JAK DÁL, když přijde těžká chvíle nebo chuť si ublížit? *Je fajn mít plán!*

1. **Zaměř se na to, co právě cítíš.** ☐ Jsem naštvaný/á ☐ Jsem zoufalý/á ☐ Cítím se sám/sama ☐ Cítím tlak/vinu ☐ **Něco jiného:** .....

2. **CO MŮŽU UDĚLAT MÍSTO SEBEPOŠKOZENÍ? Zkus jeden z těchto tipů** (nebo si vytvoř svůj vlastní návrh): ✓ Zhluboka dýchej. / Dej si studenou vodu. / Dej si gumičku na zápěstí. ✓ Kresli si nebo piš deník, pusť si oblíbenou hudbu. ✓ Zavolej někomu, komu důvěřuješ. ✓ Jdi ven, změň prostředí. ✓ 5-4-3-2-1: Všímej si: *„Kde jsem? Co právě dělám?“* → 5 věcí, které vidím. – 4 věci, které slyším. – 3 věci, kterých se dotýkám. – 2 věci, které cítím čichem. – 1 věc, kterou cítím v ústech.

3. **Hledej důvod, proč to vydržet. Proč to chceš zvládnout?** *Co je pro tebe důležité, i když je to teď těžké?* „.....“

Nezůstávej v tom sám/a. Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha!

Jak Dál?

Pokud máš chuť si ublížit, může to být signál, že je něco opravdu těžké – **a že bys neměl/a zůstat sám/a**.

Kontakty – kam mohu napsat nebo zavolat hned:

Jméno: Tel.:

Krizová pomoc

(bezplatná, nonstop):

Linka bezpečí: **116 111**
Modrá linka: **608 902 410**
Krizová linka RIAPS: **222 580 697**

Chat pomoc:

nepanikar.eu
iporadna.cz
linkabezpeci.cz

Mrkni k nám na web.

Najdeš tam **další tipy**, co dělat a kdo ti může těžký situace pomoct zvládat.

jakdal.eu/mamodvahu

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

jihomoravský kraj

JakDal.eu
jak.dal