

Duševní zdraví je také zdraví

Nebud' na to sám/sama. Řekni si o pomoc!

Cítíš, že je toho na tebe moc?
Něco tě už dlouho trápí a ty si neumíš poradit?
Máš nízké sebevědomí kvůli vzhledu nebo výsledkům ve škole?
Cítíš se ve společnosti vrstevníků nejistě?
Máš obavy a nevyznáš se v sobě?

Všechny tvoje pocity, pozitivní i negativní, jsou v pořádku.
Život v nové zemi může být náročný.

Na webu
Samopomi.ch najdete informaci, jak
si pomoci, v ukrajinštině a ruštině.
<https://www.samopomi.ch/>



Centrum
LOCIKA poskytuje krizovou
intervenci každý čtvrtek od 16 do 18
hod. Můžeš přijít sám ale i s rodičem nebo
kamarádem. Tlumočení je zajištěno. Centrum
LOCIKA, Umělecká 6, Praha 7.
<https://www.centrumlocika.cz/novinky/krizova-intervence-v-centru-locika>



Kam se obrátit o pomoc?
Pokud si nevíš rady, jak
dál, nebo tvé potíže dlouho
přetrvávají, je dobré se obrátit
na psychologa nebo jiného
odborníka na duševní zdraví.
Zeptej se blízkých lidí ve svém
okolí, zda ti mohou někoho
doporučit.

Chat
psychologické
podpory pro mládež od
La Strada Ukrajina (ukrajinsky, rusky)

Telegram CHL116111
Instagram childhotline_ua
Facebook childhotline.ukraine
Web: la-strada.org.ua

Pro zlepšení
duševní pohody je dobré pečovat
o své tělo i duši. Zkus něco z těchto tipů:



Požádej svého kamaráda/kamarádku, aby tě
vyslechl/a. Někdy stačí, když tě blízký člověk vyslechne
a obejmě. Nestyd' se požádat o pomoc.



Obrať se na **rodiče** nebo **učitele ve škole** a řekni jim, co tě trápí.
Nemusíš se za to stydět.



Vyzkoušej, **jaká činnost ti pomáhá** nemyslet na starosti. Zkus dělat něco
kreativního, například malovat. Pusť si oblíbenou hudbu nebo seriál.
Přečti si knížku.



Když cítíš vztek, je dobré si ho **vybít** např. ve fitku nebo jiném sportu.
Někdy stačí procházka.



Snaž se dostatečně **spát** a hlídej si **pravidelnou stravu a pohyb**.
Udržuj si některé z rituálů, na které jsi byl/a zvyklý/zvyklá.



Důležité je najít si **komunitu**, kde se můžeš svěřit
nebo dělat věci, které tě baví.



Zaměř se na **krátkodobé cíle**. Zkus si naplánovat další
den a nezapomínej na aktivity, které ti přinášejí radost.
Udělej si plán, co můžeš dělat a na koho se můžeš
obrátit, když ti není dobře a potřebuješ pomoci.

**Situaci zhoršují drogy, alkohol, hazardní hry nebo
nadměrné hraní videoher. Nezůstávej na
své potíže sám/sama.**

