



Съфинансирано от
Европейския съюз

КОМПЛЕКТ ЗА ПЪРВА ПОМОЩ STRESSOUT

Практически съвети и незабавна подкрепа при
тежки случаи на стрес





StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Отказ от отговорност

Съдържанието, представено в тази публикация, е предназначено само за информационни и образователни цели и не може да се използва като медицински съвет, диагноза или лечение.

Консорциумът StressOut и който и да е от членовете на екипа, работещи по тази публикация, не носят отговорност за грешки, пропуски или щети, произтичащи от използването на съдържанието на публикацията.

Винаги се консултирайте с квалифициран медицински специалист за всякакви медицински проблеми, спешни случаи или решения.



Относно тази публикация

Тази публикация е разработена като част от проект „StressOut: Съвременни инструменти за управление на стреса, свързан с работата“, финансиран от програма Еразъм+ на ЕС. Проект № 2022-1-BG01-KA220-ADU-000089290.

Информация за контакт

Име: Силвия Станич

Организация: Родителска асоциация „Стъпка по стъпка“, Загреб, Хърватия

Имейл: silvija@udrugaroditeljaprk.hr

Име: Айри Мемисhev

Организация: Бизнес иновационен център Инобридж, Русе, България

Имейл: amemishev@innobridge.org

Благодарности

Партньорството би искало да благодари на всички, които взеха участие в изследователската фаза на проект StressOut.

Текстът е завършен през януари 2025 г. и финализиран през юли 2025 г. Възпроизвеждането е разрешено за некомерсиални образователни цели с ясно посочване на източника. За всяка друга употреба е необходимо предварително писмено разрешение от притежателите на авторските права.

Моля, цитирайте тази публикация като:

Консорциум по проект StressOut (2025). *Комплект за първа помощ STRESSOUT: Практически съвети и незабавна подкрепа при тежки случаи на стрес*. Загреб, Хърватия: Консорциум по проект StressOut (разработен от Udruga roditelja „Korak po korak“; координиран и публикуван от Бизнес иновационен център Инобридж).

СЪДЪРЖАНИЕ

5

ВЪВЕДЕНИЕ

6

СТРЕС VS. ПРЕГАРЯНЕ

9

РАЗПОЗНАВАНЕ НА СИМПТОМИТЕ

10

ТЕХНИКИ ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА

СЪДЪРЖАНИЕ

14

ПЪРВА ПОМОЩ В СИТУАЦИИ НА СИЛЕН СТРЕС

15) Тревожност

23) Паник атака

29) Безсъние

35) Мускулни крампи

41) Сърдечен удар

46) Самоубийство

53) Телефонни линии за
помощ при
самоубийствени мисли

61

ТВОЯТ КОМПЛЕКТ ЗА СПЕШНА ПОМОЩ ПРИ СТРЕС

64

ЗА ПРОЕКТ „STRESSOUT“

65

ДОПЪЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ

Въведение

Добре дошли в “Инструмента StressOut за справяне със стреса в кризисни моменти” – изчерпателен ресурс, предназначен да подпомогне хората в справянето със стреса, свързан с работа, и предотвратяването на прегаряне. Разработен като част от инициативата StressOut, този инструмент предоставя практични насоки за справяне със ситуации на висок стрес. Той предлага лесни за следване инструкции за справяне със силни симптоми на стрес, заедно с превантивни техники за изграждане на устойчивост и насърчаване на дългосрочното психично благополучие.

Този инструмент е предназначен да бъде достъпен по всяко време, осигурявайки подкрепа, когато имате най-голяма нужда от нея. Независимо дали се сблъсквате със силен стрес, справяте се с криза или се борите с тежки симптоми на прегаряне, този ресурс ви предоставя основни техники и подкрепа, с които да си възвърнете контрола и да се справите ефективно с предизвикателствата.

~ Екипът на проект StressOut

СТРЕС vs. ПРЕГАРЯНЕ

Стресът е естествената реакция на тялото към натоварване или предизвикателства, независимо дали са породени от работа, личен живот или неочаквани ситуации. Той предизвиква физиологични промени, като учестен пулс и повишена бдителност, които ви подготвят да реагирате на заплахи или натиск. Краткосрочният стрес дори може да бъде полезен, мотивирайки ви да спазвате срокове или да се справяте с неотложни задачи. Когато, обаче, стресът стане продължителен или непоносим, той започва да се отразява на физическото ви състояние и психичното благополучие, причинявайки симптоми като умора, тревожност, раздразнителност и затруднена концентрация.

От друга страна, **прегарянето** е състояние на емоционално, физическо и психическо изтощение, **причинено от продължително излагане на прекомерен стрес**, особено в работна среда.





За разлика от стреса, който често е временен и обвързан с конкретни ситуации, прегарянето се развива постепенно и е резултат от постоянен натиск, който ви кара да се чувствате безпомощни, изтощени и откъснати.

Ако при стрес ви се струва сякаш жонглирате с твърде много задачи едновременно, **прегарянето е по-скоро като удряне в стена**, където мотивацията и ентузиазмът за работа почти напълно се изпаряват. Осъзнаването на разликата е от съществено значение, тъй като управлението на стреса често включва краткосрочни корекции, докато възстановяването от прегаряне може да изисква по-интензивни стратегии и подкрепа.

Разпознаването на разликата между стрес и прегаряне е от съществено значение за ефективното управление и на двете. Следващият раздел предоставя задълбочен поглед върху различни физически, емоционални и когнитивни симптоми, свързани с двете състояния, заедно с практически стъпки, които да предприемете в ситуации на тежък стрес. От техники за заземяване и дихателни упражнения до идентифициране кога е необходима професионална помощ, тези сценарии и стратегии за реагиране са предназначени да ви помогнат да си възвърнете контрола в моменти на прекомерен стрес и както и да ви помогнат да предотвратите неговата ескалация в прегаряне.



СТРЕС VS. ПРЕГАРЯНЕ: ОСНОВНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

	Остър, краткосрочен	•		Натрупване, хронично
	Прекомерна ангажираност	•		Отказ от ангажираност
	Реактивни или свръхреактивни емоции	•		Притъпени или отдалечени емоции
	Ниска и намаляваща енергия	•		Липса на енергия и мотивация
	Чувство за неотложност и хиперактивност	•		Чувство на безпомощност
	Физическо въздействие	•		Емоционално въздействие
	Може да доведе до тревожност	•		Може да доведе до депресия

РАЗПОЗНАВАНЕ НА СИМПТОМИТЕ

Стресът и прегарянето могат значително да повлияят на функционирането на работното място, като засегнат производителността, междуличностните отношения и цялостното благосъстояние. Ето защо е важно да можем да разпознаваме ранните им признаци и симптоми.

Ключови симптоми

ФИЗИЧЕСКИ СИМПТОМИ

- Чувство на умора и изтощение през повечето време;
- Понижен имунитет, чести заболявания;
- Често главоболие или мускулни болки;
- Промяна в апетита и стомашни проблеми;
- Промяна в навиците за сън, например безсъние.

КОГНИТИВНИ СИМПТОМИ

- Отлагане, отнемане на повече време за свършване на нещата;
- Намалена концентрация;
- Трудности с паметта;
- Намалена способност за мислене;

ЕМОЦИОНАЛНИ СИМПТОМИ

- Чувство за провал;
- Чувство на безпомощност;
- Отчуждение, чувство на самота;
- Загуба на мотивация;
- Намалено удовлетворение и чувство за постижение;
- Влошаване на отношенията с други хора;
- Изолиране от другите.

ТЕХНИКИ ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА

Техниките за облекчаване на стреса при първа помощ са прости, незабавни действия, които можете да предприемете, за да успокоите ума и тялото си в моменти на повишена тревожност или силно напрежение. Тези методи, вариращи от контролирано дишане до упражнения за заземяване, помагат за възстановяване на баланса и насърчават устойчивостта в силно стресиращи ситуации, особено тези, които ще разгледаме малко по-нататък.

1

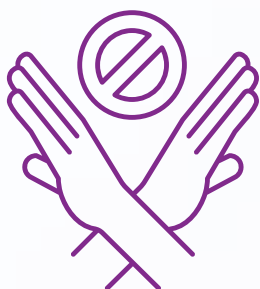
ИЗБЯГВАЙТЕ ИЗОЛАЦИЯТА И СЕ СВЪРЖЕТЕ С ДОВЕРЕН ЧОВЕК

Понякога самото говорене за това, през което преминавате, може да помогне за облекчаване на стреса. Споделете чувствата си с колега, приятел, член на семейството или специалист. Ако сте сами в ситуация на силен стрес, обадете се на някого, на когото имате доверие. Знанието, че не сте сами, ще ви осигури утеха и спокойствие е по време на стресови моменти.



2

ОСТАНЕТЕ СПОКОЙНИ И ИЗПОЛЗВАЙТЕ НЯКОИ ТЕХНИКИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ.



Опитайте се да ограничите причинителите на стрес. Намалете шума, ярките светлини или други сензорни въздействия, които може да са претоварващи за вас. Починете си от новините и социалните медии, особено ако допринасят за стреса ви.

