

Gdy odczuwasz przerażenie i dziwnie się czujesz:

Zastanów się, co konkretnie przeraża Cię najbardziej i co możesz zrobić Ty lub ktoś inny, aby zmniejszyć to przerażenie.

Jeżeli masz pustkę w głowie, nie umiesz określić, co to jest - **porozmawiaj o tym z innymi!** Rozmowa z drugim człowiekiem może uspokoić i zredukować trudne emocje.

Pamiętaj!

Możesz skorzystać z bezpłatnego **wsparcia psychologicznego, grup wsparcia** i innych działań realizowanych przez Akademickie Centrum Wsparcia Uł lub **telefonów zaufania** poza Uł.

**Akademickie Centrum
Wsparcia Uł**

acw@uni.lodz.pl

42 665 51 65

42 235 01 80



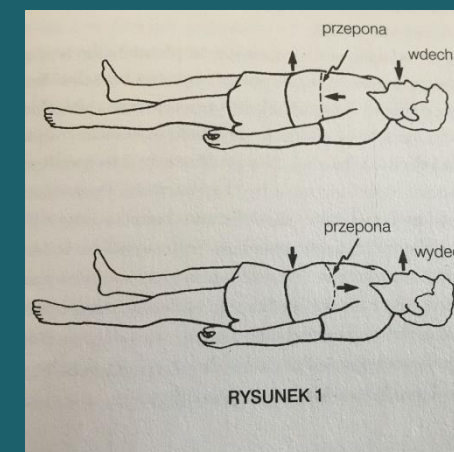
Gdy zaczynasz się stresować

ZRÓB POGŁĘBIONE ODDYCHANIE

- Połóż się lub usiądź wygodnie, opuść ramiona. Nie krzyżuj rąk i nóg. Ważne, aby brzuch nie był uciskany przez pasek itp.
- Możesz zamknąć oczy.
- Połóż rękę na brzuchu.
- Nabierz powoli powietrze nosem, licząc do pięciu (licz powoli na wdechu).
- Pamiętaj, żeby podczas wdechu uniósł się brzuch.
- Wstrzymaj oddech, licząc do pięciu.
- Powoli wypuść powietrze ustami, licząc powoli do pięciu.
- Powtórz sekwencje kilkakrotnie, aż poczujesz, że powoli przychodzi uspokojenie.
- Jeżeli w trakcie ćwiczenia zakręci Ci się w głowie, przerwij na 30 sekund, a następnie zacznij znowu.
- Wdechy i wydechy powinny być spokojne i miarowe.
- Należy unikać siłowego i gwałtownego wdychania i wydychania.
- Pozwól ciału rozluźnić się na tyle, ile to możliwe.



<https://makeyourcareereasier.wordpress.com>



➔ www.acw.uni.lodz.pl

Gdy zaczniesz panikować



Wzmożony lęk albo napady paniki są nieprzyjemne i wyglądają przerażająco, ale **MIJAJĄ**. **Nie zagrażają zdrowiu i życiu**. Nie walcz z nimi, ale **ZMOTYWUJ** się natychmiast do działania.



ODWRÓĆ NATYCHMIAST UWAGĘ - skoncentruj się na czymś innym niż przedmiot paniki, np. zacznij liczyć książki z zieloną okładką, policz drzewa albo samochody na parkingu, przywołaj w myślach tekst piosenki, którą znasz, wymień liczby parzyste od 220 do 0, wymień przedmioty w kształcie prostokąta, które widzisz w otoczeniu, w którym jesteś.

ZRÓB POGŁĘBIONE ODDYCHANIE. W trakcie paniki trudno się do tego zmotywować, ale zrób to! Stań mocno na ziemi lub połoń się. Nie krzyżuj nóg i rąk. Zacznij oddychać spokojnie i miarowo, tak aby podniósł się brzuch. Skoncentruj się na tym, jak oddychasz.

Możesz skorzystać z techniki 3-2-4. Zrób wdech licząc do 3, zatrzymaj licząc do 2 i zrób wydech licząc do 4.

UWAGA! Jeżeli zaczyna kręcić Ci się w głowie – przestań na chwilę. Powróć do oddechu, ale oddychaj wolniej i płycej.

ROZŁADUJ NAPIĘCIE PRZEZ RUCH, np. zrób pięć podskoków, pięć pajaców, pięć przysiadów - cokolwiek. Aktywność fizyczna wspomaga rozładować metabolity odpowiedzialne za reakcje stresowe.

