

## První pomoc při psychických obtížích

### Dechová cvičení při zvýšené úzkosti

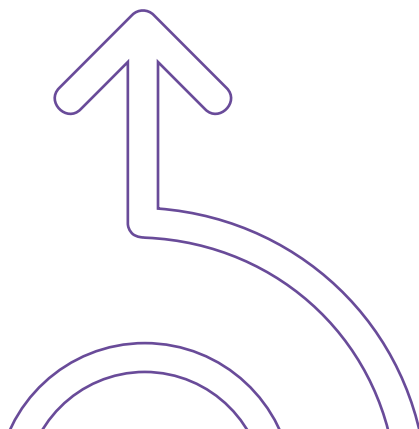
Dechová cvičení lze využít nejen při zvýšené úzkosti, ale rovněž **kdykoliv během dne** pro uvolnění svalů i mysli.

### První varianta

1. Najděte si klidnou místnost, posaďte se na židli či na zem tak, aby se Vám sedělo příjemně.
2. Udělejte nádech na **4 vteřiny**.
3. Zadržte dech na **7 vteřin**.
4. Vydechněte po dobu **8 vteřin**.
5. Zopakujte celý cyklus desetkrát nebo do té chvíle, kdy se Vám uleví. Techniku lze rovněž provést v kratších intervalech, je ale důležité, aby výdech byl dvakrát delší než nádech.

### Druhá varianta

1. Tuto techniku můžete provádět v sedu, ve stoje i v lehu.
2. Udělejte krátký nádech na **2-3 vteřiny**.
3. Zadržte dech na **1 vteřinu**.
4. Vydechněte jemně po dobu **4-6 vteřin**.
5. Vnímejte svou náladu a pocity úzkosti a opakujte cvičení po dobu alespoň pěti minut, dokud nedojde k úlevě.



Více informací získáte zde:



**IN IUSTITIA**

Poradna Justýna  
**Pobočka Praha**

**pondělí a úterý 9-17 hod**  
**středa 9-13 hod**

na základě předchozího objednání  
Eliášova 28, 160 00 Praha 6

+420 773 177 636  
poradna@in-ius.cz  
**www.poradnajustyna.cz**



Leták vznikl za finanční podpory  
Ministerstva práce a sociálních věcí



**IN IUSTITIA**



**Stali jste se obětí  
předsudečného násilí  
a potřebujete  
psychickou podporu?**

Obraťte se na terapeutickou službu poradny Justýna

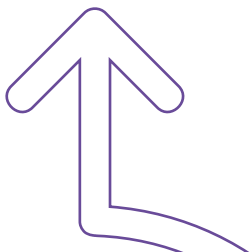
## Po napadení můžete pociťovat

- Strach
- Úzkost
- Smutek
- Vztek
- Že nejste v bezpečí
- Stud
- Vinu
- Obavu při samotném pohybu ve veřejném prostoru
- Obavu z toho, že se útok bude opakovat
- Zhoršenou kvalitu spánku
- Že Vám chybí emocionální opora
- Že nemůžete nikomu důvěřovat
- Že je toho na Vás příliš
- Že jste na to sami

S předsudečným násilím se setkáváme tehdy, kdy jsou lidé napadáni pro to, kým jsou.

Takové napadení může proběhnout nečekaně, bezdůvodně a bez vlastního zavinění. **Jedná se o náročnou životní situaci**, nad kterou napadená osoba může ztratit veškerou kontrolu a v případě nedostatečné podpory z okolí se může stát, že na to celé zůstane sama.

Samotná zkušenost s předsudečným násilím je něco, co otřásá základy celkové psychické pohody a může zanechat šrámy jak na těle, tak na duši. Jestliže jste se **po prožití útoku našel/la v některých z výše uvedených obtíží, neváhejte se obrátit na terapeutickou službu poradny Justýna pro pomoc**, není to ostuda ani projev slabosti.



## V případě, že zaznamenáte zhoršení Vašeho psychického stavu, neváhejte se obrátit na následující kontakty:

Linka první psychické pomoci  
**116 123**

Linka důvěry CKI  
(Psychiatrická nemocnice Bohnice)  
**284 016 666**

RIAPS  
**222 586 768**

Všechny linky fungují nonstop a jsou bezplatné.

### Krizové chaty:

Linka bezpečí (do 26 let)  
každý den od 9:00 do 13:00 a od 15:00 do 19:00  
**chat.linkabezpeci.cz**

Chat Pražské linky důvěry  
Po – Čt, od 9:00 do 21:00  
Pá, od 9:00 do 15:00  
So, od 14:00 do 20:00  
**chat-pomoc.cz**

### Doporučení na mobilní aplikaci:

Nepanikař

Všechny doporučené kontakty a služby jsou bezplatné.

## Co je psychoterapie?

Psychoterapie je proces, ve kterém kvalifikovaný odborník využívá psychologické metody a cílem procesu je **snížit Vaše psychické obtíže** a pomoci Vám získat širší náhled na sebe sama.

## Co můžete očekávat od bezplatných terapeutických setkávání v poradně Justýna

- **Bezpečný prostor** pro sdílení myšlenek a emocí v souvislosti s napadením
- Respektující a neodsuzující přístup
- Navázání **důvěrného vztahu** bez obav ze zlehčování potíží či prozrazení
- Dlouhodobá možnost setkávání osobně či online

## Je dobré vědět

- Terapeut není rádce, jeho cílem je společně s klientem/kou **porozumět** situaci a touto situací ho/ji následně úspěšně **provést**.
- Terapie není magický proces, někdy vyžaduje **dlouhodobější** pravidelné navštěvování a především vzájemnou **spolupráci**.
- Terapie není povinnost, každý klient má **právo na ukončení** procesu nebo může zažádat o změnu terapeuta.
- Hlavním cílem terapie **není diagnostika**, terapeut rovněž nepředepisuje léky.