Опитайте техниката на дълбоко дишане:

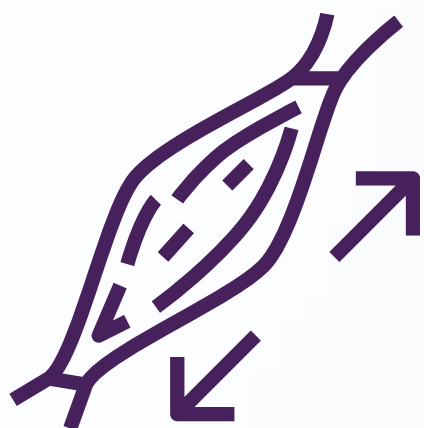
Вдишайте бавно през носа си, докато броите до 4, задръжте за 4 секунди и издишайте бавно през устата за 4 секунди. Повторете това няколко пъти. Дълбокото дишане активира парасимпатиковата нервна система, което успокоява тялото и ума.



Опитайте техниката за заземяване 5-4-3-2-1:

Фокусирайте се върху **5** неща, които можете да видите, **4**, които можете да докоснете, **3**, които можете да чуете, **2**, които можете да помиришете, и **1**, което можете да опитате. Това ви помага да се фиксирате в настоящия момент. Практикувайте физическо заземяване – притиснете здраво краката си към земята или дръжте хладен предмет, за да успокоите мислите си.



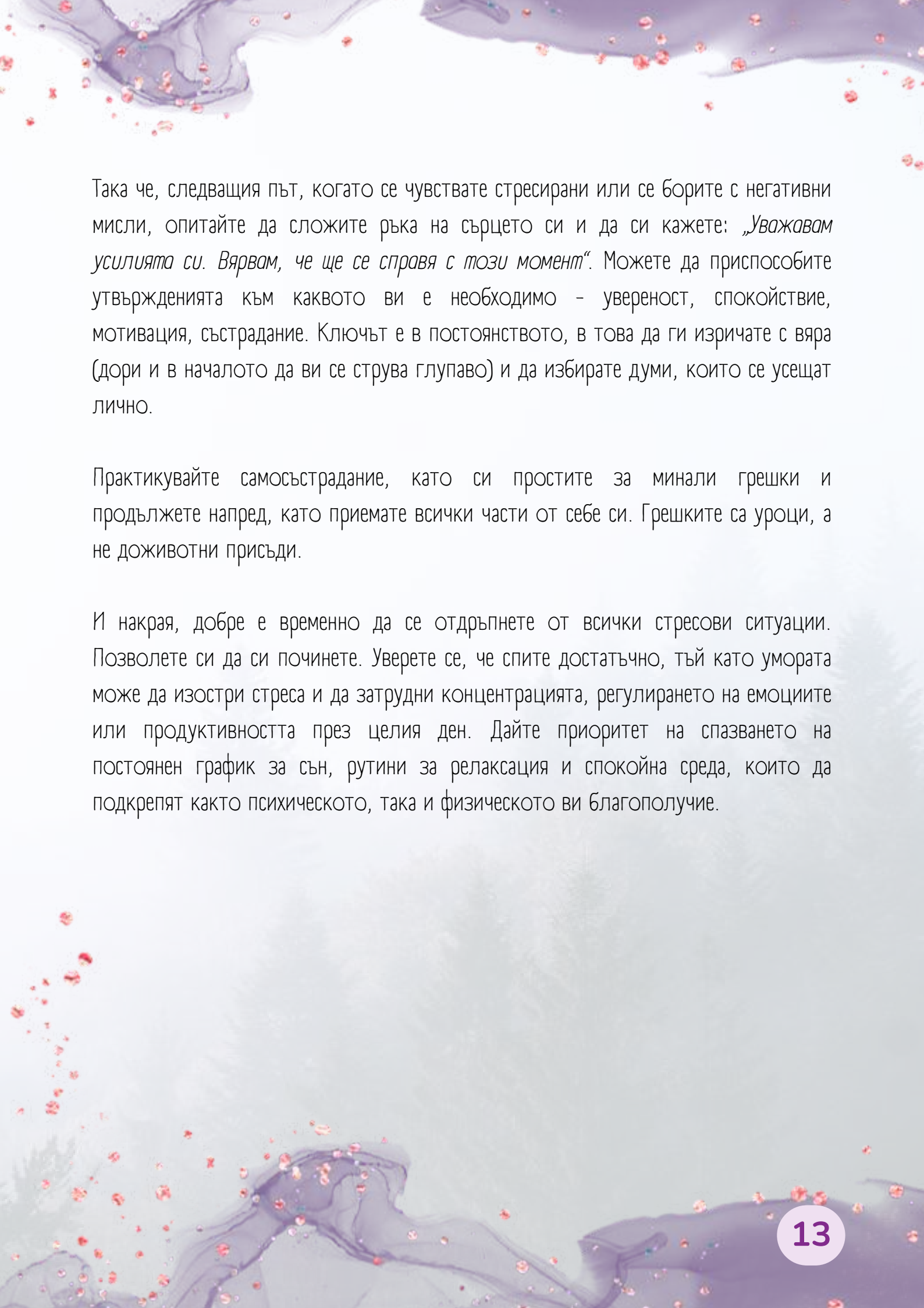


Опитайте техниката за мускулна релаксация: Започвайки от пръстите на краката, стегнете всяка мускулна група за пет секунди, след което бавно я отпуснете. Движете се нагоре по тялото си, като завършите с лицевите мускули. Тази техника помага за освобождаване на физическото напрежение, което може да намали емоционалния стрес.

ПРАКТИЧЕСКА САМОПОМОЩ

3

Контролирайте негативните си мисли. Можете да започнете, като идентифицирате изкривените такива. Например, когато приемате, че сте провал след една единствена грешка, или вярвате, че другите имат лошо мнение за вас без реални доказателства. Ако се хванете да си мислите: *„Никога не правя нищо както трябва“*, опитайте се да замените това с по-реалистична мисъл, като: *„Правил/а съм грешки, но съм имал/а и много успехи“*. Друга полезна стратегия е да си повтаряте положителни утвърждения, като например: *„Заслужавам доброта.“*



Така че, следващия път, когато се чувствате стресирани или се борите с негативни мисли, опитайте да сложите ръка на сърцето си и да си кажете: *„Уважавам усилията си. Вярвам, че ще се справя с този момент“*. Можете да приспособите утвържденията към каквото ви е необходимо – увереност, спокойствие, мотивация, състрадание. Ключът е в постоянството, в това да ги изричате с вяра (дори и в началото да ви се струва глупаво) и да избирате думи, които се усещат лично.

Практикувайте самосъстрадание, като си простите за минали грешки и продължете напред, като приемате всички части от себе си. Грешките са уроци, а не доживотни присъди.

И накрая, добре е временно да се отдръпнете от всички стресови ситуации. Позволете си да си починете. Уверете се, че спите достатъчно, тъй като умората може да изостри стреса и да затрудни концентрацията, регулирането на емоциите или продуктивността през целия ден. Дайте приоритет на спазването на постоянен график за сън, рутини за релаксация и спокойна среда, които да подкрепят както психическото, така и физическото ви благополучие.

ПЪРВА ПОМОЩ В СИТУАЦИИ НА СИЛЕН СТРЕС

Кризите с психичното здраве, като например силен стрес или тежко емоционално напрежение, могат да засегнат всеки и изискват незабавна помощ. Разпознаването на признаци и симптоми като паника, объркване или отдръпване е от решаващо значение. Това ръководство очертава практически стъпки за оказване на първа помощ, включително как да се идентифицира криза и да се предложи подкрепа на нуждаещ се. Ще разгледаме по-специално следните 6 сценария:



ТРЕВОЖНОСТ

СИМПТОМИ



- Прекомерна тревога или страх
- Препускащи мисли или затруднена концентрация
- Ускорен пулс или стягане в гърдите
- Задух или хипервентилация
- Безпокойство или чувство на напрегнатост
- Раздразнителност или промени в настроението

- Изпотяване или втрисане
- Замаяност или световъртеж
- Гадене или стомашен дискомфорт
- Избягване на провокиращи ситуации
- Търсене на постоянно успокоение
- Чувство на откъснатост или изолираност (деперсонализация)

ТРЕВОЖНОСТТА е чувство на страх или безпокойство. Въпреки че може да възникне като реакция на стрес, може да се случи и без видима причина. Стресът и тревожността могат да предизвикат редица физически и психологически симптоми.

Основната разлика между стрес и тревожност е наличието на специфична причина. Стресът обикновено е свързан с конкретна ситуация. След като тази ситуация отшуми, отшумява и стресът. Тревожността, за разлика от това, не винаги има специфична причина.

Повечето хора изпитват някакво чувство на стрес и тревожност в даден момент и това не е непременно „лошо“ нещо. Стресът и тревожността понякога могат да бъдат полезен мотиватор за изпълнение на задачи, но неконтролираният стрес и тревожност могат да започнат да пречат на ежедневието ви и да се отразят на психическото и физическото ви здраве.

СПРАВЯНЕ С ТРЕВОЖНОСТТА

Най-добре е да говорите със специалист по психично здраве всеки път, когато стресът или тревожността започнат да влияят на ежедневието ви. Не е необходимо да имате специфично психично състояние, за да се възползвате от терапия. Квалифициран терапевт може да ви помогне да идентифицирате потенциални причини и да създадете ефективни механизми за справяне, за да сведете до минимум тяхното въздействие, дори ако не отговаряте на диагностичните критерии за тревожно разстройство. Свържете се със специалист, ако стресът или тревожността ви карат да се чувствате в безизходица, или ако започнете да мислите да навредите на себе си или на други.

