

PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC

Použij, když je někdo v krizi nebo silně rozrušený.

6P

Krok	Co dělat
Přiblíž se	Představ se, přístup klidně z boku
Podepři	Zajisti psychické i fyzické bezpečí
Připomínej realitu	Pomoz se zorientovat: jméno, místo, co se stalo
Podpoř	Normalizuj emoce: „To je normální“
Pěčuj	Zajisti základní potřeby (voda, klid, deka)
Předej	Někomu z oddílu/organizace, zavolej odborníka, krizovou linku nebo rodiče



První psychická pomoc (6P)
Aplikace



NEZAPOMEŇ NA SEBE

- Máš právo cítit únavu i nejistotu
- Emoce po zvládnutí krize jsou normální

Co může pomoci?

- Dej si čas – zastav se, nadechni se
- Prober situaci s blízkým člověkem
- Je v pořádku se obrátit na krizovou linku, případně jinou odbornou pomoc
- Dopřej si krátkou pauzu (procházka, čaj, hudba)



Aplikace Nepanicář



Kompas pro krizové situace

Když situace přesáhne běžné hranice
Rychlá opora – stručně a jasně

Na dalších stranách najdeš:

- co dělat v prvních krocích
- zásady 6P první psychické pomoci
- tipy na sebeděči
- důležité kontakty



Více v článku na webu

OBECNÝ POSTUP | První kroky

Zklidnění

- Na chvíli se zastav, zhluboka se nadechni, zkus zajistit klidnější atmosféru
- Podívej se kolem – co je teď potřeba udělat jako první?

Zajisti bezpečí

- Pokud je dítě v ohrožení, zajisti první pomoc, případně volej záchrannou službu
- Zajisti klidné místo, kam odvedete ostatní, zajisti dozor
- Deleguj – požádej o pomoc další vedoucí

Propoj se s dítětem

- Mluv klidně, buď nablízku, sleduj, co potřebuje (viz 6P)

OBECNÝ POSTUP | Další kroky

Nebuď na to sám/sama

- Informuj pověřenou osobu ve své organizaci:
- Je v pořádku obrátit se na krizové linky (viz zadní strana)

Zvaž další kroky

- Oznam rodičům či zákonným zástupcům – pokud to situace vyžaduje
- Promluv se zbytkem skupiny – stručně vysvětlí situaci a uklidni je
- Přizpůsob program – pozastav nebo uprav další aktivity

Zachyť situaci (stručně)

- Co se stalo, kdy, kde, kdo byl přítomen
- Případně zachyť pachatele (foto, video, jméno/role, stručný popis)
- Poznámky doplň až poté, co je skupina v bezpečí

DŮLEŽITÉ KONTAKTY



Krizové linky

116 111

Linka bezpečí

(děti, mládež, studenti do 25 let, nonstop, zdarma)

116 123

Linka první psychické pomoci

(dospělí v psychické tísní, nonstop, zdarma)

116 000

Linka pro rodinu a školu

(pro dospělé, kteří mají starost o dítě)

Tísňová linka **112**

Pro rychlé spojení s hasiči, záchrannou službou nebo policií (funguje i bez signálu operátora)

Kontakty vaší organizace

Další kontakty