

## 2. Cítit se sebevraždně, často vede k izolaci

Je důležité najít někoho, s kým lze hovořit důvěrně na nejniternější úrovni, někoho, kdo nás nebude soudit nebo neodmítne to, co chceme říct. Není žádný důvod se cítit zahanben tím, co cítíme. Připuštění vlastní zranitelnosti může být vnímáno strašlivě, ale jakmile se otevřeme, přinese to obrovskou úlevu. Sdílení jakýchkoliv plánů s alespoň jedním člověkem může pomoci a udržet nás duševně v bezpečí.

Tipy jak se udržet duševně v bezpečí:

- Pamatuj, že Tvé myšlenky nemusí převzít kontrolu, můžeš je mít bez toho, abys na ně musel svými činy odpovídat.
- Jestliže cítíš, že chceš nějakým způsobem ublížit sám sobě (sebebepoškozování), počkej, i kdyby jen 5 minut, zkrátka počkej a dýchej... může to být těžké, ale je víc než pravděpodobné, že intenzita myšlenek navádějících na ublížení sobě samému odezní.
- Zavolej člověku nebo skupině, které můžeš věřit a svěř se s tím, jak se cítíš.
- Najdi bezpečnou cestu, jak vyjádřit jakékoliv emoce, které se objeví.
- Kontaktuj pomoc email, stránky a čísla můžeš najít na zadní stránce.



## Posilni sám sebe, vytvoř si "předběžné prohlášení"

Jestliže víš, že Tvá krize se zhoršuje a je třeba vyhledat pomoc v nemocnici, je zde nástroj s názvem "předběžné prohlášení v případě hospitalizace", který můžeš použít.

Chceš-li si udělat "předběžné prohlášení" je třeba zjistit, zda nejbližší organizace ve Tvém okolí zabývající se duševním zdravím má k dispozici nějakou šablonu pro "předběžné prohlášení". To lze ověřit u Tvého koordinátora péče, psychiatra nebo ošetřujícího lékaře.

• Vzor pro předběžné prohlášení však není povinností použít. Můžeš prostě někomu svoje předběžné prohlášení pouze říct místo toho, abys ho napsal. Ačkoliv je lepší to udělat písemně. Doporučujeme, aby obsahoval tyto informace:

• Moje celé jméno a adresa.

• Podrobnosti o někom, koho bych rád, aby byl kontaktován v případě, že se necítím dobře, jako je přítel nebo rodinný příslušník.

• Ten, jenž bych rád, aby udělal rozhodnutí za mne, v případě, že se necítím schopen je udělat já sám.

• Jakou léčbu nebo procedury bych nerad absolvoval.

• Jakou formu pomoci bych rád dostal od těch, jenž mne podporují.

• Co mi pomáhá během mé epizody/krize, například malovat, jít na procházku, trávit čas v přírodě, být o samotě/být vyslyšen.

• Co je v průběhu mé epizody pro mne důležité, například, že je postaráno o mé domácí mazlíčky, nebo že mám speciální zdravou dietu.

• Detaily mého lékaře.

• Můj podpis.

• Datum sepsání a podpis svědka.

• Jestliže se cokoliv změní, ujisti se, že předběžné prohlášení je aktualizováno a dej vědět příslušným lidem.



## Kde mít uloženo předběžné prohlášení:

• Je důležité, aby Tvoji nejbližší věděli, že máš sepsané předběžné prohlášení a kde je uloženo.

• Popřemýšlej o tom, že by bylo dobré dát kopii:

• Tvému ošetřujícímu lékaři, týmu starajícímu se o Tvé duševní zdraví a příteli nebo rodinnému příslušníku či příbuznému.