Ако не сте сигурни откъде да започнете, консултирайте се първо с вашият личен лекар, който ще ви посъветва.

Някои промени в начина на живот могат да помогнат за облекчаване на симптомите на тревожност в дългосрочен план. Тези техники могат да се използват заедно с медицинско лечение за тревожност:

- Ограничаване на консумацията на кофеин и алкохол
- Достатъчно сън
- Редовни упражнения
- Медитация
- Отделяне на свободно време за хобита и дейности, които ви носят радост
- Водене на дневник за вашите чувства и неща, които предизвикват стрес
- Практикуване на дихателни упражнения

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

АЗ ИЗПИТВАМ ТРЕВОЖНОСТ



1

Регулирайте дишането си

Първо, възвърнете контрол над дишането си и успокойте нервната си система. Опитайте техниката за дълбоко дишане, която разгледахме по-рано:

- Вдишайте за 4 сек. → Задръжте за 4 сек. → Издишайте за 4 сек.
- Повторете 3–5 пъти, за да успокоите тялото си. Изчакайте 4 секунди преди следващия цикъл на дишане.

2

Заземете се

Активирайте сетивата си, за да се заземите в настоящето с метода 5-4-3-2-1:

- 5 неща, които можете да видите
- 4 неща, които можете да докоснете
- 3 неща, които можете да чуете
- 2 неща, които можете да усетите
- 1 нещо, което можете да опитате

3

Използвайте позитивни утвърждения

Говорете мило със себе си, особено ако имате негативни мисли:

- „Аз съм в безопасност“.
- „Това чувство ще отмине“.
- „Вярвам в себе си и ще се справя с това.“

4

Променете мястото или стойката си

Разтегнете се, разходете се или сменете стаята. Движението помага за освобождаване на напрежението и пренастройване на фокуса ви.

5

Отделете време за писмен размисъл

Ако е възможно, запишете или скицирайте мислите си. Запишете точната мисъл и чувства, през които преминавате. Означете емоцията и си напомнете, че е временна. Не търсете перфектни логически изречения. Може да са само отделни думи. Продължавайте да го правите, докато се почувствате по-добре.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

НЯКОЙ ДРУГ
ИЗПИТВА
ТРЕВОЖНОСТ



1

Запазете спокойствие и се фокусирайте върху момента

Просто бъдете там. Вашата спокойна енергия ще помогне да регулирате тяхната. Говорете бавно, поддържайте тона на гласа си мек и избягвайте резки движения.

2

Попитайте нежно

Можете да кажете нещо от рода на: „Тук съм с теб. Искаш ли да ти помогна да успокоиш дишането си?“. Уважавайте личното им пространство, ако кажат „не“, но стойте наблизо.

3

Насочвайте дишането им

Изпълнете техниката за дълбоко дишане: Вдишайте за 4 секунди, задръжте за 4 секунди, издишайте за 4 секунди. Повторете заедно за няколко цикъла (изчакайте 4 секунди преди следващия цикъл на дишане). Можете да кажете: „Хайде да дишаме заедно. Вдишай... задръж... и издишай...“.

4

Помогнете им да се заземят

Опитайте се да ги насочите към естествено заземяване чрез прост разговор:

Ти	<i>„Можеш ли да назовеш 5 неща, които виждаш около себе си?“</i>
Той/тя	<i>„Ъм... лампата, прозорецът, телефонът ми...“</i>
Ти	<i>„Перфектно. А сега 4 неща, които можеш да докоснеш?“</i>
Той/тя	<i>„Пуловерът ми, столът, огърлицата ми...“</i>
Ти	<i>„Страхотно. Кои са 3 неща, които чуваш?“</i>
Той/тя	<i>„Вентилаторът... птиците навън... гласът ти.“</i>
Ти	<i>„Добре. Две неща, които усещаш, подушваш?“</i>
Той/тя	<i>„Чаят ми... и може би свещта.“</i>
Ти	<i>„И едно нещо, което можеш да опиташ?“</i>
Той/тя	<i>„Чая с мента, който пих по-рано.“</i>
Ти	<i>„Справи се невероятно. Тук си и си в безопасност.“</i>

5

Приемете и уважавайте техните емоции

Можете да кажете нещо подобно на:

- „В момента си в безопасност“.
- „Това чувство ще отмине“.
- „Справяш се чудесно“.

Избягвайте да казвате „успокой се“ или „не се тревожи“ — може да звучи пренебрежително. Приглушете светлините, намалете шума и им дайте пространство, ако е необходимо. Преди да докосвате човека, първо го попитайте — докосването може да е утешително за едни, но неуместно за други.

Емоциите могат да бъдат объркани и непредсказуеми. Понякога човекът, на когото се опитвате да помогнете, изобщо не е готов или не е в състояние да се ангажира. И това е нормално. Така че, ако нищо от това не работи, най-важното е присъствието и състраданието, а не прецизността. Мислете за тези техники не като за магически решения, а като за предложения. Или просто седнете с тях и помълчете заедно. Дори да ви е неловко или да не върви по план, вашето търпение, топлина и нежен глас със сигурност правят огромна разлика за тях.

ПАНИК АТАКА

СИМПТОМИ



- Треперене
- Изтръпване
- Горещи вълни
- Изпотяване
- Гадене
- Сърцебиене

- Затруднено дишане
- Виене на свят
- Страх от загуба на контрол
- Дерезализация
- Болка в гърдите
- Страх от смъртта

ПАНИК АТАКАТА е внезапен прилив на силен страх или дискомфорт, който достига своя връх в рамките на минути – дори когато няма реална опасност.

Симптомите на паник атака, като болка в гърдите, затруднено дишане, замаяност, треперене и учестен пулс, са причинени от свръхреакция на симпатиковата нервна система. Симптомите могат да достигнат пик доста бързо и може да се усещат така, сякаш траят цяла вечност, а понякога дори имитират сърдечен удар.

Паник атаките могат да бъдат **нормална реакция** в моменти на стрес, например когато настъпят неочаквани промени в живота. Когато, обаче, паник атаките са предизвикани от по-малко очевидни неща, появяват се по-често или водят до ужасяващо чувство, моля, потърсете професионална помощ. Ако не се лекуват, паник атаките могат да доведат до паническо разстройство, сърдечни заболявания и поведение на избягване като агорафобия. Паник атаките могат да се овладеят чрез психотерапия със сертифициран психотерапевт и/или с предписани лекарства. Повишената физическа активност и здравословният начин на живот като цяло са полезни извън непосредственото преживяване на паник атака. Избягвайте кофеина, алкохола и тютюнопушенето – те могат да влошат паник атаките.

Тъй като паниката и инфарктите имат общи симптоматични прояви, в случай на съмнение или наличие на предшестващо сърдечно заболяване, незабавно потърсете спешна медицинска помощ. Макар и плашещо, в случай на паник атака, не забравяйте да седнете с чаша вода и да правите упражнения за регулиране на дишането.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

АЗ
ИЗПИТВАМ
ПАНИК
АТАКА



1

Регулирайте дишането си

- Първо, възвърнете контрол над дишането си и успокойте нервната си система. Опитайте техниката за дълбоко дишане, която разгледахме по-рано:
- Вдишайте за 4 сек. → Задръжте за 4 сек. → Издишайте за 4 сек.
- Повторете 3–5 пъти, за да успокоите тялото си. Изчакайте 4 секунди преди следващия цикъл на дишане.

2

Напомнете си: това чувство не е опасно

Паническите атаки изглеждат животозастрашаващи, но не са. Те са начинът, по който тялото ви реагира на възприеманата опасност. Не полудявате и не сте в опасност. Това е временно. Ключът е да не се страхувате.

3

Заземете се

Активирайте сетивата си, за да се заземите в настоящето с метода 5-4-3-2-1:

- 5 неща, които можете да видите
- 4 неща, които можете да докоснете
- 3 неща, които можете да чуете
- 2 неща, които можете да усетите
- 1 нещо, което можеш да опиташ

4

Въз основа на обкръжението ви

В зависимост от това къде се намирате в момента:

- Поставете ръцете си под течаща вода или дръжте кубче лед.
- Пуснете си музика или аудиокнига — нещо успокояващо, дори и да са просто околни звуци или инструментални мелодии. Пуснете любимата си музика или успокояващо предаване..
- Пийте малко вода или чай.
- Опитайте да се движите в успокояващ ритъм. Фокусирайте се върху стъпките си — бройте ги: наляво, надясно, наляво, надясно... или съобразете дишането си със стъпките си: вдишвайте за 4 стъпки, издишвайте за 4 стъпки.
- Бройте назад от 100 по три (например 100, 97, 94 и т.н.)

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

НЯКОЙ ДРУГ
ИЗПИТВА
ПАНИК АТАКА



1

Запазете спокойствие и се фокусирайте върху момента

Ако някой изпитва паник атака, е важно да останете спокойни и да му окажете подкрепа. Говорете внимателно и го уверете, че е в безопасност и паниката ще отmine.

2

Попитайте внимателно

Осъществете зрителен контакт (ако човека отсреща се чувства комфортно) и им напомнете: „В безопасност си. Аз съм тук. Всичко ще бъде наред“.

3

Насочвайте дишането им

Изпълнете техниката за дълбоко дишане: Вдишайте за 4 секунди, задръжте за 4 секунди, издишайте за 4 секунди. Повторете заедно за няколко цикъла (изчакайте 4 секунди преди следващия цикъл на дишане). Можете да кажете: „Хайде да дишаме заедно. Вдишай... задръж... и издишай...“.

