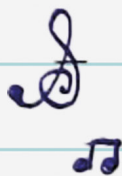


Klíč ke klidu



SPŠE A VOŠ
PARDUBICE



Ahoj!

Vítáme tě u brožury, která se věnuje duševnímu zdraví žáků středních škol. Víme, že studium je náročné období plné změn, růstu i výzev. A právě proto je důležité nezapomínat na svoji psychickou pohodu – protože když se cítíš dobře uvnitř, zvládáš všechno mnohem líp.



V téhle brožuře najdeš spoustu praktických tipů a rad, které ti pomůžou lépe porozumět sobě, svým pocitům i lidem kolem tebe.

Nejdřív se podíváme na **psychohygienu** – tedy na to, jak o sebe pečovat každý den. Ukážeme ti, jak předcházet stresu, budovat duševní odolnost a vytvářet si zdravé návyky, které ti pomůžou cítit se lépe.

Pak se zaměříme na **maturitní stres**. Víme, že to může být dost náročné období, takže jsme připravily krátká cvičení, která ti pomůžou s organizací času a klidnější přípravou na tuhle velkou výzvu.



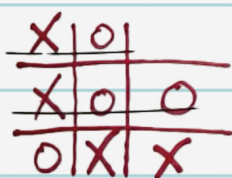
Ve třetí části se podíváme na **psychické poruchy**, jako jsou deprese, úzkosti nebo poruchy příjmu potravy. Dozvíš se, jak je rozpoznat, co dělat, když se tě něco z toho týká, a jak může vypadat cesta k uzdravení.

Nakonec se zaměříme na **závislosti** – nejen na návykových látkách, ale i na mobilu, sociálních sítích nebo nezdravých vztazích. Ukážeme ti, jak poznat varovné signály a kde hledat pomoc.

Doufáme, že ti tahle brožura přinese užitečné informace, trochu úlevy a hlavně motivaci pečovat o svoje duševní zdraví.

Měj se hezky a drž se,

Tvoje redaktorky



01

ÚVOD

Co je stres?
Příčiny stresu
Jak zvládat stres?



STRÁNKY 3



02

PSYCHOHYGIENA

Co je psychohygiena
Proč je důležitá?
Pracovní listy — autogenní cvičení



STRÁNKY 5 – 7



03

PŘEDMATURITNÍ STRES

Jak ho poznat?
Jak ho zvládnout?



STRÁNKY 10 – 13



04

PSYCHICKÉ PORUCHY

Úzkost, panika a panické ataky
Deprese
Poruchy příjmu potravy
Násilí v rodině
Sebepoškozování, pokusy o sebevraždu



STRÁNKY 14 – 17



05

ZÁVISLOSTI

Jak to začíná a co s tím dělat?
Drogy, tabák, alkohol, digitální prostor
Kdy si říct „stop“?



STRÁNKY 18 – 19





Doted' váhám, jestli jsem
vybral správnou školu
no... vlastně už s tím
nic neudělám

Doufám, že z toho budu mít
víc dobrých vzpomínek



Nějak to zvládnu, bude to
sranda s mými spolužáky

Jenom musím míň stresovat

MÁM STRES?

Stres zažil každý. Ať už je to škola, hádka s kamarádem nebo něco, co se děje doma – někdy se toho na nás prostě nahrne moc. V téhle brožuře se spolu podíváme na to, co to vlastně stres je, jak poznat, že ho zažíváš, a hlavně co s tím můžeš dělat, aby tě to tolik neničilo a zvládl/a jsi to líp.



Co je stres?

Stres je úplně normální reakce těla, když se ocitneš v nějaké náročné situaci. Může to být třeba test ve škole, hádka s kamarádem nebo něco doma, co tě rozhodí. Stres nemusí být hned špatný – ten krátkodobý tě může nakopnout, pomoci ti soustředit se nebo podat lepší výkon.

Horší je to, když stres trvá dlouho. V tu chvíli už se můžeš cítit fakt mizerně – unaveně, podrážděně nebo úplně bez nálady. Někdy se to projeví i na těle: třeba tě bolí hlava, máš sevřený žaludek, jsi pořád nervózní, nebo nemůžeš večer usnout.

Co nás může stresovat?



Když je toho moc, stres přichází. Některé běžné příčiny stresu jsou:

- **Škola:** Úkoly, testy, očekávání učitelů a rodičů.
- **Sociální věci:** Konflikty s kamarády nebo vztahy s lidmi kolem nás.
- **Rodinné problémy:** Když něco není v pohodě doma, to taky může způsobit stres.

Každý to prožíváme trochu jinak, a tak je dobrý vědět, co nám osobně pomůže.

Jak se s tím vypořádat?

