

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 všimnout, zda Vy sami nebo někdo ve Vašem okolí nepotřebuje pomoc!

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



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**