Алтернативно:

- Помолете ги да погледнат краката си.
- След това ги помолете да сложат ръка върху устата си и да забавят дишането си, като дишат само през носа.
- Помолете ги да седнат.

4

Дайте им пространство, но не и тишина

Избягвайте прекалено много въпроси; просто останете с тях, дори в мълчание. Попитайте ги дали биха искали помощ с техники за заземяване, като например назоваване на неща, които виждат или чувстват.

Повечето паник атаки достигат своя пик в рамките на 10 минути и отшумяват в рамките на 20-30 минути, след което приливът на адреналин спира и със забавянето на сърдечния ритъм хората се чувстват по-добре. **Ако, обаче, паник атаката продължи повече от 30 минути, моля, потърсете професионална медицинска помощ.**

БЕЗСЪННИЕ

СИМПТОМИ



- Проблеми със заспиването през нощта.
- Често събуждане през нощта.
- Събуждане твърде рано сутрин.
- Чувство на умора, раздразнителност или затруднена концентрация през деня.
- Притеснения относно съня или безпокойство, че не си почивате достатъчно.

БЕЗСЪНИЕТО представлява трудно заспиване, поддържане на съня или твърде ранно събуждане и невъзможност за повторно заспиване.

Безсънието може да бъде краткосрочно (остро), траещо няколко дни или седмици, често предизвикано от стрес или житейски събития, или дългосрочно (хронично), продължаващо месеци или повече. Причините могат да включват:

- Стрес, тревожност или депресия
- Лоши навици за сън или нередовен график
- Медицински състояния (напр. астма, хронична болка)
- Лекарства или стимуланти като кофеин и никотин
- Хормонални промени (напр. менопауза, бременност)

Повечето случаи на безсъние не са сериозни и са лечими. Трябва да потърсите помощ за безсъние, ако то продължава повече от няколко седмици, засяга ежедневно ви функциониране или е придружено от други обезпокоителни симптоми като промени в настроението, тревожност или силна умора. Ако постоянно се затруднявате да заспите или да останете заспали, събуждате се твърде рано или се чувствате уморени, въпреки че спите достатъчно, е важно да се консултирате с медицински специалист. Търсенето на помощ е особено важно, ако безсънието влияе на способността ви да се фокусирате, да работите или да поддържате взаимоотношения, тъй като нелекуваното безсъние може да увеличи риска от други здравословни проблеми, включително тревожност, депресия и сърдечни проблеми.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

АЗ
СТРАДАМ ОТ
БЕЗСЪНИЕ



1

Останете в леглото

Опитайте техниката за дълбоко дишане, докато все още лежите/седите на леглото си:

- Вдишайте за 4 сек. → Задръжте за 4 сек. → Издишайте за 4 сек.
- Повторете 5–10 пъти (или повече, стига да е успокояващо), за да върнете тялото си към естествения му режим на сън. Изчакайте 4 секунди преди следващия цикъл на дишане.

2

Напуснете леглото

Целта ви е да рестартирате психическия „стадий на сън“, без да се отказвате от желанието си да заспите. Така че, ако се въртите в леглото в продължение на 20+ минути:

- Станете и се преместете на уютно място (като диван или фотьойл).

- Поддържайте осветлението приглушено — ярките светлини сигнализират на мозъка ви, че е време за събуждане.
- Фокусирайте се върху тихи дейности (вижте по-долу), но избягвайте нещо твърде стимулиращо: не грабвайте телефона си и не започвайте да чистите къщата.

3

Фокусирайте се върху тихи дейности

Целта е да останете физически с ниска енергия, докато умът ви е зает. Изберете нещо, което ви помага плавно да пренасочите фокуса си, като например:

- Четене на няколко страници от успокояваща книга (нищо вълнуващо или твърде емоционално).
- Пишете или скицирайте в дневник — това обуздава препускащите мисли.
- Други неща, които можете да опитате: плетене или редене на не много сложен пъзел.

4

Опитайте с аудио

Някои звуци могат да успокоят мозъка ви:

- Плейлист с природни звуци (дъжд, гора, вълни).
- Приложения за бял или розов шум.
- Водени медитации за сън.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

НЯКОЙ ДРУГ
СТРАДА ОТ
БЕЗСЪНИЕ



1

Запазете спокойствие и се фокусирайте върху момента

Слушайте без осъждане: Оставете ги да ви споделят всичко, ако имат нужда. Само това да бъдат чути може да облекчи психическото им напрежение.

2

Попитай внимателно

Кажете нещо от рода на „Знам, че е разочароващо. Не си сам/а“. Не казвайте „просто се опитайте да заспиш“ или „ще се оправииш“ — дори добронамерените съвети могат да прозвучат пренебрежително.

3

Помогнете за създаването на благоприятна за сън среда

Приглушете светлините, намалете шума и направете пространството уютно. Предложете успокояващи средства като билков чай, топло одеяло или приглушена музика. Предложете релаксираща дейност: четене, водене на дневник или слушане на медитация за сън.

4

Насърчете практикуването на техника за успокояване

Опитайте дихателни упражнения заедно. Предложете да седнете тихо с тях, докато се успокоят – вашето присъствие може да ги накара да се почувстват по-добре. Опитайте техниката за дълбоко дишане:

Вдишайте за 4 сек. → Задръжте за 4 сек. → Издишайте за 4 сек.

Повторете 5–10 пъти (или повече, стига да е успокояващо), за да върнете тялото към естествения му режим на сън. Изчакайте 4 секунди преди следващия цикъл на дишане.

Като алтернатива, можете да опитате и **дихателната техника 4-7-8**:

Вдишайте тихо през носа в продължение на 4 секунди.

1. Задръжте дъха си за 7 секунди.
2. Издишайте напълно през устата в продължение на 8 секунди, издавайки мек звук „шшш“.
3. Повторете цикъла 4 пъти, преди да започнете отново.

Можете да правите това легнали в леглото или в седнало положение – което от двете ви е по-удобно. Просто дръжте езика си опрян на небцето, точно зад предните зъби по време на цялото упражнение.

МУСКУЛНИ КРАМПИ

СИМПТОМИ



- Остра, локализирана болка в засегнатия мускул.
- Скованост, която не отшумява дори с почивка.
- Видими или твърди възли от мускулна тъкан под кожата.
- Мускулна болка или умора, дори без физическо натоварване.
- Ограничено движение поради болка или напрежение.

МУСКУЛНИТЕ КРАМПИ (мускулни спазми) са внезапни, неволни контракции или стягане на мускул, които могат да причинят силна болка и да продължат от няколко секунди до няколко минути.

Стресът може да причини мускулни крампи и това е много по-често срещано, отколкото хората осъзнават. Тялото ви не само носи емоционално напрежение – то го съхранява физически, често под формата на стягане, спазми или крампи. По-специално, хроничният стрес води до продължително мускулно напрежение. Претоварените мускули могат да се схванат, тъй като се борят да възстановят енергията си. Тревожността и стресът могат да увеличат изпотяването или да намалят жаждата, което води до дехидратация – една от най-честите причини за получаване на крампи. Често засегнатите области включват врата и раменете, челюстта (от стискане или скърцане), долната част на гърба, както и ръцете и краката.

Трябва да потърсите медицинска помощ при мускулни крампи, ако те са чести, тежки или упорити, особено ако се появяват без ясна причина, като например физическо натоварване или дехидратация. Ако крампите са придружени от други симптоми като подуване, зачервяване, мускулна слабост или изтръпване, това може да показва наличие на друго медицинско състояние, като например притискане на нерви, проблеми с кръвообращението или минерален дисбаланс. Освен това, ако крампите редовно нарушават съня ви или не се подобряват с времето и методи като разтягане или хидратация, е важно да се консултирате с медицински специалист за допълнителна оценка.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

