****

**První psychická pomoc**

Vážené studentky, vážení studenti,

dne 18. 10. 2021 došlo na půdě vaší školy k tragické události. Tato zkušenost může představovat zvýšené nároky na Vaši psychiku a je možné a celkem přirozené, pokud se u vás už projevily nebo se v následující době objeví některé psychické **reakce.**

*Co můžete zažívat?*

* Můžete být podráždění více než obvykle a vaše nálada se může dramaticky měnit. Můžete zažívat úzkost, nejistotu, strach, nervozitu, zlobu. Také pláč je normální reakcí.
* Možná se ve zvýšené míře zabýváte motivy takového činu a snažíte se sami pro sebe si takové jednání vysvětlit. Myšlenky na to, co se stalo nebo pohyb v místech události mohou vyvolávat i fyziologické reakce, jako je zrychlený srdeční tep nebo pocení.
* Může být pro Vás obtížné se soustředit nebo se rozhodovat. Rovněž mohou být nějakým způsobem narušeny vaše spánkové a stravovací návyky.

Jedná se o **normální reakce člověka** na nenormální situaci, kterou prožil. V případě, že se vás daná událost tolik nedotkla (vlivem toho, že jste studenta neznali, nebyl pro vás blízký, nebyli jste přímo přítomni atd.) a vy na danou událost nijak nereagujete a necítíte se událostí zasaženi, je to také v pořádku.

*Pokud se vaše prožívání v současné době vlivem události nějak změnilo, Jak si můžete pomoci?*

Snažte se – alespoň zpočátku – především **odpočívat a nabrat síly**, pomůže vám to později aktivně situaci zvládat.

**Mluvit o zkušenosti** obvykle pomáhá. Rozhodněte se pro správný okamžik a pro vhodného partnera pro rozhovor. Možná se můžete telefonicky spojit nebo osobně sejít s blízkými osobami a vyprávět jim svůj zážitek. Možná ale právě teď vaše blízké kontaktovat nemůžete, necítíte se emocionálně silní a připravení s nimi mluvit, pak je lepší obrátit se na někoho z doporučených odborníků níže.

Používejte **jednoduché cesty ke zklidnění**. Pohyb, sport a tělesné cvičení může být dobrou cestou pro překonávání stresu. Vyzkoušejte relaxační cvičení. Pomoci může jakákoliv činnost, která vás rozptýlí a odvede myšlenky od špatného zážitku. Vyhněte se alkoholu a drogám, které uleví jen krátkodobě, ale z dlouhodobého pohledu zhoršují zpracování traumatického zážitku.

Využijte různé **příručky se svépomocnými postupy**, abyste rozuměli svým reakcím na to, co jste zažili. Čtěte je po malých dávkách.

Aktivujte své zdroje ke zvládnutí zátěže. Myslete na věci, které vám pomohly v minulosti, které se vám podařily, myslete na **své schopnosti**. Možná nejste na všechno tak sami, jak vám připadá, ale máte blízké lidi, kteří vás podpoří pomocí nebo rozhovorem. Napište si všechny své zdroje ke zvládnutí situace na papír a příležitostně si je promýšlejte a doplňujte.

Může také pomoci, pokud využijete **profesionální pomoc** - psychologickou nebo psychiatrickou. Odborník vám pomůže vyjasnit si následky zátěžové zkušenosti (např. problémy se spánkem, jídlem nebo únavou) a možnosti, jak je zvládnout, jak posílit svou odolnost. Může vás také např. naučit relaxační cvičení, která zlepší kvalitu vašeho odpočinku či zajistit potřebné léky. Kontakty na vhodnou pomoc můžete najít na webu nebo vám poradí na některé z níže uvedených linek.

**Kontakty na profesionální pomoc**

Policejní psycholožka kpt. Mgr. Drahomíra Švancarová, tel.: +420 731 195 297; e-mail: [Drahomira.Svancarova@pcr.cz](mailto:Drahomira.Svancarova@pcr.cz)

**Pražská linka důvěry: 222 580 697**

* nonstop telefonická krizová pomoc

**Linka první psychické pomoci: 116 123**

* nonstop zdarma

**Linka Bílého kruhu bezpečí: 116 006**

* linka pomoci obětem kriminality, nonstop zdarma

**Terap.io:** [**https://terap.io/**](https://terap.io/)

* krátkodobá online krizová intervence v délce 30 minut zdarma

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

* komplexní web k posilování duševního zdraví a pomoci lidem v krizové situaci