

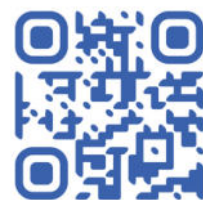
ŘÍCT SI O POMOC NENÍ SLABOST, ALE ODVAHA.



Když tě něco trápí, pojd' s tím něco udělat.

Je v pořádku nebýt pořád OK, ale nemusí ti být vždycky pod psa.

Mluv o tom a nenechávej si to pro sebe.



www.jakdal.eu



Co dělat, když se necítím OK?

- Když tě to chytne, **zastav se a vnímej**, co se kolem tebe děje a zkus popsat okolí, jako pro někoho, kdo nevidí.
- **3x se zhluboka nadechni.**
- Představ si sebe na oblíbeném místě.
- **Změň místo** - pohni se.
- Pusť si hudbu, co máš rád/a a zkus se zaměřit na věci, které tě baví.
- Uvědom si, že to někdy **skončí.**



Jak Dál?

průvodce rodin na cestě změnou



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

