PIRMIEJI ŽINGSNIAI ĮVYKUS KRIZINIAM ĮVYKIUI

Kaip padėti sau ir kitam?

- Pasirūpinti savo ir aplinkinių fiziniu saugumu, grįžti į saugią aplinką
- Pasirūpinti fiziniais poreikiais
- Susisiekti su tais, kurie yra artimi ir palaiko
- Daryti dalykus, kurie įprastai padeda nusiraminti

Gauti patikimą informaciją apie įvykį

Ko nedaryti įvykus kriziniam įvykiui?

- Neslopinti išgyvenimų alkoholiu ar raminamaisiais vaistais
- Neskubėti eiti miegoti: esant emociniam sujaudinimui geriau veikti kažką, kas padeda nukreipti dėmesį ar nusiraminti
- Nevertinti, nekritikuoti aplinkinių reakcijų: į krizinius įvykius žmonės reaguoja skirtingai (noru kalbėtis ar uždarumu, liūdesiu ar pykčiu)

Krizių įveikimo komanda

1815

mobilikomanda@krizesiveikimas.lt

kasdien 8:00-20:00 val.

Krizių įveikimo centras

VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS

PROJEKTŲ ĮGYVENDINIMO GRUPĖ

KONSULTACIJOS PO KRIZINIO ĮVYKIO

MOBILIOSIOS PSICHOLOGINIŲ KRIZIŲ ĮVEIKIMO KOMANDOS (MPKĮK) teikia krizinę pagalbą bendruomenei, įstaigai, asmenų grupei, artimiesiems įvykus:

- Savižudybei
- Smurtinei mirčiai
- Žmogaus dingimui
- Nelaimingam atsitikimui, kai buvo sužeistas ar žuvo žmogus
- Išprievartavimui
- Užpuolimui
- Kitokiam sukrečiančiam įvykiui

Krizių įveikimo komanda