

Jak radzić sobie w sytuacji zagrożenia?

W sytuacji zagrożenia może zmienić się sposób dotychczasowego funkcjonowania: niektórzy z nas mogą odczuwać podwyższone napięcie emocjonalne, zdolności komunikacyjne, funkcje poznawcze, np. koncentracja uwagi, pamięć mogą ulec pogorszeniu, emocje przybierać różne rodzaje i nasilenie, ciało odczuwać nieprzyjemne doznania, a zachowania być chaotyczne. Możemy przejść w stan podwyższonej gotowości lub się zamrozić. Czasami nie wiemy i nie rozumiemy, co się dzieje z nami i wokół nas. Reakcje każdego z nas w takiej sytuacji są różne.

PAMIĘTAJ, ŻE MASZ PRAWO DO:

- **pustki, paraliżu lub natłoku myśli** – zastanów się, kto/co sprawia, że czujesz się bezpieczniej – sięgnij po to, co pomaga i nie jest destrukcyjne. Nie obwiniaj siebie, że czujesz, to co czujesz. Każdy reaguje inaczej na sytuację zagrożenia i to jest w porządku,
- **różnych, często skrajnych emocji** – nie odcinaj się od nich, ale też nie pozwalaj, aby Cię zalały. Znajdź czas i przestrzeń na ich bezpieczne wyrażenie. Nazwij je i porozmawiaj o nich z osobami, które Cię wysłuchają bez oceniania i deprecjonowania. Powiedz im „stop”, gdy są zbyt silne. Sięgnij po wsparcie,
- **płacz, strachu, wściekłości, nierozumienia, tymczasowej utraty sensu**. To jest naturalne w sytuacji kryzysu - bądź dla siebie w tym życzliwy, nie podejmuj pochopnych działań i decyzji, skontaktuj się z kimś, kto Cię wysłucha,



**AKADEMICKIE
CENTRUM
WSPARCIA**
Uniwersytet Łódzki

**NIE BĄDŹ SAM!
ROZMAWIAJ, SZUKAJ WSPARCIA,
PROŚ O POMOC.**



ul. Pomorska 152
91-404 Łódź



42 665 51 65
42 235 01 80



acw@uni.lodz.pl

MASZ PRAWO DO:

- **silnej potrzeby sprawstwa** – działaj, tam gdzie możesz, opcji jest sporo: wolontariat, wspierające rozmowy z ludźmi, udział w akcjach na rzecz potrzebujących, rób to w sposób racjonalny i odpowiadający na aktualne potrzeby,
- **bezsilności i bezradności**. Zrób tyle, ile chcesz i możesz w strefie swojego wpływu. Na niektóre sprawy nie masz wpływu, ale na niektóre już tak. Jeżeli działanie na ten moment jest zbyt trudne – nie zmuszaj się do tego – otul siebie, otocz troską i wyrozumiałością, dopiero potem zrób krok, taki jaki możesz na miarę swoich możliwości,
- **poszukiwania informacji** – wybieraj wiarygodne i sprawdzone źródła, uważaj na emocjonujące obrazy, które nie zawsze są prawdziwe, a mają wywołać popłoch i panikę,
- **zmniejszania ilości informacji** - w nadmiernej ilości doniesień, możesz czuć się obciążony/a ich natłokiem – poszukaj spokoju i bezpieczeństwa – przynajmniej na chwilę, wyznacz czas na ich oglądanie, np. raz dziennie przez 10 min,
- **mówienia o tym co czujesz, co się w Tobie dzieje** – poproś o wsparcie i wystuchanie osobę/y, która będzie miała przestrzeń w sobie, aby to zrobić,

... **PROŚ O WSPARCIE!**



ul. Pomorska 152
91-404 Łódź



42 665 51 65
42 235 01 80



acw@uni.lodz.pl



**AKADEMICKIE
CENTRUM WSPARCIA**
Uniwersytet Łódzki

www.acw.uni.lodz.pl

MASZ PRAWO DO:

- **nie mówienia o tym, co czujesz i co się w Tobie dzieje.** Sprawdź czego potrzebujesz w tym momencie i jak możesz o to zadbać choć w minimalnym stopniu. Pamiętaj, prośba o wsparcie również jest sposobem zadbania o siebie,
- **pozostania chwilę w samotności** – pobądź ze sobą sam/sama, jeżeli tylko Ci to służy,
- **przynależności** – znajdź grupę wsparcia, odezwij się do osób w Twoim bliższym lub dalszym otoczeniu – na pewno są tacy, którzy potrzebują kontaktu z drugim człowiekiem, zaangażuj się w działanie grupowe,
- **chwili relaksu i odprężenia:** oddychaj, medytuj, módl się. Rób to, co Ci najbardziej pomaga,
- **szacunku wobec swoich sił i ograniczeń.** Jeżeli masz siłę, aby działać, rób to dalej, żyj tak, jak do tej pory lub podobnie. Jeżeli nie, ogranicz niektóre aktywności i zadбай o to, czego potrzebujesz,
- **korzystania ze wsparcia:** nieformalnego (np. znajomi, przyjaciele, otoczenie bliższe i dalsze, telefony zaufania) i specjalistycznego (np. psycholog, psychoterapeuta, pedagog, interwent kryzysowy, psychiatra, ośrodki interwencji kryzysowej),
- jeżeli dostrzegasz objawy, które uniemożliwiają Ci codzienne funkcjonowanie skorzystaj ze wsparcia specjalisty.

RAZEM JEST ŁATWIEJ!



ul. Pomorska 152
91-404 Łódź

42 665 51 65
42 235 01 80

acw@uni.lodz.pl



**AKADEMICKIE
CENTRUM WSPARCIA**
Uniwersytet Łódzki

www.acw.uni.lodz.pl

