízký opustil.

Kdy hledat pomoc

- Když cítím, že o tom potřebuji mluvit.
- Když nevím, jak o tom mluvit, ale cítím v sobě tlak.
- Když nemohu usnout, pronásledují mě noční můry, stále se budím.
- Když mám děsivé myšlenky, vzpomínky, vidím vše znovu před očima.
- Když mě mé pocity zaplavují a nevím, jak se s nimi vyrovnat.
- Když je mi tělesně zle – na zvracení, točí se mi hlava, apod.
- Když necítím „nic“.
- Když na to nechci být sám.

Vyhledat odbornou pomoc není projevem slabosti, je bezpečným způsobem podpory v těžkých životních situacích. Psycholog tě nebude do ničeho nutit, dá prostor tvým myšlenkám, pocitům, potřebám. Bude ti naslouchat a podporovat tě. Odborník je jako pomocná ruka, která přichází, když ztrácíme rovnováhu.