## Linky první pomoci

### Česká Republika

#### Telefonická krizová pomoc

#### Pražská linka důvěry:

**22 580 697** nonstop telefonická krizová pomoc (24 hodin denně, 365 dní v roce).

#### Online chat;

[www.chat-pomoc.cz](http://www.chat-pomoc.cz)

[www.krizova-pomoc.cz](http://www.krizova-pomoc.cz)

Více informací o duchovní krizi najdete na

## SEN Slovensko a Česko:

[www.spiritualemergencenetwork.org/slovakia/cont-act-us/](http://www.spiritualemergencenetwork.org/slovakia/cont-act-us/)  
<https://www.facebook.com/duchovneprebudenie/>  
Email : [julia@spiritualemergencenetwork.org](mailto:julia@spiritualemergencenetwork.org)



Tento krizový průvodce byl vytvořen ISEN ve spolupráci se Spiritual Emergence Network (Spřízněnou organizací duševní obnovy) a jsme vděční projektu Icarus za inspiraci.

Více podrobných informací a detailní zdroje lze najít na [www.spiritualemergencenetwork.org/wiki](http://www.spiritualemergencenetwork.org/wiki), kde poskytujeme fórum pro interaktivní sdílení informací.



## Krizový průvodce: Vyřednutí z krize

Krize může být pro každého různá, ale jedna věc je stejná pro všechny z nás, když jsme v krizi můžeme cítit, jako kdyby se vše kolem nás rozpadalo.

Chápat svou krizi jako součást procesu v rámci kterého si se ocitl na dně, ale pak jsi se zvednul a překonal své problémy, Ti může dát naději.

Tento průvodce je zaměřen na podání několika jednoduchých, ale důležitých kroků, které mohou pomoci zůstat v bezpečí a zvládnout proces na vyřednutí z krize.

Jsou-li naše zážitky či zkušenosti hodnoceny jako "normální", reálné, přirozené a smysluplné, může být jeden z nejdůležitějších aspektů, jak být schopen se uzdravit a rozvíjet se.

Je nezbytně důležité, abychom byli k sobě v průběhu krize schovívaví a dovolili všem svým emocím vyplout na povrch a mít možnost vyjádřit se v bezpečném prostředí.

Mít kolegiální podporu od někoho, kdo si prošel podobnou zkušeností a může nás vyslechnout bez odsouzení, je velmi prospěšné. Na poslední straně, nalezněš zdroje informací, které jsou dostupné a nápomocné, tam kde žiješ.

Nejsi sám! To, čím si procházíš, je přirozenou součástí ozdravného procesu. Nevzdávej to - vždy je tu světlo na konci tunelu i přesto, že se cítíš ponořen do totální tmy.

Nejsi blázen, stáváš se lepším, stáváš se jednotou, a to je bolestivý proces.



## Rychlé tipy

1. Připust' si svou zranitelnost - je to posilující, nechat slzy téct a srdce zářit - to je ta nejlepší cesta pro lidské bytosti a cítíš se tak méně osamělý.

2. Připust' si "obrátit vše vzhůru nohama" a věř si, to vše je součástí procesu. To také znamená vzít na vědomí, že je v pořádku mít "temné" myšlenky a nepřijemné emoce.

3. Dýchej - je normální cítit, že nemáš žádnou stabilitu, když procházíš procesem výrazné změny, ale vše se uklidní a bude jednodušší to zvládat.

4. Najdi si bezpečné prostředí, jako například s terapeutem nebo ve skupině, pomůžeš si tím projít skrze trauma, jakmile se objeví, aby se ozdravilo. Uvolnit své emoce, slovně, fyzicky a jakkoliv jinak je nezbytné a životadárné.

5. Soustřeď se na péči o sebe - začít s fyzickou aktivitou/trávit čas v přírodě/jíst zdraví prospěšnou stravu a mít dostatek spánku je důležité. Na začátku mohou být nějaké předepsané léky nezbytné pomoci zvládat Tvůj život.

6. Vyhýbej se stimulantům (alkohol / drogy / kofein / průmyslově zpracovaná strava, především cukr).

7. Staň se členem podpůrné skupiny - můžeš jim být online fórum/pomůže to se neizolovat. Snaž se najít přinejmenším jednu osobu, které věříš a se kterou můžeš otevřeně hovořit o svém prožitku beze strachu, že budeš posuzován.

