

Reakcie na kritické udalosti môžu byť rôzne. V rámci prvej pomoci môžeš použiť stabilizačnú techniku. Ak pomáhaš niekomu inému, je potrebné, aby si dával/a pokyny a zasiahnutú osobu sprevádzal/a.

DYCHOVÉ TECHNIKY



Hlboký nádych nosom na **4 doby**, všímaj si ako sa ti rozširuje hrudník a zdvíha sa ti aj brucho



Pomalý výdych ústami na **8 dôb** – všetok vzduch vydýchni z pľúc.

Opakuj niekoľkokrát.

Poloha: v sede, v ľahu, v stoj



1. Hlboký **nádych** nosom na 4 doby.
2. **Zadrž** dych na 4 doby.
3. Hlboký **výdych** ústami na 4 doby.
4. **Zadrž** dych na 4 doby.

Opakuj niekoľkokrát.

Poloha: v sede, v ľahu, v stoj, môžeš zapojiť i pohyb a chodiť do štvorca

KRÁTKE SÚSTREDENÉ DÝCHANIE

- ✓ Posad' sa na stoličku.
- ✓ Zatvor oči, precíť svoje telo a pocity v ňom.
- ✓ Precíť dotyk tela so stoličkou (sedacie svaly sa dotýkajú stoličky).
- ✓ Zameraj sa na svoje dýchanie, zhlboka sa nadýchni nosom a vydýchni ústami.
- ✓ Sústreď sa na svoje dýchanie, sleduj svoj dych, výdych má byť dlhší, ako nádych. Tvoje telo dýcha i bez tvojej pomoci.
- ✓ Zameraj sa na miesto, kde najviac vnímaš svoj dych.
- ✓ Vnímaj každý svoj nádych a výdych, ak ti prichádzajú myšlienky, uvedom si ich, ale vráť sa ku pozorovaniu dýchania.
- ✓ Uvedom si, že máš telo a máš dych.
- ✓ Uvedom a povedz si, že si viac než telo a viac než dych, poďakuj svojmu telu.
- ✓ Zostaň chvíľu v pokoji, potom otvor oči.
- ✓ Natiahni ruky a nohy a rozhýb si telo.

POMOC PRI ÚZKOSTI A PANIKE

Cítiš úzkosť? Máš pocit paniky? Máš pocit, akoby si bol myslením v tuneli?

Daj mozgu signál, že existujú aj iné veci.

Začni pomaly dýchať, nádych nosom, výdych ústami.

Potom pozri okolo seba a nahlas pomenuj:

- 5 vecí čiernej farby
- 5 vecí bielej farby
- 5 vecí modrej farby
- 5 vecí červenej farby
- 5 vecí žltej farby

Ako ďalšiu pomôcku môžeš použiť:

- + Odpočítavaj od 100 do 1
- P Vymenuj vybrané slová po P
- Odpočítavaj napr. číslo 9 od 549
- ☁ Použi dychové cvičenie
- 🚶 Odstúp na iné miesto
- 👣 Urob 20 krokov a počítaj ich
- 💬 Odpovedaj ostatným na otázky, ak ti ich kladú

Pomoc pri napätí, zlosti a hneve

- Vezmi si hárok papiera, pokrč ho do guličky a roztrhaj ho.
- Silno tleskaj 30 sekúnd.
- 10 sekúnd dup, skáč alebo bež na mieste (je to možné aj v sede nohami).
- Vybehni hore schodmi a späť.
- Uťahni sa do súkromia a zatancuj si svoj tanec zlosti.
- Pomáha aj boxovací vak, šípky, pohyb, pitie vody.

V prípade potreby sa obráť na odbornú pomoc. Linky krízových kontaktov nájdeš na:



<https://www.pomocexistuje.sk>