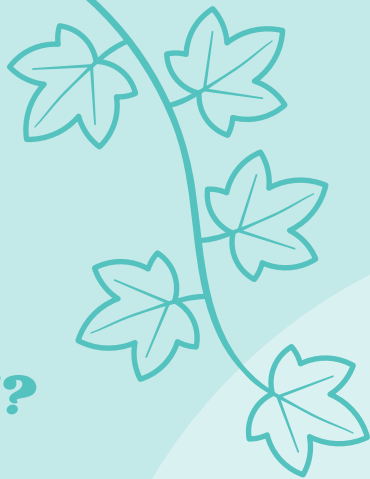


TEHNIKE SAMOPOMOĆI

Kako si možete pomoći/olakšati?



SVAKODNEVNIM AKTIVNOSTIMA

- napišite listu svih dnevnih aktivnosti potrebnih za Vaše funkcioniranje
- napišite listu onih aktivnosti koje Vam pružaju rasterećenje i nakon kojih se osjećate mirno i opušteno
- neke od tih aktivnosti mogu biti nešto što već redovito radite (poput šetnje prirodom, fotografiranja, gledanja omiljene emisije, vrtlarstva) ili nešto što još niste probali, a voljeli biste
- odredite tri aktivnosti koje Vam pružaju olakšanje te ih uvrstite u svoj tjedni raspored
- postojanje rutine stvara osjećaj sigurnosti i kontrole u Vašoj svakodnevici
- ostvarivanje aktivnosti u kojima uživate će podići razinu Vaše energije

PISANJEM

- kada osjetite da Vas emocije preplavljaju, izvadite list papira ili praznu bilježnicu i počnite zapisivati sve što Vam je trenutno na umu
- ovdje nije bitna gramatička točnost niti učeni izrazi, pišete za sebe slobodnim tijekom misli
- pisanjem pomažete Vašim osjećajima da „izađu“ iz tijela, postanu podnošljivijima i time uspostavljate kontrolu nad njima




DUBOKIM DISANJEM

- sjednite na podlogu koja Vam je ugodna i pokušajte svoju pozornost usmjeriti na svoje disanje – prvo ništa ne mijenjajte, samo opažajte kako dišete
- zatim, postupno pokušajte postići da Vaš udah postaje sve dublji i sporiji, a izdah što dulji i mirniji
- postupno ćete osjetiti kako vas ovaj način disanja opušta
- ovladavanje dubokim disanjem pomaže Vašem smirivanju u situacijama stresa, tjeskobe, paničnih napadaja i sl.

Ovo su neke od tehnika koje se uobičajeno koriste u psihoterapijskom radu na proradi traumatskog iskustva seksualnog nasilja i koje preživjele osobe mogu usvojiti i olakšati svoje stanje.

Važno je znati da je **OPORAVAK MOGUĆ.**
Put prema oporavku započinje Vašom odlukom, a podržat će ga odgovarajuća stručna pomoć.

Savjetovalište Centra za žrtve seksualnog nasilja:

 **01/6119-444**

 **savjetovaliste@zenskasoba.hr**



Projekt "Centar za žrtve seksualnog nasilja" provodi Ženska soba uz financijsku podršku Grada Zagreba, Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom. Sadržaj radne kartice u isključivoj je odgovornosti Ženske sobe i ni na koji način ne odražava gledište Grada Zagreba.