**АЗ
ИМАМ
МУСКУЛНИ
КРАМПИ**



1

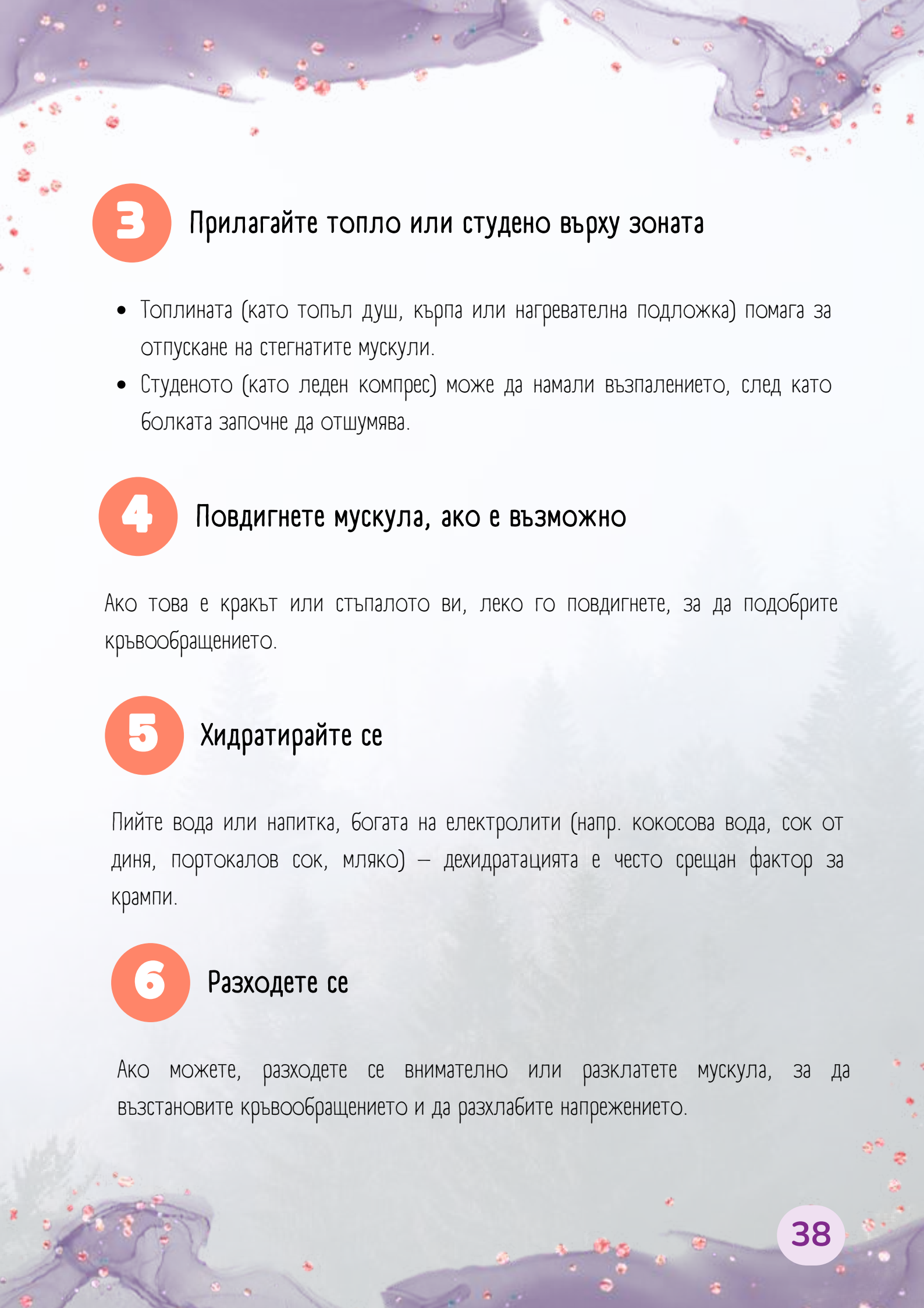
Спрете и леко разтегнете мускула

- Ако е прасецът ви, опитайте да издърпате пръстите на краката си нагоре към носа, като същевременно държите крака си изправен.
- При крампи в бедрото, леко повдигнете крака си и стиснете противоположната мускулна група.
- Задръжте разтягането за 15–30 секунди, след което бавно го отпуснете.

2

Масажирайте зоната

Използвайте ръцете си или дунапренен ролер, за да разтриете нежно схванатия мускул. Можете също да опитате да приложите натиск върху схванатата зона – натиснете силно за 30 секунди, след което отпуснете.



3

Прилагайте топло или студено върху зоната

- Топлината (като топъл душ, кърпа или нагревателна подложка) помага за отпускане на стегнатите мускули.
- Студеното (като леден компрес) може да намали възпалението, след като болката започне да отшумява.

4

Повдигнете мускула, ако е възможно

Ако това е кракът или стъпалото ви, леко го повдигнете, за да подобрите кръвообращението.

5

Хидратирайте се

Пийте вода или напитка, богата на електролити (напр. кокосова вода, сок от диня, портокалов сок, мляко) – дехидратацията е често срещан фактор за крампи.

6

Разходете се

Ако можете, разходете се внимателно или разклатете мускула, за да възстановите кръвообращението и да разхлабите напрежението.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

НЯКОЙ ДРУГ
ИЗПИТВА
МУСКУЛНИ
КРАМПИ



1

Запазете спокойствие

Кажете нещо от рода на „Всичко е наред, с теб съм. Позволи ми да ти помогна“.

2

Помолете ги да спрат всякаква дейност

Ако са ходили, спортували или са се разтягали – нека спрат всичко.

3

Разтегнете схванатия мускул

Внимателно разтегнете схванатия мускул:

- При крампи на прасците: Помогнете им да свият стъпалото си нагоре (с пръстите на краката към носа).
- При крампи на бедрата: Подпрете крака им и го разтегнете леко, като сгънете коляното или повдигнете крака.
- При крампи на ръцете: Помолете ги бавно да отворят и затварят юмрук, след което да разтягат пръстите си навън.

4

Масажирайте схванатото място

- Използвайте ръцете си, за да разтриете леко мускула – започнете леко, след което увеличете натиска, ако ви е удобно.
- Ако е възможно, приложете топъл компрес, за да отпуснете засегнатата област.
- След като крампата отшуми, студен компрес може да помогне за намаляване на продължаващото възпаление.

5

Не забравяйте за хидратацията

Предложете вода или богата на електролити напитка, като кокосова вода или спортна напитка. Дехидратацията често е една от основните причини за крампи.

6

Напомнете им да дишат и да се отпуснат

Насочете ги чрез бавни, дълбоки вдишвания, за да успокоите нервната им система. Можете да кажете нещо, като например: *„Нека да дишаме заедно – вдишваме... задръжаме... издишваме...“*. Опитайте и техниката за дълбоко дишане: Вдишайте за 4 сек. → Задръжте за 4 сек. → Издишайте за 4 сек. Повторете 4–15 пъти (или според нуждите).

Ако крампата не отшуми след няколко минути или ако е необичайно интензивна или повтаряща се, предложете им да потърсят медицинска помощ.

СЪРДЕЧЕН УДАР

СИМПТОМИ



- Задух (затруднено дишане)
- Интензивна (пронизваща) болка или дискомфорт в гърдите
- Дискомфорт в горната част на тялото
- Световъртеж или замаяност
- Изпотяване
- Гадене или повръщане

СЪРДЕЧЕН УДАР (инфаркт) се получава, когато кръвният поток към част от сърдечния мускул се блокира, често поради натрупване на мазнини, холестерол или други вещества, които образуват плака в коронарните артерии. Това запушване лишава сърдечния мускул от кислород, причинявайки увреждане или смърт на сърдечните клетки. Ако не се лекува своевременно, инфарктът може да доведе до сериозно увреждане на сърцето и е потенциално животозастрашаващ. В някои случаи симптомите на инфаркт могат да бъдат едва доловими или да бъдат сбъркани с други проблеми, особено при жени, възрастни хора и хора с диабет. Разпознаването на тези признаци и търсенето на незабавна медицинска помощ (обикновено чрез обаждане на спешен телефон 112) е от решаващо значение за оцеляването и намаляването на щетите върху сърцето.

Стресът не винаги причинява инфаркт, но може да бъде повратната точка, ако са налице и други рискови фактори. Следователно, стресът може да допринесе за инфаркт, както пряко, така и косвено. Хроничният стрес влияе върху сърцето, като повишава кръвното налягане и сърдечната честота, предизвиква възпаление, което насърчава натрупването на артериални плаки, повишава кортизола и адреналина, които нарушават сърдечния ритъм и кръвообращението, и насърчават нездравословни навици, които увеличават риска от сърдечни заболявания. Така че стресът не е просто емоционално преживяване; той има и реални физически последици за сърцето ви. Хората, които са най-застрашени от инфаркт, причинен от стрес, са хора със съществуващи сърдечни заболявания, жени над 50 години (особено при кардиомиопатия, предизвикана от стрес) и тези, които изпитват хроничен стрес, тревожност или депресия.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

АЗ
ПОЛУЧАВАМ
СЪРДЕЧЕН
УДАР



1

Незабавно се обадете на **112** за спешна медицинска помощ

2

НЕ шофирайте

Не шофирайте сами до болницата, а изчакайте линейка. Спешният медицински персонал може да започне лечение незабавно, което подобрява шансовете ви за оцеляване.

3

Спрете всичко, което правите

Седнете (на земята) и си почивайте, за да намалите натоварването на сърцето си.

4

Сдъвчете аспирин

Ако не сте алергични и нямате противопоказания, сдъвчете и глътнете 1 таблетка аспирин за възрастни (325 мг) **или** 4 таблетки аспирин за бебета (по 81 мг всяка). Аспиринът ще помогне за разреждане на кръвта и ще подобри притока на кръв към сърцето.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

НЯКОЙ ДРУГ
ПОЛУЧАВА
СЪРДЕЧЕН
УДАР



1

Незабавно се обадете на **112** за спешна медицинска помощ

2

Прекъснете това, което правят, и ги успокойте

Поставете ги да седнат със свити колене и подпряна глава/рамене, за да се намали натоварването на сърцето. Кажете им нещо от рода на: „Помощта идва и аз съм тук с теб“.

Опитайте се да подобрите дишането им, като например, разхлабете тесните дрехи.

3

Предложете им аспирин

Само ако са напълно в съзнание и могат да преглъщат: Попитайте ги дали са алергични към аспирин и ако няма противопоказания, помолете ги да сдъвчат и преглътнат 1 таблетка аспирин за възрастни (325 mg) **или** 4 таблетки аспирин за бебета (по 81 mg всяка).

