

PO ZAŽITÍ TRAUMATU BUDETE MOŽNÁ POTŘEBOVAT

Vyhledat odbornou pomoc poskytující dlouhodobou léčbu.

Více nebo naopak méně spánku než většina ostatních lidí.

Pravidelnou fyzickou aktivitu zahrnující jemný pohyb.

Konflikty nebo emocionálně zahlcující situace přerušovat "oddechovými" přestávkami.

Mít možnost opustit společenskou událost, abyste se znovu o samotě "dabili".

Více času na to někoho poznat, než mu začnete věřit.

Celkově pomalejší tempo svého života. Více času na rozhodování a zpracování zážitků, na přivyknutí změně.



Prostor s minimem smyslových vjemů po náročném dni - tlumené osvětlení, minimum zvuku, oblečení z měkkých materiálů.

Nastavit si velmi dobré fyzické i psychické hranice.

Obklopit se citlivými lidmi, se kterými se cítíte v bezpečí.