

# PRVNÍ POMOC PŘI VZTEKU



JEDNODUCHÝ NÁVOD NA CHVÍLE,  
KDY TĚ PŘEMOHOU EMOCE.

KROK ZA KROKEM ZPĚT K SOBĚ

KDYŽ SE OCITNEŠ VE VÍRU EMOCÍ, MŮŽE BÝT OBTÍŽNÉ SE ZKLIDNIT A NAJÍT ROVNOVÁHU. TENTO NÁVOD TI POMŮŽE KROK ZA KROKEM SE VRÁTIT ZPĚT K SOBĚ.

**ZASTAV SE, DÝCHEJ, UKLIDNI TĚLO A VRAŤ SE K SOBĚ**

## I. ZASTAV SE HNED TEĎ

Než něco řekneš nebo uděláš, udělej tyto čtyři věci.

Vlna vzteku odezní sama za cca 90 sekund. Pokud ji nepřikrmuješ svými myšlenkami.

### ODEJDI

Krátká změna prostředí dá mozku signál, že se situace mění.

*Pokud to jde TAK vstaň a odejdi.*

### ZASTAV POHYB A POSTAV SE PEVNĚ

Měj obě chodidla na zemi a vnímej váhu těla. Přítomnost v těle zastaví proud myšlenek. Řekni si:

„Stojím. Jsem tady. Jsem v bezpečí.“

### 90 SEKUND NIC NEDĚLEJ

Nepiš, nevolej, nereaguj. Jen dýchej a nechej vlnu vzteku projít.

„Jen stojíš a dýcháš.“

## NAPIŠ SI TO A NIC NEŘÍKEJ NAHLAS

Vše, co máš na srdci, dej na papír. Neříkej to nahlas, protože papír to unese.

*„Napiš si to, ale nevyslovuj.“*

## II. PŘEPNI NERVOVÝ SYSTÉM

### DÝCHEJ

Dech ovládáš vědomě, a přímo mění stav nervového systému. Pomalý výdech tě vrací do klidu.

### TECHNIKA 4 – 7 – 8

Nejúčinnější technika pro okamžité zklidnění. Funguje do 2 minut

NÁDECH - počítej do 4

ZADRŽ DECH - počítej do 7

VÝDECH - počítej do 8

OPAKUJ 4× ·

VÝDECH POMALU ÚSTY, ZBYTEK NOSEM

KAŽDÉ KOLO ZKUS ZPOMALIT.

### III. VĚDOMÝ DOTEK

Uklidni tělo dotykem

*Vědomý dotyk pomáhá stáhnout energii z hlavy zpět do těla a uvolnit místa, kde vztek uvízl.*



SRDCE

*Obě ruce na hrudník, vnímej teplo a tlukot. Říkáš: „Naslouchám ti.“*



BŘICHO

*Dlaň na břicho — vztek sedí zde. Teplo ruky uvolní stažené svaly.*



## ZÁTYLEK

*Jemná dlaň na zadní část hlavy uklidní „poplašný systém“ mozku.*



## CHODIDLA

*Masíruj nebo polož ruce na kolena. To stáhne energii z hlavy do země.*

## IV. VRAŤ SE K SOBĚ

*Řekni si větu, která tě uklidní*

*Vyber si jednu. Opakuj ji, dokud ji nezačneš cítit.*

*„Tato emoce je ve mně, ale není moje.“*

*„Vzteky mi něco říká. Naslouchám, ale nejednám ze vzteku.“*

*„Jsem v bezpečí. To přejde.“*

*„Mám právo cítit. Nemusím jednat.“*

*„S každým výdechem si volím klid.“*