

Co trzeba wiedzieć o samobójstwach?

Co każdemu może pomóc przetrwać trudny okres kryzysu psychicznego?

A. Zatrzymaj się. Odetchnij powoli kilka razy: wciągaj powietrze przez nos i wolno je wydychaj. Powolne oddychanie to skuteczny i prosty sposób na zmniejszenie stresu. Powoduje rozluźnienia ciała i prowadzi do zmniejszenia stanu niepokoju.

B. Dbaj o siebie. Wstawaj i kładź się spać codziennie o zbliżonej porze. Dbaj o higienę osobistą, porządek i bezpieczeństwo Twoje i innych. Jedz zdrowe posiłki o regularnych porach. Poświęć kilka minut dziennie na ruch np. chodzenie czy rozciąganie mogą sprawić, że poczujesz się lepiej. Znajdź czas na drobne przyjemności i odpoczynek. Ogranicz dostęp do niepokojących informacji.

C. Utrzymuj codzienny kontakt z bliskimi. Dziel się z nimi swoimi uczuciami, trudnościami i sukcesami. W razie myśli samobójczych lub braku możliwości wsparcia ze strony bliskich, dzwoń pod telefon pomocowy ze strony www.pokonackryzys.pl.

D. Pomagaj sobie i innym. Szukaj informacji i kontaktów mogących wzmocnić Twoją psychikę, poprawić umiejętność komunikacji i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Nie pij alkoholu. Nie używaj narkotyków. Nie oskarżaj. Nie hejtuj. Każdy stara się sobie radzić w tej trudnej sytuacji w miarę swoich możliwości. Jeśli możesz, zaoferuj pomoc osobom, które takiej pomocy mogą potrzebować ze względu na wiek i/lub niepełnosprawność. W razie zagrożenia dla życia i zdrowia, zadzwoń pod numer 112.