TRUSA MEA DE SPRIJIN

TEHNICI SIMPLE DE FOLOSIT CÂND AI NEVOIE

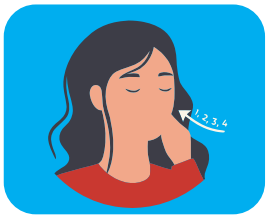


Când te simți copleșită, anxioasă sau singură, nu trebuie să faci nimic complicat. Alege un singur lucru din această pagină și începe cu el.

1 RESPIRĂ



Așează-te confortabil, cu spatele sprijinit. Dacă vrei, închide ochii sau privește un punct fix, liniștit.



Inspiră pe nas, numărând încet până la 4. Expiră pe gură, mai lung, numărând încet până la 6.



Repetă procesul de 6-8 ori, în ritmul tău. Dacă numărătoarea e incomodă, renunță la ea și doar lasă expirul să fie puțin mai lung decât inspirul.



La final, respiră normal câteva clipe și observă cum te simți acum, față de cum te simțeai la început.

2 REVINO ÎN MOMENTUL PREZENT

TEHNICA 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Când simți că gândurile devin copleșitoare, observă și numește pe rând:

5	4	3	2	1
lucruri pe care le **vezi**	texturi pe care le poți simți prin **atingere**	pe care le **auzi**	pe care le **miroși**	pe care îl poți **gusta**

3 DORMI MAI BINE



- Culcă-te și trezește-te cam la aceeași oră, în fiecare zi.
- Înainte de culcare, nu te uita la televizor sau la telefon.
- Evită cafeaua sau alte produse cu cofeină în a doua parte a zilei.
- Dacă nu adormi în 20 de minute, ridică-te din pat, fă ceva liniștitor, revino când ți-e somn.

Atelierul „Minte activă, viață activă" - Inițiat de Parteneriatul pentru Sănătate Mintală, cu sprijinul Asociația Zi de Bine

4 DE REȚINUT

* A cere ajutor e un semn de putere, nu de slăbiciune.
* Tristețea prelungită, anxietatea și depresia nu sunt „normale” la nicio vârstă și pot fi tratate.
* Nu ești o povară. Cei care te iubesc vor să știe cum te simți.
* Un singur pas mic, azi, contează cu adevărat.



5 UN PAS MIC AZI

* O plimbare scurtă, chiar și de 10 minute.
* Un telefon dat cuiva drag.
* Câteva respirații lungi, seara.
* Ceva ce îmi place: o carte, muzică, o integramă.
* O vorbă sinceră cu medicul de familie despre cum mă simt.



6 CER AJUTOR DACĂ...



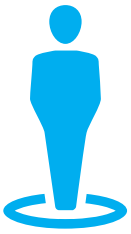
Tristețea sau neliniștea durează mai mult de 2 săptămâni.



Nu mai am chef de nimic din ce îmi făcea plăcere.



Dorm ori mănânc mult mai mult sau mult mai puțin ca de obicei.



Mă simt fără speranță sau foarte singură.

CÂND AM NEVOIE DE CINEVA CU CARE SĂ VORBESC

Telefonul Vârstnicului
informare și sprijin
0800 460 001
Luni–Vineri 08–20,
Sâmbătă 08–16
Gratuit și confidențial

Servicii lângă mine
Harta Serviciilor · CNSMLA
cnsm.org.ro/hartaservicii
Spitale, CSMPTA, primării și asistență socială, pe județe.
Informații: **031 425 56 73**

Urgențe
112
Dacă tu sau altcineva sunteți în pericol acum.

O sun prima pe: NUME ..... TELEFON .....

Pasul meu mic de azi: .....

.....

Atelierul „Minte activă, viață activă” - Inițiat de Parteneriatul pentru Sănătate Mintală, cu sprijinul Asociația Zi de Bine