8. Omezuj stres, kde jen to je možné, jak doma, tak i v práci.

9. Omezuj svou duchovní práci, což také může vést k zintenzivnění Tvého prožitku.

10. Poslouchej uklidňující nebo povzbudivou hudbu, a nápomocné také může být naslouchání zvukům přírody.

11. Vztahy - je vhodné trávit čas s lidmi co Tě podporují a distancuj se od lidí co zbytečně stresují.

12. Kreativní sebevyjádření je velmi vhodné, když sledáváš mluvení složitým, tedy kreslení, malování, poezie, hudba, bubnování, sochařina, zpěv.

13. Jestliže již užíváš léky na předpis, není doporučeno omezovat, či přestávat bez doporučení lékaře.

## Jídlo

Pamatuj, že jíst opravdu pomáhá, pozoruj, že v různých fázích Tvého prožitku, můžeš potřebovat či být přitahován k různým typům potravin.

Obecně platí, že těžší potraviny jsou dobré pro uzemnění, patří sem vláknina/obilovina, kořenová zelenina, luštěniny, mléčné výrobky a maso. Protein by měl být důležitým prvkem v Tvé dietě, ačkoliv, občas se zvířecí produkty mohou stát náročné na trávení, v tomto případě změnit stravu na protein z rostlinné stravy jako luštěniny nebo obiloviny může navodit lepší pocit.

Měj na paměti, že sladké a cukr mohou ovlivnit hladinu cukrů v krvi, což může destabilizovat Tvou náladu. Vyhybej se stimulantům jako je kofein, který je v kávě, ale také v čaji, šumivých nápojích a v čokoládě. Alkohol a příliš tučná jídla s nulovou nutriční hodnotou mohou způsobovat lenivost.

Je důležité jíst čerstvé potraviny kdykoliv můžeš, hodně pít, hlavně vodu. Jíst méně, častěji, je nejzdravější cesta, jak zvládat svoje stravování. Nicméně hladovění může zintenzivnit Tvoji zkušenost.

Vitamíny a minerály jsou zásadní pro Tvou vyváženost, jako vitamín C, vitamín B, železo a kalcium.

Můžeš být schopen vyladit své fyzické prožívání a naslouchat co chce tělo spíš, než co mysl říká, že bys měl jíst. Naše tělo má vlastní moudrost, pokud se naučíme jí naslouchat.



## Spánek

Normální struktura spánku může být narušena, což není problém po krátkou dobu, především je-li možné odpočívat, když je to potřeba. Nicméně, prodloužování nedostatku spánku může Tvou zkušenost zkomplikovat, proto je dobré zkusit nějakou jednoduchou metodu relaxace jako je pěnová koupel, provádění relaxačních dechových technik, poslech řízené meditace, používání levandulového esenciálního oleje a pití heřmánkového čaje.

Cítíš-li obavy nebo jsi vystrašený, mohou být nápomocny bylinky. Je-li to možné zeptej se odborníka na radu, která bude vyhovovat Tvému rozpoložení. Pokud bylinky nepomohou, zvaž vyhledání lékařské pomoci, případně užití prášku na spaní po několika málo nocí, což může pomoci navodit normální spánkový rytmus.

## Příroda

Snaž se trávit hodně času v přírodě. Může to znít jednoduše nebo samozřejmě, ale čas strávený v přírodě může opravdu velmi pomoci. Pro lidi procházející psychologickými obtížemi, soustředění se na uklidňující zvuky přírody může navodit pocit uzemnění a úlevu od zmatení probíhající v mysli.

Požádej, že něco z následujících věcí může také pomoci:

- Zahradničení (nebo nabídka pomoci v souseďově zahradě) - zasazení rostlin do okenního květináče nebo venku, případně pěstování zeleniny.

- Jít na procházku do lesů. Chodit bos.

