

# Jak Dál? ve vztahu



## Nauč se poznat sám sebe:

**Zkoumej svou identitu** – kdo jsi, co tě dělá šťastným, co tě motivuje.

**Rozpoznávej své hranice** – co ti vyhovuje a co ne, a nauč se to komunikovat.

## Vztahy a hranice:

**Toxické vztahy** – neomlouvej špatné chování. Pokud se cítíš v jakémkoliv vztahu špatně, něco by se mělo změnit.

**Osobní hranice** – nauč se říkat NE a respektuj hranice ostatních.

**Respekt a empatie** – naslouchej, buď otevřená/-ý a nevnučuj pomoc, pokud není žádaná.



## Psychické zdraví:

**Vládání stresu** – když se necítíš dobře, vyzkoušej metody jako relaxace nebo vyhledání bezpečného místa v mysli.

**Vyhledej pomoc** – pokud se potýkáš s psychickými obtížemi, svěř se někomu blízkému nebo odborníkovi (např. Linka bezpečí).



## Vliv sociálních sítí:

**Sociální sítě vs. realita** – uvědom si, že většina online obsahu je stylizovaná a nereálná. Sniž čas strávený online.

**Srovnávání se s ostatními** – nesrovnávej se s ostatními, ale se sebou samým. Kam ses posunul za poslední rok?



## Body image a poruchy příjmu potravy:

**Přijmi své tělo** – uvědom si, že každý je jiný a že kritika na internetu vypovídá více o těch, co ji píšou, než o tobě.

**Varovné signály poruch příjmu potravy** – výrazné hubnutí, vyhýbání se jídlu nebo záchvatové přejídání. Pokud se tě to týká, vyhledej pomoc.



## Jak pomoci kamarádovi v krizi:

**Mluv o problémech napřímo** – pokud se kamarád zmíní o sebevraždě, ber to vážně.

**Najdi pomoc** – přiveď dospělého, kterému věříš, nebo kontaktuj krizové linky.

KOUKNI NA NÁŠ WEB

SLEDUJ NÁS NA SÍTÍCH

ZAVOLEJ NÁM NEBO NAPIŠ



[jakdal.eu/  
vevztahu](http://jakdal.eu/vevztahu)



+420 604 267 221  
[info@jakdal.eu](mailto:info@jakdal.eu)