

*Cítíte, že už situaci sami dál nevládnete, nevíte si rady se svým prožíváním a máte pocit, že trvá příliš dlouho? Nebo si potřebujete s někým promluvit? Vyhledejte odbornou pomoc.*

### Kontakty, které můžete využít:

#### Moravskoslezský region

#### KRIZOVÉ CENTRUM OSTRAVA, o. s.

(nepřetržitý provoz)

Ruská 94/29, 703 00 Ostrava

Tel.: 596 110 882-3, 732 957 193

E-mail: [krizovecentrum@kriceos.cz](mailto:krizovecentrum@kriceos.cz)

[www.kriceos.cz](http://www.kriceos.cz)

#### CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB, o. p. s.

Jahnova 867/12, 709 00 Ostrava

Tel.: 595 054 019

E-mail: [css@css-ostava.cz](mailto:css@css-ostava.cz)

[www.css-ostava.cz](http://www.css-ostava.cz)

#### LINKA DŮVĚRY OSTRAVA

Nemocniční 898/20A, 728 80 Ostrava

Tel.: 596 618 908, 737 267 939

E-mail: [linka.duvery@mnof.cz](mailto:linka.duvery@mnof.cz)

Linka důvěry funguje nepřetržitě

[www.mnof.cz/linka-duvery](http://www.mnof.cz/linka-duvery)

#### CENTRUM PSYCHOLOGICKÉ POMOCI KARVINÁ

LINKA DŮVĚRY KARVINÁ

Tel.: 596 317 575, 777 499 648

E-mail: [karvina@cepp.cz](mailto:karvina@cepp.cz)

[www.cepp.cz](http://www.cepp.cz)

#### KRIZOVÉ A KONTAKTNÍ CENTRUM „POD SLUNEČNÍKEM“ o. p. s.

16 Hradecká, 746 01 Opava

Tel.: 553 718 487

E-mail: [kkc@podslunecnikem.cz](mailto:kkc@podslunecnikem.cz)

[www.podslunecnikem.cz](http://www.podslunecnikem.cz)

#### Celostátní

#### LINKA BEZPEČÍ PRO DĚTI

Tel.: 116 111

[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

#### ČESKÉ SDRUŽENÍ OBĚTÍ DOPRAVNÍCH NEHOD

Poskytuje psychosociální a právní poradenství

[www.csodn.cz](http://www.csodn.cz)

#### INTERVENČNÍ TÝM PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC VE FN OSTRAVA

#### Fakultní nemocnice Ostrava

17. listopadu 1790/5, 708 52 Ostrava-Poruba

[www.fno.cz](http://www.fno.cz)



**FNO** FAKULTNÍ  
NEMOCNICE  
OSTRAVA

## ZASÁHLA VÁM DO ŽIVOTA TRAGICKÁ UDÁLOST?

INTERVENČNÍ TÝM  
PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC  
VE FN OSTRAVA

## ZASÁHLA VÁM DO ŽIVOTA TRAGICKÁ UDÁLOST?

Informace a kontakty, které můžete využít nejen jako přímý účastník tragické události, ale také jako ten, kdo je nablízku v roli pomáhajícího. Taková situace je totiž náročná pro každého, koho se jakkoliv dotkne.

### Každý člověk může reagovat jiným způsobem

Projevy duševního otřesu se při prožitku těžké životní události nevyhýbají nikomu a jsou normální lidskou reakcí na tak obtížnou situaci.

Projevy, s nimiž je třeba počítat:

- pláč, úzkost, děsivé sny, bezmoc, pocity viny nebo odcizení od lidí a podobně,
- problémy se spánkem, únava, bolesti hlavy nebo jiných částí těla či změny ve stravovacích návycích,
- snížená výkonnost a vyhýbání se věcem či situacím, které připomínají tíživý zážitek,
- porucha soustředění, časté jsou i vzpomínky na události nebo naopak neschopnost rozpomenout se na důležité podrobnosti prožité situace.

Zmíněné projevy se netýkají pouze těch, kdo událost prožili jako přímí účastníci. Objevují se často také u jejich blízkých, pozůstalých, pomáhajících a přihlížejících, či obyvatel místa, kde se událost odehrála.

Nepříjemné projevy a obtíže se nemusí objevit ihned, někdy přijdou s časovým odstupem hodin či dnů. Mohou přetrvávat i delší dobu po skončení události.

Obtíže na psychické či fyzické úrovni se mohou objevit náhle, s větším časovým odstupem, a to na základě nějakého impulsu – něčeho, co prožitou situaci připomene. Často se tímto spouštěčem stane výročí události.

## Co pro sebe můžete udělat?

**Budte v kontaktu se svými pocity** – dovolte si ulevit pláčem, hněvem, smíchem. Vaše pocity a emoce nejsou známkou selhání, nemusíte se za ně stydět ani se bát, že tím zatížíte okolí.

**Sdělujte a sdílejte** – přivzte blízké lidi k tomu, co prožíváte. Nemusíte být na vše sami, může být úlevou říct někomu o svém trápení a zároveň být s druhými a sdílet jejich pocity.

**Vnímejte své tělo** – při velkém stresu lidé často nejsou schopni prožívat emoce a zároveň vnímat své tělo. Pokuste se přesto být v kontaktu se svými tělesnými prožitky a potřebami. Můžete vnímat např. nedostatek energie, únavu, slabost nebo bolest.

**Myslete na své potřeby** – zabývejte se jimi a pokuste se jim vyhovět. Zároveň je respektujte u ostatních. Jde například o potřebu bezpečného místa či kontaktu, jídla (chuť na sladké), tekutin, spánku, omezení hluku...

**Uvědomte si své hranice** – někdy je důležité uvědomit si hranice svých možností. Vždy máte například právo vyjádřit souhlas či nesouhlas podle vlastních potřeb.

**Zorientujte se** – zastavte se a uvědomte si, co o vzniklé situaci víte a co byste ještě potřebovali vědět. Vytvořte si přehled o tom, co se děje, využijte k tomu dostupné prostředky a informace.

## Co vám může pomoci?

**Vlastní zkušenost** – vzpomeňte si na složité situace, jimiž jste v minulosti prošli, a uvědomte si, co vám tehdy pomohlo. Mnohdy zapomínáme pracovat se zkušenostmi a dovednostmi, které jsme v životě získali.

**Existence a zkušenosti blízkých lidí** – pokud je to pro vás v danou chvíli přijatelné, své zkušenosti vám mohou poskytnout blízcí lidé, rodina, přátelé. Právě je můžete požádat o pomoc a podporu, někdo z blízkých vám také může pomoci zprostředkovat řešení problému na odborné úrovni.

**Obřad (rituál)** – může pomoci vypořádat se s náročnou životní situací, zviditelnit a usnadnit přechod z jedné životní etapy do druhé. Účast na obřadech usnadňuje průchod emocí. Jedním ze společenských rituálů je například pohřeb. Můžete mít nebo si vytvořit vlastní rituály, které pro vás budou důležité při překonávání nebo uzavírání těžkého období.