ZADZWOŃ DO BLISKIEJ OSOBY i opowiedz, co się dzieje. **Porozmawiaj również na inne tematy** – niezwiązane z przedmiotem lęku.

www.acw.uni.lodz.pl

Gdy zaczniesz panikować

Wskazówki dla otoczenia



Bądź empatyczny: „*Tak, widzę, że Ci bardzo trudno*” „*Tak, to przerażające*” i **jednocześnie** koncentruj się na **odwracaniu uwagi**. **Pomóż w odwróceniu uwagi** od tego, co jest przedmiotem paniki, np. zadaj pytanie: Co to za przedmiot? Do czego się go używa? Gdzie on normalnie leży? Jak robisz pizzę? Jakie są twoje ulubione składniki? Poproś, żeby osoba coś policzyła: np. książki z zieloną okładką, drzewa albo samochody na parkingu lub wymieniła liczby parzyste od 220 do 0, wymień przedmioty w kształcie prostokąta, które widzisz w otoczeniu, w którym jesteś.



Zachęcaj też do wykonania ćwiczeń fizycznych i pogłębionego oddychania. **Zrób to razem z tą osobą** – będzie jej różnie. **Nie poddawaj się** i nie zniechęcaj. Lęk minie.





Gdy martwisz się przyszłością

**ZRÓB TYLÉ,
ILE MOŻESZ**

Wypisz sprawy, o które się martwisz

Podziel je na te, na które masz choć minimalny wpływ i na te, na które nie masz wpływu

Jeżeli **MASZ NA COŚ WPŁYW**:

Wypisz konkretne i realne działania, które możesz podjąć w „tu i teraz”.

Działaj! Możesz zrobić coś dobrego **POMIMO** niepewności.



NIE BĄDŹ SAM. SZUKAJ I PROŚ O WSPARCIE, NP. W ACW UŁ.

Jeżeli na coś **NIE MASZ WPŁYWU**, **NIE ZADRĘCZAJ SIĘ TYM.**

Skup uwagę na dniu dzisiejszym i na tym, co możesz zrobić dobrego dla siebie i innych właśnie teraz.



RAZEM JEST ŁATWIEJ

- **Przyłącz się do grupy wsparcia**, gdzie możesz podzielić się tym, co czujesz.

Więcej: <https://www.uni.lodz.pl/strefa-studenta/wsparcie/wsparcie-w-acw>

Zakładka: Higiena zdrowia psychicznego/Grupa wsparcia

- **Porozmawiaj z psychologiem**

Więcej: <https://www.uni.lodz.pl/strefa-studenta/wsparcie/wsparcie-w-acw>

Zakładka: Wsparcie w kryzysie

- **Skorzystaj z tel. zaufania**. Niektóre z nich znajdziesz na stronie:

<https://www.uni.lodz.pl/strefa-studenta/wsparcie/wsparcie-w-acw>

Zakładka: Wsparcie w kryzysie

BEZPŁATNE WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W UŁ:

Konsultacje psychologiczne **w języku ukraińskim i rosyjskim**: psycholog Valentyna Anisenko, zgłoszenia: valentina.anisenko@adm.uni.lodz.pl

Konsultacje psychologiczne **w języku polskim i angielskim**, zgłoszenia: acw@uni.lodz.pl Akademyckie Centrum Wsparcia UŁ:
acw@uni.lodz.pl

T: 42 665 51 65

T: 42 235 01 80

BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA POZA UŁ

Ośrodek Interwencji Kryzysowej: **Tel. 42 630 11 02**

Bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim

Tel. 669 981 038 (czynny pon. 16-20, śr. 10-14, pt. 14-18)

Bezpłatny telefon wsparcia Centrum Medycznego Damiana w języku polskim i rosyjskim

Tel. 22 566 22 27 (czynny wt. 8-13, śr. 17-20, pt. 8-13)

Telefon zaufania przy Ośrodku Interwencji Kryzysowej: 19 288 (czynny od pon do pt w godzinach 20:00 - 8:00, w sob., niedz. i święta całodobowo)

Telefon Zaufania dla Dorosłych

Tel.: 116 123 (czynny od poniedziałku do niedzieli w godzinach 14:00 - 22:00)

Więcej: <https://www.uni.lodz.pl/strefa-studenta/wsparcie/wsparcie-w-acw> Zakładka Wsparcie w kryzysie

➔ www.acw.uni.lodz.pl

