

DESATERO: JE MI ČASTO SMUTNO



1

Nikdo se každý den necítí skvěle.

2

Občasná špatná nálada k životu patří. Jestli jde jen o krátkodobý stav, zkus se třeba něčím rozptýlit.

3

Všiměj si, co ti pomůže cítit se lépe a s čím můžeš něco dělat.

4

Deprese se projevuje tím, že špatně spíš, nemáš chuť k jídlu, cítíš se často smutný, nemáš na nic energii nebo se vyhýbáš kamarádům.

5

Jestli se ti chce plakat, tak plač. Pláč je jako stvořený pro vyrovnání se s trápením.

6

Slzy obsahují hormony, které ti pomáhají zmírnit bolest. Tím, že jim dáš volný průchod, ti mohou pomoci postupně zklidnit tělo i mysl.

7

Můžeš si promluvit doma s rodinou, ve škole s učitelkou nebo školní poradkyní nebo s kýmkoliv, komu důvěřuješ a je ti blízký.

8

Věř, že se lidem často uleví, když mohou své pocity a trápení s někým sdílet.

9

Pokud se s pochopením ze strany rodičů neseškáš a trápí tě to, zkus oslovit jiného dospělého, kterému důvěřuješ.

10

Napiš nebo zavolej na linku důvěry – Nepanikař, Dětské krizové centrum nebo Linka bezpečí. Služba je zcela anonymní a zdarma.

