

Želiš prekinuti, ali ne znaš kako?

Ovo su važni koraci za svaku fazu

PRIJE prekida

Pripremi obroke za 10 dana

Emocije nakon prekida mogu biti toliko preplavljujuće da nam utječu na apetit i prehranu. Bilo da si u stresu sklona gubiti apetit i ne jesti ili tada imaš pojačan apetit i sklona si se prejedati - pripremi plan obroka za 10 dana. Neka to bude hrana koja se može zamrznuti pa po potrebi odmrzavati. Skuhaj i pripremi, raspodijeli u posudice i zamrzni. Kada ti bude teško pripremiti si hranu, poželiš preskočiti obrok ili se prejesti brze hrane, samo odmrzni unaprijed pripremljeno i znat ćeš da si svome organizmu dala baš ono što mu treba.

Raščisti stvari

Ako ne živite zajedno - pronađi u svom prostoru stvari koje pripadaju partneru/ici ili si ih dobila na poklon od njega/nje. Odluči koje stvari zadržavaš, koje recikliraš, a koje vraćaš. Ono što vraćaš odmah spakiraj u vrećicu ili kutiju za ponijeti sa sobom na dan prekida, ako ne želiš da nakon prekida imate razlog za kontakt.

Ako živite zajedno - bilo da imaš odluku tko odlazi, a tko ostaje u zajedničkom prostoru ili da ćete tu odluku zajedno donijeti, olakšat ćeš si ako sortiraš svoje stvari. Ukoliko se trebaš pakirati bit će lakše, a ukoliko se druga osoba treba iseliti također će biti lakše uočiti što je čije.

Osiguraj sustav podrške

Razmisli TKO ti može biti podrška u prekidu.

Tko je osoba koju možeš zvati u prekidu za:

- razgovor i utjehu
- emocionalne krize
- šetnju ili izlazak
- pomoć u selidbi
- pomoć oko hrane i kućanskih poslova
- pomoć oko zadataka na poslu ukoliko zapneš

Ako nemaš nikoga tko bi mogao biti tvoja SOS osoba, bit ću to ja kroz SOS program Preživjeti prekid - čekam te [QVDJE](#)

Razmisli ŠTO ti može biti podrška u prekidu

- koje aktivnosti
- koji hobiji
- kakva hrana
- koja glazba
- koje knjige

AKO RADIŠ - razmisli želiš li uzeti godišnji odmor i pripremi sve da to bude moguće.

AKO STUDIRAŠ - uskladi prekid s akademskim kalendarom i obavezama. Ako baš moraš prekinuti u razdoblju ispitnih rokova, osmisli plan kako da imaš što više prostora za tugovanje i oporavak, a bez da to nanese veću štetu tvom studiranju.

ZA VRIJEME prekida

Plan za podršku i sigurnost

GDJE?

Gdje želim reći svoju odluku o prekidu? Na mjestu koje je zajednički teren, moj teren ili na terenu druge osobe? Želim li da mogu u bilo kojem trenutku otići od tamo? Želim li da je druga osoba ta koja odlazi? Je li mi važno da oboje možemo otići kada poželimo?

Kada znaš odgovor na ova pitanja odaberi mjesto koje ispunjava željene kriterije.

KADA?

Koji dan u tjednu je najbolji za to? Koje doba dana? Koje vrijeme nikako ne bi bilo dobro?

KAKO?

Na koji način ću to reći? Ako nije moguće imati razgovor uživo, može li se organizirati video poziv?

TKO?

Osjećam li se sigurno nasamo s partnerom/icom dok govorim da želim prekinuti ili mi je potrebna neka osoba za osjećaj sigurnosti? Ako želiš imati nekoga kraj sebe, dogovori se s tom osobom, možda će biti potrebno prilagoditi mjesto i vrijeme kako bi osoba za podršku mogla s tobom.

ŠTO?

Što mi je važno izgovoriti? Što nikako ne želim da ostane neizrečeno?

Što ne želim spominjati?

Koje su 'udice' na koje se ne želim upecati u razgovoru?

Egzistencijalni uvjeti

Ukoliko će prekidom biti ugrožena neka egzistencijalna pitanja, potraži rješenja prije nego objaviš svoju odluku o prekidu. Prekid je sam po sebi dovoljno bolan i uznemirujuć, ne trebaju ti još i egzistencijalne ugroze.

Primjeri:

Ako ćeš nakon prekida mijenjati mjesto stanovanja, organiziraj sve unaprijed.

Ako te partner/ica financira, prije prekida osiguraj uštedevinu za prve tjedne.

Ako ste zajedno putovali na posao, osiguraj drugi način prijevoza.

i slično.

NAKON prekida

Što ću u tom danu nakon prekida?

Koga ću nazvati? S kime ću se naći? Gdje ću otići? Želim li biti sama doma ili da netko prespava kod mene ili ja kod nekoga? Kako ću provesti taj dan?

Što ću u prvim tjednima nakon prekida?

Želim li otići na put ili u posjetu (npr. kod roditelja, rodbine, prijatelja...)?

Želim li stručnu podršku (npr. psihoterapiju ili SOS program Preživjeti prekid)?

Želim li se pojačano njegovati (npr. masaže, sauna, kozmetički tretmani)?

Želim li aktivirati neki hobi ili aktivnost?