



POMOZTE BLÍZKÉ*MU VEN Z ÚZKOSTI

KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC

1. Zastavte se a zhluboka se nadechněte, abyste se sami zklidnili.
2. Snažte se blízkého*ou uklidnit. Řekněte mu*jí, že spolu počkáte, až to přejde.
3. Blízkého*ou zkuste vzít za ruku, pokud mu*jí to nevdáí a klidným hlasem na něj*ni mluvíte.
4. Když krize odezní, zeptejte se ho*jí, jak se cítí.
5. Nesnažte se omezit / zastavit přirozené projevy (pláč, třes).
6. Blízký*á může působit zmateně - pozorujte, kdy si začne všítmat svého okolí.
7. Podpořte blízkého*ou v tom, aby si odpočinul*a. Můžete mu*jí také předat krizové kontakty.

