

# Nemusíš být pořád v klidu

I když cítíš strach nebo vztek, je to v pořádku. Nikdy nezadržuj svoje pocity uvnitř. Máme pro tebe pár tipů, které ti pomůžou uvolnit se – kdekoliv, kdykoliv.

Když je toho moc...

## ROZDÝCHEJ TO

Vydechuj „brčkem“

Nadechni se nosem a vydechuj pusou pomalu, jako když foukáš brčkem bublinky do vody. Zkus výdech postupně prodlužovat, aby byl delší než nádech. Tělo se pak začne samo zklidňovat.

Když se nemáš komu svěřit...

## VYPIŠ SE Z TOHO

Papír unese všechno

Vezmi papír a 60 vteřin piš nebo čmárej všechno, co chceš říct. Bez kontroly, bez hezkých slov. Pak papír zmuchlej, roztrhej a zahod'. Uleví se ti a nikdo se to nedozví.

Když máš pocit, že vybuchneš...

## RESETUJ TĚLO

Krátký rychlý reset

Zatni pěsti, ramena, břicho i nohy na 5 vteřin. Povol. Zopakuj to ještě 3x. Nakonec dlouze vydechni.

Když se nemůžeš udržet...

## UVOLNI NAPĚTÍ

Tlakový ventil

Opři se dlaněmi o zed' nebo o zábradlí a zatlač co největší silou 10 vteřin, pak povol. Zopakuj to třeba 3x. Vztek dostaneš z těla ven bezpečně – bez ničení věcí a ubližování sobě nebo druhým.

Když se ti chce křičet...

## ZAKŘIČ SI POTICHU

Tichý rage

Když nemůžeš křičet nahlas – otevři pusou jako při řevu, ale jen s minimálním zvukem. Nebo zařvi do mikiny, polštáře, kapuce. Pak dlouze vydechni.

Když nevíš, co s tím...

## SETŘES TO ZE SEBE

Shake it off

Postav se a 20 vteřin vytřepávej ruce, nohy, ramena. Představ si, že z tebe odpadává všechno, čeho se chceš zbavit – napětí, stres, vztek i trapno. Pak se zastav a všimni si chodidel na zemi. Zopakuj to klidně víckrát.



# TOHLE JE TVŮJ PROSTOR

Každou prohru ti dřív nebo později vynahradí nějaká výhra – připomeň si ty svoje.

## MOJE VÝHRY

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

Co říkáš sám/sama sobě, když vyhraješ?

.....

Komu řekneš jako prvním, že jsi vyhrál/a?

.....

## MOJE PROHRY

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

Co říkáš sám/sama sobě, když prohraješ?

.....

Co nebo kdo tě nejvíc povzbudí, když to nevyjde?

.....

**Všechny náročné situace se dají řešit – důležité je říct si včas o pomoc.**



Když budeš potřebovat podporu, radu nebo jen někoho, kdo tě vyslechne, neváhej se ozvat.



Pro dospělé je k dispozici **Linka první psychické pomoci na čísle 116 123**. Pro děti, dospívající a studenty do 26 let **Linka bezpečí na čísle 116 111**. V případě akutní krize nebo ohrožení života volej linku **155** nebo **112**. Pomoc lze přivolat také prostřednictvím aplikace **Záchranka**.