4

Ако престанат да реагират и изпаднат в безсъзнание

Поставете човека по гръб. Наклонете леко главата му назад и повдигнете брадичката, за да отворите дихателните пътища. Огледайте, послушайте и усетете дишането за не повече от 10 секунди. Ако не диша или няма пулс, използвайте автоматизиран външен дефибрилатор (AED), ако е наличен. Ако не, започнете кардио-пулмонарна първа помощ (сърдечен масаж) незабавно:

Поставете дланта на едната ръка в центъра на гърдите, а другата ръка отгоре.

- Дръжте ръцете изправени, раменете над дланите.
- Натиснете силно и бързо: поне 5 см дълбочина, 100–120 компресии в минута.
- Оставете гърдите да се повдигнат изцяло между компресиите.



При никакви обстоятелства:

- НЕ давайте храна или напитки.
- НЕ ги оставяйте сами без наблюдение.
- НЕ се забавяйте с повикването на спешна медицинска помощ.

САМОУБИЙСТВО

СИМПТОМИ



- Чувство на безнадеждност, безполезност
- Чувство за заклещване в ситуация, от която няма изход.
- Чести мисли за смърт.
- Говорене за желание за смърт или изразяване на желание за самонараняване.
- Отдръпване от семейството, приятелите и социалните дейности.
- Внезапни промени в настроението, като например необичайно спокойствие или щастие след период на депресия.

МИСЛИТЕ ЗА САМОУБИЙСТВО, известни още като суицидни мисли/суицидни идеи, включват обмисляне или планиране на самоубийство. Тези мисли могат да варират от мимолетни идеи за самонараняване до подробни планове за отнемане на живота. Мислите за самоубийство често се появяват, когато човек се чувства обзет от емоционална болка, безнадеждност или чувство, че е в капан в трудни житейски обстоятелства.

Това, което много хора не осъзнават е, че хроничният стрес и прегарянето могат тихомълком да ескалират в самоубийствени мисли, дори при хора, които никога преди не са имали проблеми с психичното си здраве. [Проучване, публикувано в BMC Psychiatry](#), установява, че стресът се свързва със самоубийствените мисли, особено когато се използват неподходящи стратегии за справяне, като *избягване* или *самообвинение*. Над 740 000 души умират от самоубийство всяка година, което е приблизително 1 смъртен случай на всеки 43 секунди, което прави самоубийството четвъртата водеща причина за смърт сред 15–29-годишните по целия свят.

Как звучат мислите за самоубийство:

- **Пасивно мислене:** „Иска ми се да не бях тук“ или „Животът ми се струва безсмислен“.
- **Активно генериране на идеи:** Обмисляне на методи, време или писане на бележка.
- **Повтарящи се мисли:** Те могат да се появяват и изчезват, особено по време на периоди на силен стрес, депресия или емоционална болка.

Важно е да се знае, че наличието на мисли за самоубийство не означава, че някой ще предприеме действия спрямо тях, но е сериозен сигнал, че човек се бори и се нуждае от подкрепа.

Хората, които обмислят самоубийство, често се ангажират с **рисково или саморазрушително поведение**, като злоупотреба с наркотици, безразсъдно шофиране или умишлено самонараняване. Тези действия могат да отразяват намаленото уважение към личната безопасност или да служат като невербални изрази на страдание. Хората, които имат самоубийствени мисли **могат да се подготвят**, като например раздават ценни вещи, отдръпват се от близките и приятелите си, пишат завещание, или търсят онлайн информация за методи за самоубийство. В някои случаи те могат да изразяват **чувство на безнадеждност** или да говорят за това, че са бreme, сигнализирайки за дълбока емоционална борба, която не бива да се игнорира.

Тези поведения често са викове за помощ, дори и да не се разпознават съзнателно като такива. Самоубийствените мисли могат да се проявят и като вербални сигнали или емоционално отдръпване, като например изразяване на чувство за тежест, липса на цел или сбогуване по начин, който изглежда окончателен.

Изключително важно е да се обърне внимание на тези признаци — дори и да изглеждат едва доловими или нетипични — защото ранната интервенция и навременната подкрепа могат драстично да намалят риска от самоубийство. **Много хора, които преживяват опит за самоубийство, по-късно казват, че са благодарни, че не са успели.** Признаването на тази вътрешна борба и предлагането на безопасно пространство за разговор може да бъде спасителният пояс, от който някой отчаяно се нуждае.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

АЗ
ИЗПИТВАМ
САМОУБИЙСТ
ВЕНИ МИСЛИ



1

Обещайте си да почакате

Поемете малък ангажимент към себе си:
*„Няма да действам въз основа на тези
мисли точно сега. Ще почакам.“*

След това, моля, помислете за следното:

- Много оцелели след опит за самоубийство споделят, че започват да съжаляват, често в рамките на секунди след опита!
- Тези мисли не са признак на слабост — те са **сигнал**, че изпитвате болка и се нуждаете от подкрепа.
- Не е нужно да преминавате през това сам/сама.
- Много хора, които са се чувствали по този начин, са намерили отново изцеление и радост.
- Вие сте достатъчно достойни за грижа, любов и бъдеще.

**2**

Споделете на някого / Обадете се на 112

МОЛЯ, ЗНАЙТЕ, ЧЕ НЕ СТЕ САМИ! Има хора около вас, които ще ви изслушат, ще ви подкрепят и ще ви помогнат с каквото могат. Да се обърнете към някого може да е трудно, но не е нужно да носите това бреме сами. Ако няма никой „близък“, на когото да се обадите, изпитвате желание за самонараняване или непреодолим стрес, моля, потърсете незабавна помощ от медицински специалист или отидете в най-близкото спешно отделение — налична е подкрепа!

3

Пауза и дишане

Поемайте бавно и дълбоко въздух: Вдишайте за 4 сек. → Задръжте за 4 сек. → Издишайте за 4 сек. Повторете 3–5 пъти. Ако все още се чувствате зле, продължете, докато не се успокоите. Не е нужно да броите перфектно — просто се съсредоточете върху по-дългите издишвания.

4

Премахнете опасните предмети и/или се преместете някъде другаде

Ако имате достъп до нещо, с което бихте могли да се нараните, опитайте се да го премахнете или помолете някого да ви помогне. Преместете се на друго (по-безопасно) място, ако е необходимо.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ, АКО?

НЯКОЙ ДРУГ
ИЗПИТВА
САМОУБИЙСТ
ВЕНИ МИСЛИ



1

Останете спокойни и не го/я оставяйте сам/а

Седнете с него/нея или останете на телефона и просто слушайте без осъждане или паника. Не реагирайте прекалено и не се разстройвайте.

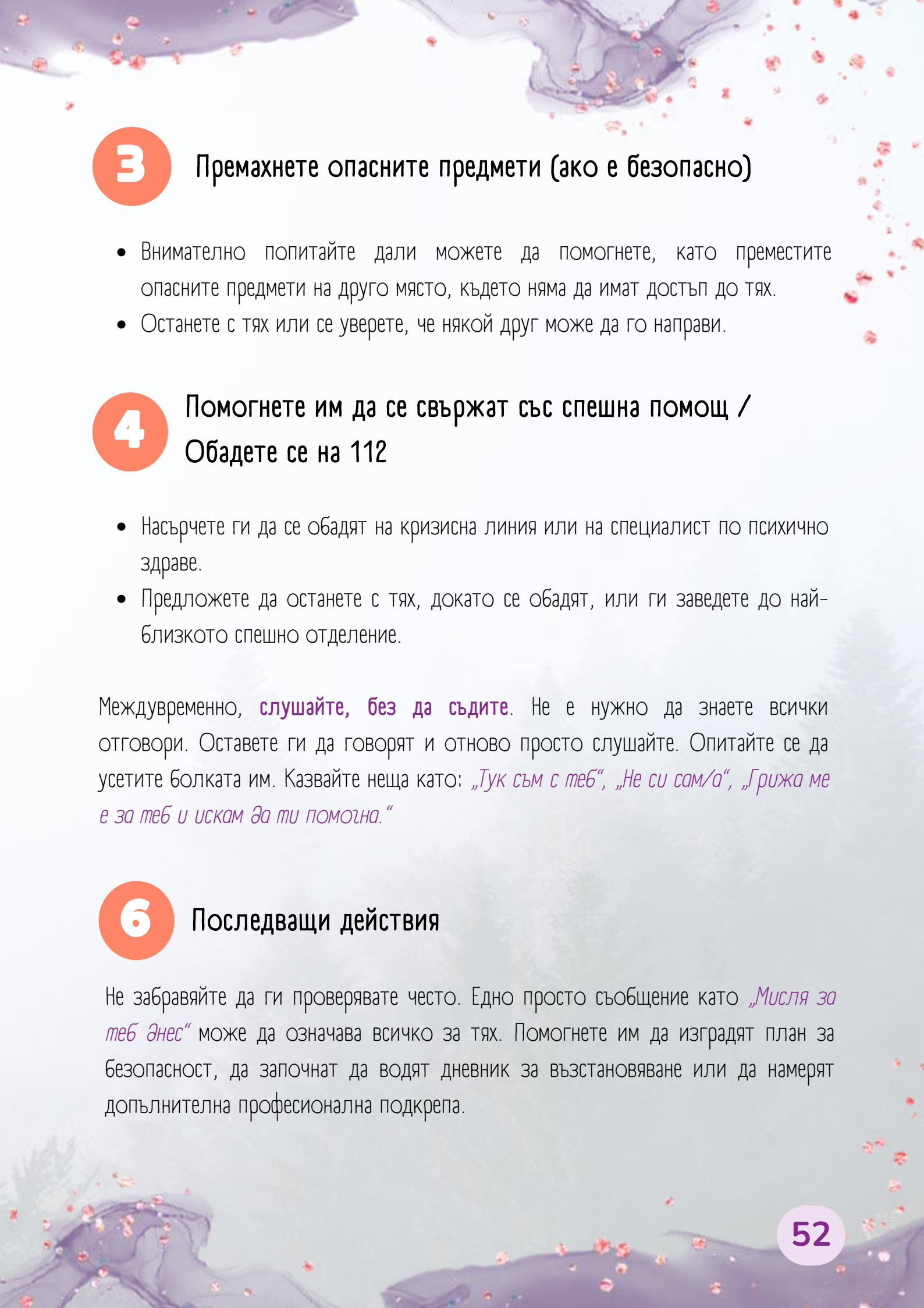
Ако са правили опит за самоубийство и преди, незабавно позвънете на телефон 112 и останете с тях, докато не пристигне линейката!

