

SOS protokol za najteže trenutke



Otuširaj se i operi kosu

ZAŠTO?

Možda zvuči smiješno, ali zaista se bolje osjećamo kada smo uredni i čisti. Čak i kada patimo lakše je patiti čiste kose, u čistoj odjeći, nego masnog tjemena u odjeći u kojoj smo spavali.



ZAŠTO?

Tuširanje, kao aktivnost, potiče tjelesne promjene koje zatim olakšavaju da se pokreneš. Promjena ponašanja mijenja osjećaj u tijelu, to mijenja misli, a one mijenjaju kako se osjećaš.



Jedi + pij vodu

ZAŠTO?

Prekid je stresan događaj. Svaki stres ostavlja posljedice na naš organizam. Da bi se dogodio emocionalni oporavak, mora ti biti dobro u tijelu. Pazi koliko jedeš i koliko tekućine unosiš u organizam. Dovoljno je što srce boli, ne treba ti još i da kolabiraš. Organizam treba gorivo da bi izdržao teške dane.

BONUS savjet

Ako nemaš volje skuhati - naruči.

Ako nemaš apetita - pij jogurte, smoothie, jedi voće i kreker.

Ako se u stresu prejedaš - ukloni višak hrane iz doma prvih dana.



Stavi u kutiju sve stvari od bivšeg

ZAŠTO?

Važno je da ih ukloniš iz vidokruga jer te stvari predstavljaju trigere (okidače) koji pobuđuju sjećanja, uspomene i teške emocije. Dovoljno je teško, ne treba ti prostor krcat stvarima koje će te povući dolje u one rijetke trenutke kada si dobro.

ZAŠTO?

Sada si pod utjecajem emocija koje ti ne daju da razmišljaš smireno.

Možeš ti stvari i baciti, spaliti, uništiti, ali ako želiš izbjeći moguća kajanja stavi stvari u kutiju pa ih kasnije (za nekoliko mjeseci) pogledaj i odluči što želiš napraviti s njima.



Izadi iz kuće

ZAŠTO?

Ne moraš ići u izlazak niti na bilo kakvu aktivnost (a možeš), dovoljno je da odeš u šetnju, odeš do trgovine u nabavku ili (ako je baš teško) odeš samo izbaciti smeće. Poanta je da se ustaneš, obuješ, izađeš na zrak i aktiviraš tijelo.

ZAŠTO?

Već spomenuto - promjena aktivnosti potiče tjelesne promjene koje zatim olakšavaju da činiš drugačije izbore. Promjena ponašanja mijenja osjećaj u tijelu, to mijenja misli, a one mijenjaju kako se osjećaš.



Piši dnevnik

ZAŠTO?

Možeš redovito pisati dnevnik ili samo povremeno stati da zapišeš trenutne misli. Pisanje zahtijeva da svoje misli i osjećaje pretočimo u riječi. Na taj način ono unutrašnje nevidljivo dobiva oblik i postaje vidljivo i "stvarno", a tada s time možemo nešto i napraviti. Kad ugledaš na papiru, može postati jasnije i lakše.

BONUS savjet

Pisanje je posebno korisno u situacijama kada smo zbunjeni i ne znamo što osjećamo. Olakšava da nam se razbistri što mislimo, osjećamo i želimo. Ako možeš, piši rukom radije nego da tipkaš.



Biraj što gledaš i slušaš

ZAŠTO?

Biraj glazbu koja će te energizirati, popraviti raspoloženje i pomoći ti da se bolje osjećaš. Tužna glazba depresivnog sadržaja može još produbiti tugu, patnju i bol. Isto vrijedi i za filmove i serije koje gledaš. Biraj one koje te opuštaju i njeguju, a ne one koje te rastužuju i stresiraju.

ZAŠTO?

Ovo se odnosi i na društvene mreže. Otprati sve što te uznemiruje ili trigerira.

Posebno pazi da ne špijuniraš profile bivšeg ili bivše. To vraća tvoj oporavak par koraka unazad. Radije sakrij ili otprati bivšeg ili bivšu sa mreža.



Pronađi svoju SOS osobu

To je osoba koju ćeš nazvati kad je kriza, da te sasluša, urazumi ili centrira.

Ako nemaš nikoga tko bi mogao biti tvoja SOS osoba, bit će to ja u SOS programu Preživjeti prekid - upadaj [OVDJE](#)