



KOMUNIKUJ

zavolej rodině a kamarádům, využij sociální sítě,
povídej si, sdílej svoje pocity s blízkými
...neztrácej kontakt - jsme v tom všichni společně...

HÝBEJ SE

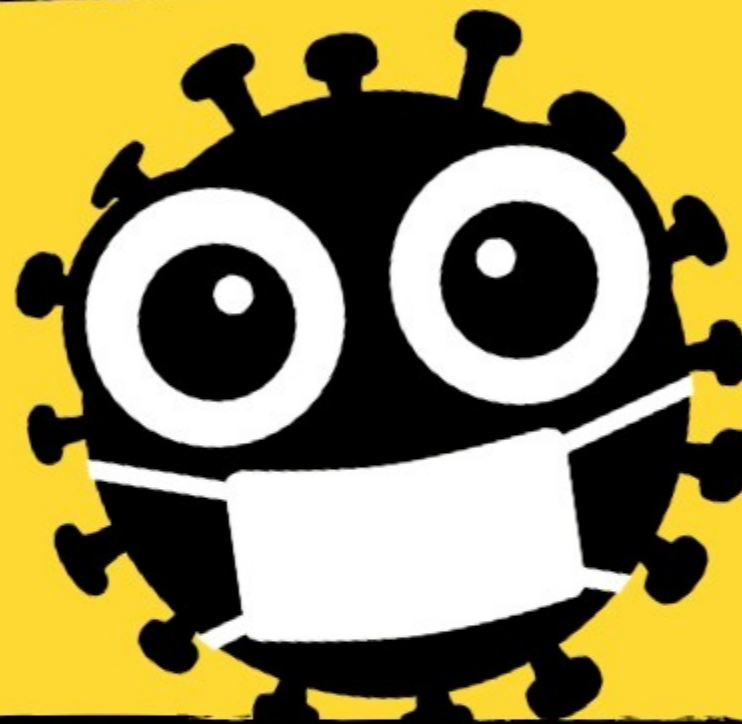


jdi na procházku, zacvič si doma, zaskákej si přes
švihadlo, udělej pár dřepů, cvič podle youtube,
zaběhej si, projed' se na kole
...v možnostech se meze nekladou...

BUĎ TEĎ A TADY



nepřemýšlej nad tím, co bude nebo bylo, řeš
jenom to, co je teď a řeš to kruček po kručku
...včerejšek byl, zítřek bude, dnes je dnes...



BAV SE



čti knížky, koukni na film, seriál, poslouchej
hudbu, kresli si, zasměj se, dej si něco dobrého
...využij čas pro sebe a dělej co tě baví...

Jak to doma psychicky zvládnout?



PLÁNUJ

udělej si plán každého dne, vytvoř si režim, který
ti vyhovuje (co, kdy a kde budeš dělat), organizuj
si svůj čas
...jsi pánem svého času, tak toho využij...

ŘEKNI SI O POMOC



- Mobilní aplikace – Nepanikař
- Telefonická krizová pomoc: 222 580 697/ chat
- Linka první psychické pomoci (pro dospělé) – Tel.: 116 123/ chat
- Linka bezpečí (pro děti) – 116 111/ chat
- Terapeutická linka Sluchátko – 212 812 540

...jsme tady pro tebe, neváhej...