- Zapojit se do skupiny, která pracuje venku v přírodě, nebo úklid nejbližšího okolí. To může být skvělá cesta, jak poznat nové lidi, či získat nové přátele.

- Dovol sám sobě se ušpinit - užívat si a dostat se do kontaktu se zemí může být samo o sobě léčivé.



## Cvičení

Někteří lidé sledávají fyzicky náročné cvičení, jako běhání, velmi nápomocné, pro zvýšení přísunu energie, který po takové námaze v těle cítí. Jiní se věnují jednoduššímu cvičení jako je chůze, nebo jóga, což jim vyhovuje více. Kreativní pohyb jako je tanec, bubnování nebo točení obručí může taktéž pomoci vypustit přebytečnou energii z těla. Nechť se Tvé tělo hýbe jakoukoliv cestou, která Ti dělá dobře.

## Duchovní praktiky

Na začátku krize je doporučeno ke zpomalení procesu přestat nebo přinejmenším omezit duchovní praktiky jako meditace, postupně mohou být opět znovu zavedeny.

## Stres

Je obvyklé prožívat různé formy nepohody v průběhu takových zážitků. Lze pozorovat povrchní dýchání, bušení srdce, pocení, zmatení nebo dokonce paniku. Existuje několik jednoduchých a efektivních svépomocných technik, které mohou pomoci vyřešit takovou situaci, jako řízené zkoumání svého fyzického těla například autogenní trénink. Pamatuj také na základní tipy na relaxaci v sekci Spánek a výhody získané uvolněním emocí a rozhovorem s někým komu důvěřuješ

## Kreativita a sebevyjádření

Mnoho lidí sledává, že v průběhu krize jsou jejich kreativní energie aktivní. Malování, kreslení, ruční práce, lze využít pro vyjádření prožitků, odblokování emocí, vnesení smyslu a vnímání pozornosti. Uživej si tvoření čehokoliv, co se naskytne, čím neuspořádanější tím lepší než se soustředit na konečný výsledek.

Tanec, pohyb, zpěv a hraní na hudební nástroj, mohou vytvořit obrovský přívál energie. Když máš špatný den, poslech oblíbené hudby a tanec mají obrovskou sílu pozitivního přeorientování. Dej si hudbu nahlas a s radostí si zároveň zakřič, to může být velmi nápomocné s uvolněním potlačovaných emocí.

Jednoduché věci jako psaní povídek, poezie, přeskládání starého nábytku nebo oblečení, přeargiování ložnice, vše pomáhá s kreativním vyjádřením.

Zpomal - malé krůčky mají velký vliv, především vedou-li k zvýšenému pocitu zadostiučinění a důvěry.

## Sebevražedná a sebepoškozující myšlenky

Ačkoliv v průběhu krize se můžeme přibližovat k léčení, je možné zažít okamžiky, kdy je vše extrémně temné, zastižené a nebezpečné, je také obvyklé zažít sebevražedná a sebepoškozující myšlenky.

Je zde našťastí spousta věcí, které mohou pomoci zvládnout toto období nepohody, více lze nalézt na této adrese:

<https://www.metanoia.org/suicide/>.

Ve skutečnosti, nejsi sám - i jiní lidé prožívali podobně těžké a složité období bolesti a zvládli to - Ty můžeš také.

**1. Cítit se sebevražedně neznamená vzdávat se života.**

Jestliže se cítíš sebevražedně, může to znamenat, že zoufale chceš, aby se věci vyvíjely jinak. Chťít tento život ukončit, nevylučuje možnost nového a lepšího začátku, i když můžeš cítit, že to teď není nadosah. Představuj si, jak může lepší život vypadat a uvidíš, že je možné ho realizovat, když vydržíš a zjistíš, co se může stát. Využij nějakou z těch sebevražedných energií k riskantní změně v Tvém životě. Ber na zřetel, že to může být vzorec chování nebo životní podmínky, které bys rád ukončil. Zeptej se sám sebe: "Co ve mně potřebuje umřít?"