2

Попитайте директно

Няма да им внушите идеята, като попитате, затова опитайте: *“Мислиш ли да се самонараниш?”* или *„Чувстваш ли се така, сякаш вече не искаш да си тук?“*

Ако отговорят „да“, попитайте ги: *„Имаш ли план?“* и *„Имаш ли достъп до нещо, което би могло да те нарани?“*



3

Премахнете опасните предмети (ако е безопасно)

- Внимателно попитайте дали можете да помогнете, като преместите опасните предмети на друго място, където няма да имат достъп до тях.
- Останете с тях или се уверете, че някой друг може да го направи.

4

Помогнете им да се свържат със спешна помощ / Обадете се на 112

- Насърчете ги да се обадят на кризисна линия или на специалист по психично здраве.
- Предложете да останете с тях, докато се обадят, или ги заведете до най-близкото спешно отделение.

Междувременно, **слушайте, без да съдите**. Не е нужно да знаете всички отговори. Оставете ги да говорят и отново просто слушайте. Опитайте се да усетите болката им. Казвайте неща като: *„Тук съм с теб“, „Не си сам/а“, „Грижа ме е за теб и искам да ти помогна.“*

6

Последващи действия

Не забравяйте да ги проверявате често. Едно просто съобщение като *„Мисля за теб днес“* може да означава всичко за тях. Помогнете им да изградят план за безопасност, да започнат да водят дневник за възстановяване или да намерят допълнителна професионална подкрепа.

ТЕЛЕФОННИ ЛИНИИ ЗА ПОМОЩ ПРИ САМОУБИЙСТВЕНИ МИСЛИ



Европейски съюз



112

112 е официалният номер за спешни повиквания в целия Европейски съюз.

- Работи във всички държави-членки на ЕС, както и в страни като Норвегия, Швейцария, Турция и Обединеното кралство.
- Можете да го наберете безплатно, 24/7, от всеки мобилен или стационарен телефон, като ви свързва с полиция, спешна лекарска помощ или пожарна — дори и да не знаете местните номера за спешни повиквания.
- Може да се набира, дори ако телефонът ви е заключен или не разполагате с мобилен план.
- Операторите често говорят английски, както и местния език.

ТЕЛЕФОННИ ЛИНИИ ЗА ПОМОЩ ПРИ САМОУБИЙСТВЕНИ МИСЛИ



България



112

- **+359 800 2 02 02** – Спешна **психотерапевтична помощ** и емоционална подкрепа е налична благодарение на “Кабинет” www.kabinet.bg.
- **+359 2 492 30 30** – Конфиденциален телефонен номер в Българския червен кръст (за София) в случаи на **зависимости** към наркотици, лекарства и алкохол; **превенция на самоубийства**, депресивни състояния и сексуални разстройства; носители на ХИВ вирус и диагностицирани случаи на СПИН; **жертви на трафик на хора** и за **психосоциално консултиране**;
- **+359 2 981 00 06** – Спешно мобилно **психиатрично звено**. На разположение 24 часа.

ТЕЛЕФОННИ ЛИНИИ ЗА ПОМОЩ ПРИ САМОУБИЙСТВЕНИ МИСЛИ



Хърватия



112

- +385 1 4833 888 – Plavi Telefon (Син Телефон). Предлага **конфиденциална подкрепа** за различни проблеми с психичното здраве, включително мисли за самоубийство.



Кипър



112

- +357 800 0 777 3 – Гореща линия за хора, които се чувстват самотни, депресирани, тревожни и желаят **да говорят с някого, без да се чувстват сякаш ще бъдат осъждани**. Горещата линия е на разположение от понеделник до неделя от 16:00 до 00:00 часа.

ТЕЛЕФОННИ ЛИНИИ ЗА ПОМОЩ ПРИ САМОУБИЙСТВЕНИ МИСЛИ



Кипър



112

- **+357 224 02 101** – Гореща линия за лица, които **желаят да се свържат със специалисти като психолози и психиатри**. Това се отнася за всеки, страдащ от тревожност, стрес, депресия и др.
- **1410** – **Гореща линия за младежи** (до 30 години), страдащи от тревожност, депресия и стрес. Безплатна и анонимна е. Горещата линия е достъпна от понеделник до петък от 10:00 до 23:00 часа и в събота и неделя от 15:00 до 23:00 часа.

ТЕЛЕФОННИ ЛИНИИ ЗА ПОМОЩ ПРИ САМОУБИЙСТВЕНИ МИСЛИ



Нидерландия



113 и 112

- **113 (или +31 800 01 13)** – Основната телефонна линия за помощ при самоубийствени мисли. Тази услуга е **достъпна 24/7** и предлага безплатна, поверителна подкрепа чрез телефон и онлайн чат. Обучени консултанти и психолози **предоставят емоционална подкрепа, активно слушане и кризисна интервенция**. Ако се установи непосредствена животозастрашаваща ситуация, те работят със службите за спешна помощ, за да окажат **незабавна помощ**. Уебсайт: www.113.nl, Онлайн чат е достъпен и чрез уебсайта за тези, които предпочитат писмена комуникация.
- **+31 880 767 000** – **Поверителна телефонна линия**, предлагаща емоционална подкрепа на хора, справящи се със **стрес, самота или проблеми с психичното здраве**. Обучени доброволци са на разположение да изслушат и да предоставят подкрепа без осъждане.

ТЕЛЕФОННИ ЛИНИИ ЗА ПОМОЩ ПРИ САМОУБИЙСТВЕНИ МИСЛИ



Испания



024 и 112

- **024 (или +31 800 01 13)** – Това е телефонна линия за **помощ за хора със самоубийствени мисли, идеи или рисково поведение**, както и за техните роднини и приятели, основно чрез емоционална подкрепа чрез активно слушане от професионалисти. Това е национална услуга (достъпна от цялата страна), безплатна, конфиденциална и достъпна 24 часа в денонощието, 365 дни в годината.
- **+34 914 59 00 55 / +34 717 033 717** – Телефонът на надеждата. Това е доброволческа и социална неправителствена организация, която предлага цялостна и безплатна услуга за **подкрепа на хора в кризисни ситуации**.
- **+34 911 385 385** – Гореща линия за самоубийства от Асоциация Ла Барандила, която помага на хора, които са **в моменти на криза**, както и на техните семейства.

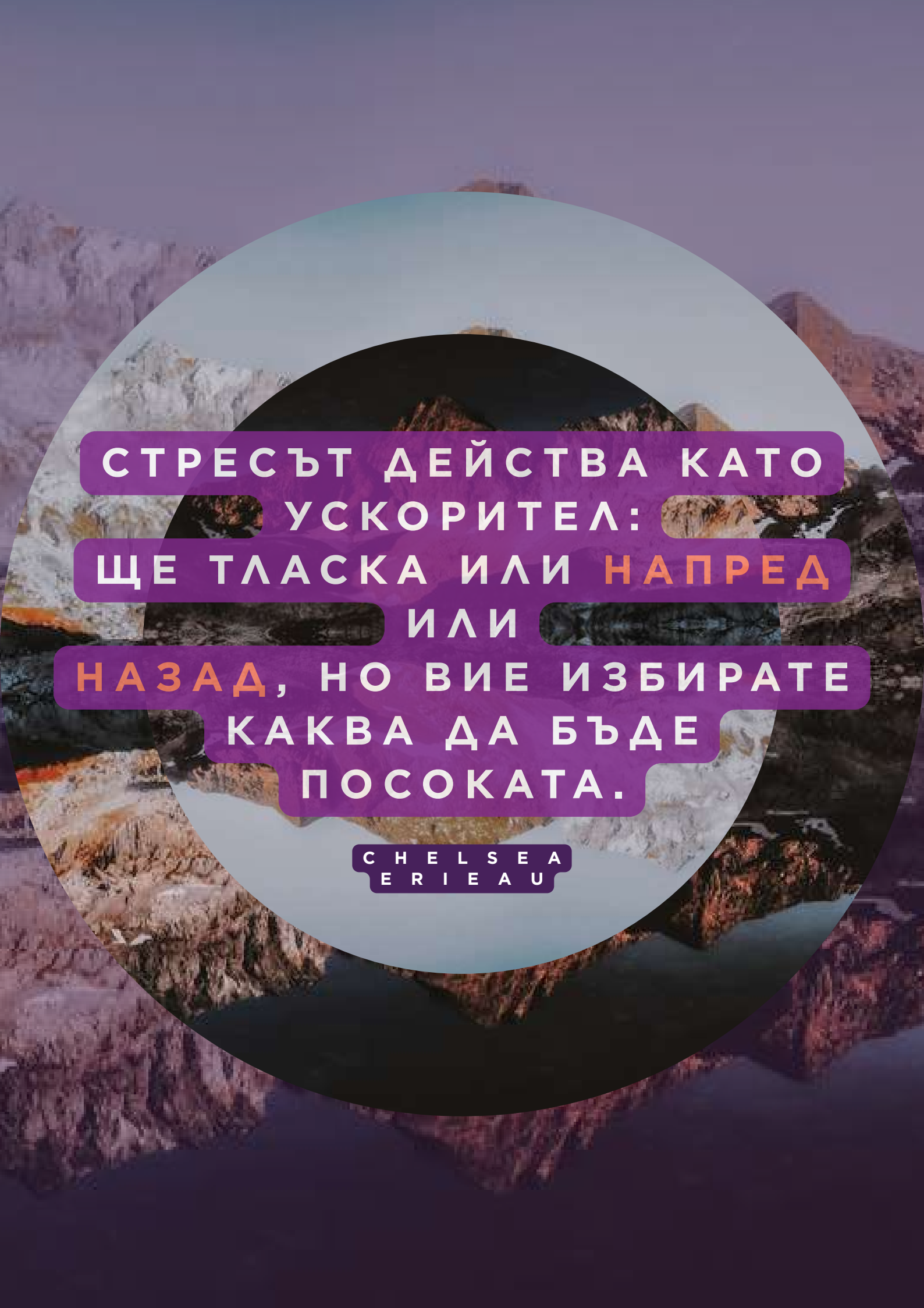
ТЕЛЕФОННИ ЛИНИИ ЗА ПОМОЩ ПРИ
САМОУБИЙСТВЕНИ МИСЛИ



