HALT

Karta wsparcia w kryzysie psychicznym

H — Głodny
Hungry

A — Zły / Niespokojny
Angry

L — Samotny
Lonely

T — Zmęczony
Tired

Zatrzymaj się. Zapytaj siebie.

🍎 H — Głodny?
Zjedz coś! Nawet mała przekąska może zmienić nastrój.

🌬️ A — Zły / Niespokojny?
Weź głęboki oddech. Policz do 10 powoli.

🤗 L — Samotny?
Napisz lub zadzwoń do kogoś bliskiego.

😴 T — Zmęczony?
Odpocznij. Twoje ciało potrzebuje przerwy.

Oddech — tu i teraz

👃 Wdech — 4 sek.

⏸️ Zatrzymaj — 4 sek.

💨 Wydech — 6 sek.

🔁 Powtórz 3 razy

Uziemienie — metoda 5-4-3-2-1

5 👀 rzeczy, które widzę

4 ✋ rzeczy, których dotykam

3 👂 dźwięki, które słyszę

2 👃 zapachy, które czuję

1 👅 smak w ustach

Kroki w kryzysie

1. 🏠 Znajdź bezpieczne miejsce
2. 📞 Zadzwoń do kogoś bliskiego
3. 🆘 Skontaktuj się z pomocą
4. 🤝 Nie zostawaj sam/a

Pamiętaj

🌤️ To, co czujesz, jest tymczasowe.

💙 Zasługujesz na pomoc i wsparcie.

🫂 Nie musisz przez to przechodzić sam/a.

Telefony zaufania

📞 Telefon Zaufania dla Dorosłych
116 123 — całą dobę, bezpłatny

📞 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
116 111

📞 Centrum Wsparcia
800 70 2222

📞 Pogotowie
112

✨ **Jesteś ważny/a. Pomoc jest dostępna teraz.** 🌟