

PLAN ZA DAN KAD JE SVE TEŠKO

...jer i najteži dani imaju kraj.

Neki dani jednostavno ne funkcioniraju. Osjećaš pritisak u prsima, misli koje kao da govore da ništa nema smisla. Teško ti je ustati iz kreveta, poslati poruku, uključiti se u svijet. Ovaj vodič nije čarobni štapić – ali je ruka na ramenu, tiho 'tu sam'. Tu si, još dišeš, i to je važno.

Ovdje su male, ali moćne stvari koje možeš pokušati. Ne moraš sve – pokušaj jednu. I to je dovoljno.

1. Emocionalna prva pomoć

✓ **Udahni duboko – ali svjesno.** Nemoj odmah očekivati da ćeš se osjećati bolje. Cilj nije odmah 'smirenost', nego samo – prisutnost. Probaj disati ritmom:

- 4 sekunde udisaj
- 4 sekunde zadrži
- 4 sekunde izdah
- 4 sekunde pauza

✓ **Pronađi se u prostoru – tehnikom 3-2-1:**

- Imenovati 3 stvari koje vidiš oko sebe
- 2 stvari koje trenutno čuješ
- 1 tjelesni osjet (npr. hladna voda na rukama ili tkanina na koži)

✓ **Reci sebi ovu rečenicu (ili napiši):**

"Teško mi je. I to je u redu. Ali i to će proći. Još sam ovdje."

2. Vрати se osnovama tijela

Tijelo i um su povezani. Kad ne jedemo, ne spavamo i ne krećemo se – um automatski pojačava stres.

 **Popij čašu vode.** Dehidracija može pogoršati osjećaj umora i tjeskobe.

 **Pojedi nešto jednostavno i lagano.** Banana, krekeri, komad kruha s medom – ništa sofisticirano. Samo signal tijelu da nisi u opasnosti.

 **Pokušaj odmoriti 15 minuta.** Ne moraš zaspati. Samo legni. Bez telefona, bez televizije – samo zatvorene oči i par minuta tišine.

 **Ako možeš, izađi na kratku šetnju.** I pet minuta vani – u prirodi ili oko zgrade – mogu pomoći resetiranju uma.

3. Mikroaktivnosti za smirenje

U trenucima težine, mozak traži sigurnost. Evo nekoliko malih, provjerenih metoda:

 **Poslušaj:** [Video – jednostavne tehnike za emocionalnu regulaciju](#)

 **Isprobaj aplikaciju:** MindShift CBT (besplatna aplikacija za upravljanje anksioznošću, razvijena od strane psihologa)

 **Čitaj ili slušaj:** [PMC Resursi i alati za samopomoć](#)

 **Zamisli jedno sigurno mjesto.** Može biti iz tvoje prošlosti, iz mašte ili iz snova. Zadrži se u tom prostoru nekoliko minuta.

4. Vрати fokus na sada

 Ako imaš snage – uzmi papir, bilježnicu ili aplikaciju za bilješke i napiši:

- Jednu stvar zbog koje si zahvalan/na (i najmanja stvar vrijedi – toplina pokrivača, šalice čaja...)
- Jednu stvar koju možeš učiniti danas (nešto stvarno maleno: promijeniti čarape, oprati lice, prošetati do vrata)
- Jednu osobu kojoj vjeruješ (ili kojoj si zahvalan, čak i ako nije fizički prisutna)

Ako ne znaš kako započeti, samo napiši: "Trenutno osjećam..." i pusti da riječi krenu.

5. Poruka iz PMC-a

Možda je danas dan kada se samo preživi. I to je dovoljno. I to vrijedi. Jer ti vrijediš.

Ne tražimo od tebe da odmah postaneš bolji. Dovoljno je da ostaneš tu. I da znaš – kad budeš htio, kad budeš spremna, kad budeš mogao – tu smo. Možda ne znamo sve, ali znamo slušati.

 *Želiš podršku, razgovor ili savjet? Posjeti nas na www.pmconsu.com ili nam piši.*

 Ovo možeš kopirati na web, podijeliti s drugima ili čuvati za one dane kad ti najviše treba.

 Tvoj PMC tim.