Международни телефонни линии за помощ при самоубийства

Open Counseling разполага с база данни с налични горещи линии по целия свят. Сканирайте QR кода по-долу, за да получите достъп до нея, или посетете <https://blog.opencounseling.com/suicide-hotlines>.





СТРЕСЪТ ДЕЙСТВА КАТО
УСКОРИТЕЛ:
ЩЕ ТЛАСКА ИЛИ **НАПРЕД**
ИЛИ
НАЗАД, НО ВИЕ ИЗБИРАТЕ
КАКВА ДА БЪДЕ
ПОСОКАТА.

C H E L S E A
E R I E A U

ТВОЯТ КОМПЛЕКТ ЗА СПЕШНА ПОМОЩ ПРИ СТРЕС

Понякога всички се нуждаем от малко допълнителна подкрепа. Има дни, когато се чувстваме готови за всичко, което животът ни поднася, и други моменти, когато нещата просто изглеждат непосилни. Комплектът за спешна помощ при стрес е тук, за да ви подтикне да се грижите за емоционалното си благополучие. Тъй като **вие избирате какво да поставите в комплекта си**, той е съобразен с вашите уникални нужди. От изключителна важност е вие сами да решите как най-добре да се погрижите за себе си.

Концепцията е проста: вашият комплект е колекция от предмети, които ви носят **комфорт, позитивизъм и усещане за спокойствие**. Можете да го направите преносим, ако желаете, и дори да го вземете със себе си, ако очаквате тежък ден. Изберете в какво ще поставите вашите предмети – може да е кутия, плик или торбичка – решението е ваше! Следват някои идеи какво бихте могли да включите, но не се колебайте да добавите всичко, което ви харесва и ви кара да се чувствате добре.

В комплекта си за първа помощ при стрес, можете да добавите:



Плейлист или диск
с **любимата ви**
музика.



Снимки, които ви
карат да се
усмихвате — на
любим човек или
спомен от щастлив
момент.



Символ на
любовта или
приятелството.



Важни **телефонни**
номера: приятели,
телефонни линии за
подкрепа или
вашият лекар.



Откъси от любима
книга,
стихотворение или
вдъхновяващ цитат.



Нещо, което ви
напомня за
постижение, като
например
сертификат или
занаят, с който се
гордеете.



Списък с **качества**,
които цените в себе
си.



Малък предмет, с
който да си
играете, като
например топка за
борба с стреса,
мъниста или дори
парче връв.



Колекция от
положителни
бележки или
съобщения от други
хора, като например
картичка за рожден
ден или
комплимент.

ЗА ПРОЕКТ „StressOut“

Проект StressOut, финансиран по програма „Еразъм+“ на ЕС, има за цел да предостави инструменти за превенция и управление на стреса и прегарянето както на лично, така и на бизнес ниво. Проектът има за цел да създаде иновативен обучителен курс с практически обучителни дейности, които да позволят както на работодателите, така и на служителите да се борят със стреса и прегарянето, свързани с работата. В допълнение, проекта предоставя ефективни техники за предотвратяване на стреса и прегарянето чрез леснодостъпен и модерен инструмент – мобилно приложение.

КУРС ЗА ОБУЧЕНИЕ



Над 25 теми, които ще ви насочат към по-добро психично здраве.

РЪКОВОДСТВО ЗА РАБОТОДАТЕЛИ



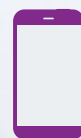
Ръководство за разпознаване, предотвратяване и управляване стреса във вашата организация.

ОЦЕНКА НА НИВОТО НА СТРЕС



Инструмент за оценка, разпознаване и справяне със стреса.

МОБИЛНО ПРИЛОЖЕНИЕ



Множество ресурси, достъпни безплатно, точно на една ръка разстояние.

Посетете www.stressout-project.eu, за да научите повече.

Допълнителни ресурси

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



ПРЕГАРЯНЕ? | КАКВО ПРАВИ СТРЕСЪТ НА РАБОТНОТО МЯСТО С ТЯЛОТО МИ | NATIONAL GEOGRAPHIC

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



РОБЪРТ УОЛДИНГЕР: КАКВО ПРАВИ ЕДИН ЖИВОТ ДОБЪР? УРОЦИ ОТ НАЙ-ДЪЛГОТО ИЗСЛЕДВАНЕ ЗА ЩАСТИЕТО | TED

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



КАКВО ДА ПРАВИТЕ, АКО ВЪТРЕШНИЯТ ВИ ГЛАС Е ЖЕСТОК КЪМ ВАС | ИТЪН КРОС

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



Д-Р ВАЙЛ ОБЯСНЯВА КАК СЕ ИЗПЪЛНЯВА ДИХАТЕЛНАТА ТЕХНИКА 4-7-8. РЕЛАКСИРАЩО ДИХАТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



ДЕМОНСТРАЦИЯ НА ДЪЛБОКО ДИШАНЕ 4-4-4-4

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



МЕТОД ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ 5-4-3-2-1: УПРАЖНЕНИЕ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ ЗА СПРАВЯНЕ С ТРЕВОЖНОСТТА

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



НАМАЛЕТЕ СТРЕСА ЧРЕЗ ПРОГРЕСИВНА
МУСКУЛНА РЕЛАКСАЦИЯ

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



ПРЕБОРЕТЕ ТРЕВОЖНОСТТА С НАЙ-
ПРИСТРАСТЯВАЩОТО ПРЕЖИВЯВАНЕ НА
ЗЕМЯТА | СТИВЪН КОТЛЪР

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



КАК ДА УСПОКОИТЕ ТРЕВОЖНОСТТА СИ, ОТ
НЕВРОЛОГ | НАЧИНЪТ, ПО КОЙТО РАБОТИМ,
СЕРИЯ ОТ TED

СЛУШАЙТЕ В
SPOTIFY



ПЛЕЙЛИСТ С МУЗИКА ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА
ТРЕВОЖНОСТ И СТРЕС В SPOTIFY

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



КАКВО ПРИЧИНЯВА ПАНИК АТАКИТЕ И КАК
МОЖЕТЕ ДА ГИ ПРЕДОТВРАТИТЕ? | TED-ED

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



КАК ДА ЗАСПЯ ОТНОВО?

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



МУСКУЛНИ КРАМПИ: ПРИЧИНИ, ОБЛЕКЧЕНИЕ И
ПРЕВЕНЦИЯ

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



СИМПТОМИ НА ИНФАРКТ - ОБУЧЕНИЕ ЗА ПЪРВА ПОМОЩ - БЪРЗА ПОМОЩ „СЕЙНТ ДЖОН“

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



КАК МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ НА НЯКОЙ, КОЙТО ИМА САМОУБИЙСТВЕНИ МИСЛИ?

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



КАКВО Е ПЛАН ЗА БЕЗОПАСНОСТ И КАК ТОЙ МОЖЕ ДА ПОДПОМОГНЕ ХОРА С МИСЛИ ЗА САМОНАРАНЯВАНЕ?

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



НАУЧЕТЕ ОСНОВНА ПЪРВА ПОМОЩ: КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ АЕД | РЪКОВОДСТВО СЪПКА ПО СЪПКА

ГЛЕДАЙТЕ В
YOUTUBE



КУРС ПО ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ СПЕШНИ СЛУЧАИ | БЪРЗА ПОМОЩ „СЕЙНТ ДЖОН“

НАУЧЕТЕ ПОВЕЧЕ



www.stressout-project.eu



@stressout-проект



@stressout.проект

Партньорството зад проект StressOut

Зад проекта StressOut стоят 6 организации от 5 европейски държави – България, Кипър, Хърватия, Испания и Нидерландия.

