

Tisková zpráva

Dobrý den,
jako krizová linka důvěry nabízíme psychologickou pomoc lidem zasaženým
včerejší událostí na jižní Moravě.

Naše krizová pomoc je k dispozici každý den od 9 do 21 na tel. 608 902 410
nebo 731 197 477 (další kontakty na www.modralinka.cz). Jsme k dispozici
poskytnout psychickou pomoc v krizi. Aktuální informace a změny budou
zveřejňovány na našem FB a webových stránkách.

Přejeme všem, kteří jsou situací zasaženi hodně sil!

MgA. Hana Regnerová
ředitelka
Modrá linka z.s.

V příloze důležité zásady pomoci:
Jižní Morava je zasažena přírodní katastrofou – co dělat?

Jižní Morava je zasažena přírodní katastrofou – co dělat?

Obecně:

- Zasažení se můžeme cítit všichni, je to přirozené. Je dobré mluvit o svých pocitech, strachu, smutku, bezmoci – s blízkými, v komunitě, na lince důvěry...
- Zachovejme klid a potlačme nutkání horečně něco udělat (je to přirozené, ale nepomáhá to).
- Zvědavost je rovněž přirozená, ale nepomáhá podlehnout jí a chtít být „u toho“. Nejezděte samostatně do zasažených oblastí. Je to nebezpečné a situaci nepomůžete.
- Má smysl přidat se k organizované skupině – s nabídkou praktické přímé pomoci, sbírkou potřebné pomoci apod.
- Má velký smysl poslat peníze – sbírkové účty lze najít opět na sociálních sítích, webech – Jihomoravský kraj, Diecézní charita, média...
- **S nabídkami pomoci je možné volat krizovou linku JMK na čísle 800 129 921.** Nemá smysl volat složky Integrovaného záchranného systému – ty je potřeba nechat volné pro krizovou komunikaci.
- Pomoc bude potřeba i později.

7 + 1 P: Jak pomoci zasaženým, pokud jsme s nimi v přímém kontaktu (blízcí, při dobrovolnické pomoci):

1. Pozorně naslouchat, pokud zasažení chtějí mluvit.
 2. Přijmout pocity i chování zasaženého – je to „normální reakce na nenormální situaci“.
 3. Poskytnout prostor pro sdílení příběhu, pocitů, i opakovaně.
 4. Projevit pochopení, účast, empatii – neokázale, přirozeně, „normálně“.
 5. Ptát se, co dotyčný potřebuje. Pokud neví, nabízet konkrétní pomoc při řešení základních potřeb (zajištění střechy nad hlavou, potraviny, voda, oblečení, léky, zajištění péče o děti,...) a prakticky pomáhat.
 6. Nabízet a slíbit pouze to, co můžete reálně zajistit, splnit.
 7. Propojovat – s blízkými, odborníky - např. zdravotníky, úřady, pojišťovnou, dobrovolnickou pomocí...
- +1: Nezapomínat pečovat i o sebe.

7 + 1 P: Přímá pro zasažené:

1. Vaše pocity, ať jsou jakékoliv (bezmoc, hněv, vztek, závist...) jsou v pořádku.
 2. I Vaše reakce jsou v pořádku. Není žádný předpis „jak to zvládat“.
 3. Nebojte se pocity vyjádřit. Pokud chcete, plačte, křičte...
 4. Říkejte si o pomoc, podporu psychickou i věcnou, i opakovaně.
 5. Pečujte o sebe, jak to jde nejlépe. Hodně pijte. Pokud to jde, snažte se spát.
 6. Pokud pocítujete zdravotní potíže, vyhledejte lékařskou pomoc.
 7. Dívejte se do nejbližší budoucnosti, na pár hodin, dní.
- +1: Říkejte, co potřebujete, mnoho lidí je připraveno Vám pomoci.