

Vážení občané Ostravy,



v úterý 10. 12. 2019 došlo v našem městě k tragické události, která více či méně zasáhla všechny. Někteří z Vás přišli o své blízké či známé, jiní byli přímými svědky události a mnozí jsou zasaženi nepřímo (představují si události z vyprávění a z obrázků v médiích). Mimo smrtelného nebezpečí, strachu o život svůj i blízkých, to znamená i velký otřes jistot a ztrátu bezpečí.

Dopady této události se mohou projevit následovně:

- objevují se prožitky strachu a bezmoci
- pocit bezpečí a kontroly nad situací je otřesen
- přítomen může být i pocit napětí, lekavost nebo zvýšená citlivost na zvuky
- dají se očekávat změny v tělesných funkcích (nechutenství, únava, poruchy spánku, aj.)
- mohou nastat změny v chování (vyhýbání se místům a věcem, které připomínají tuto událost, výbuchu zlosti, nečekaně změny nálad)

Tyto pocity a změny jsou přirozenou reakcí na tuto nepochopitelnou situaci. Pokud však přetrvávají déle než 6 týdnů, je třeba se jimi vážně zabývat!

Je potřeba si všímat, zda Vy sami nebo někdo ve Vašem okolí nepotřebuje pomoc!

Nezapomeňte, že jsou kolem Vás lidé, kteří pomoc nabízejí...



fporuba.cz



Pro doprovázení a psychickou podporu se můžete obrátit na:

- **LINKA DŮVĚRY OSTRAVA:**
NON-STOP PROVOZ **596 618 908, 737 267 939**
- **BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ OSTRAVA:**
28. října 124, 702 00 Ostrava 2 **597 489 204, 731 306 411**
- **KRIZOVÉ CENTRUM OSTRAVA:**
Ruská 94/ 29, 703 00 Ostrava 3 **596 110 882, 732 957 193**
- **DOBROVOLNICKÉ CENTRUM ADRA OSTRAVA:**
Martinovská 164, 723 00 Ostrava 23 **737 913 114**

Pomoc a podpořit Vás mohou také duchovně:

- **ARMÁDA SPÁSY v ČR:**
Gen. Píky 25, 702 00 Ostrava 2 **773 770 121**
- **FARNOST OSTRAVA-PORUBA:**
Nábřeží SPB 59/1, 708 00 Ostrava 8 **731 625 641**