



Miej to zawsze przy sobie

KARTA NA TRUDNE CHWILE

Wytnij kartę wzdłuż przerywanej linii i noś ją w portfelu lub telefonie. W trudnym momencie nie musisz pamiętać wszystkiego, wystarczy, że sięgniesz po ten mały plan.

✂ wytnij

Gdy jest mi trudno, robię po kolei:

1. Zatrzymuję się i biorę 6 spokojnych, długich oddechów.
2. Nazywam, co czuję, i pytam: jakiej potrzeby to dotyczy?
3. Zmieniam otoczenie, wychodzę z sytuacji ryzykownej.
4. Dzwonię do kogoś z mojego kręgu wsparcia.
5. Przypominam sobie: to minie, a ja nie jestem w tym sam.

G

Głodny
zjedz coś

Z

Zły
rozładuj napięcie

S

Samotny
zadzwoń do kogoś

Z

Zmęczony
odpocznij

HALT: zanim ulegniesz pokusie, sprawdź, czy nie jesteś głodny, zły, samotny lub zmęczony. To częste, ukryte wyzwalacze.

Telefony wsparcia (bezpłatne)

+48 537 677 773

Ośrodek Zeus Detox & Rehab, kontakt do naszego zespołu.

112

Numer alarmowy, gdy zagrożone jest życie lub zdrowie.

116 123

Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym.

800 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia” (alkohol, narkotyki, leki).

801 889 880

Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi.

Moje osoby wsparcia:

WWW.ZEUSREHAB.COM

TEL. +48 537 677 773