Naštěstí existuje spousta způsobů, jak stres zvládnout. Tady je pár tipů, co můžeš zkusit:

- **Relaxace:** Zkus si na chvíli sednout, zavřít oči a soustředit se na dech. Může ti to hodně pomoci.
- **Cvičení:** Když se protáhneš nebo si zaběhneš, tělo se uvolní a nálada se zlepší.
- **Spánek a jídlo:** Pokud pořádně spíš a jíš, bude ti líp i psychicky.
- **Plánování:** Pokud víš, co tě čeká a jak to zvládneš, nebudeš mít pocit, že tě všechno zahlcuje.
- **Podpora:** Někdy prostě stačí, když si o tom s někým popovídáš – ať už s kámošema, rodinou, nebo třeba školním poradcem.

Stres je normální, ale není potřeba, aby tě to ovládalo. Zkus některý z těchto triků a uvidíš, že to bude lepší!

Jak o sebe pečuješ?

Hele, než se pustíš do toho, jak se starat o svou psychiku, zkus odpovědět na pár otázek. Třeba ti to otevře oči a zjistíš, co bys mohl/a vylepšit.



Máš čas jen pro sebe?

- A) Jo, každý den si aspoň na chvíli odpočinu.
- B) Občas si něco najdu, ale není to pravidelný.
- C) Ne, furt něco řeším a na sebe nezbývá čas.

Dáváš si pauzu od telefonu a počítače?

- A) Jo, občas vypnu a dám si chvíli klid.
- B) Někdy, ale většinou jsem online pořád.
- C) Mobil je pořád u mě, nikdy ho nevypínám.

Jak se vypořádáváš se stresem?

- A) Mám svoje způsoby, jak se zklidnit (sport, chillování, kámoši).
- B) Někdy to zvládnu, ale občas mě to prostě sejme.
- C) Stres mě většinou úplně ovládne a nevím, jak z toho ven.

Jak začínáš svůj den?

- A) V klidu, mám svoji ranní rutinu a snažím se nespěchat.
- B) Většinou to nějak stíhám, ale občas je to chaos.
- C) Vstávám na poslední chvíli a hned jsem ve stresu.

Jak si udržuješ dobrou náladu?

- A) Mám svoje fígle, jak zůstat pozitivní.
- B) Snažím se, ale někdy to fakt nejde.
- C) Mám problém se usmívat, většinou jsem spíš ve špatné náladě.

Jak často se hýbeš?

- A) Celkem pravidelně – sportuju nebo se prostě hýbu.
- B) Občas, když na to mám náladu, ale moc často to není.
- C) Hýbu se minimálně, většinou se válim.

Máte nějaké věci, co tě fakt baví?

- A) Jo, mám pár věcí, co mě fakt těší.
- B) Někdy si něco najdu, ale není to pravidelný.
- C) Většinou nic, pořád jen něco řeším.

Jak spíš?

- A) V pohodě, spím pravidelně.
- B) Občas mám problém usnout, ale není to pravidlo.
- C) Spím blbě, pořád se budím nebo nemůžu usnout.

VÝSLEDEK:

Většina A :) Paráda! Pečuješ o sebe docela dobře. Možná bys mohl/a ještě něco vylepšit, ale jsi na správné cestě.

Většina B;) Tak nějak to jde, ale je tu prostor na zlepšení. Zkus se zaměřit na pár věcí, co by ti mohly pomoci se cítit líp.

Většina C :] Možná by nebylo od věci něco změnit. Zkus si najít čas pro sebe a zaměřit se na to, co by ti mohlo pomoci.

PSYCHOHYGIENA

Psychohygiena je vlastně způsob, jak si udržet hlavu v pohodě. Jde o to, jak se postarat o svou psychiku, aby ses cítil/a dobře, nejen když jdeš spát nebo jíš, ale taky jak zvládáš stres, jak si uděláš čas na relax a jestli máš kolem sebe správný lidi. Když tohle všechno skloubíš, budeš se cítit mnohem líp.

Proč je psychohygiena fakt důležitá?

Stres na škole: Střední škola může být náročná – učení, testy, vztahy s lidmi... To všechno tě může přetížit. Ale když se o svou hlavu staráš, dokážeš to všechno mnohem líp zvládat, aniž bys skončil/a úplně na dně.

Nechceš být pořád ve stresu. Když o sebe pečuješ, můžeš se vyhnout úzkostem a dalším psychickým problémům, které by přišly, kdyby sis neudělal/a čas na odpočinek. Zkrátka se cítíš víc v klidu.

Lepší výkon ve škole. Když máš svou psychiku v pohodě, líp se soustředíš, zapamatuješ si věci a zkoušky tě tolik nevydělají.

Spokojenější život. Když o sebe pečuješ, zlepšíš nejen známky ve škole, ale taky vztahy s kámošema, rodinou nebo se sebou. Takže i ten život je celkově jednodušší.

Jak si udržet psychohygienu?

Pro rodiče je důležité, aby doma nebyl furt nějaký tlak. Je fajn mít prostor pro odpočinek a věci, co tě baví – ať už je to sport, hudba nebo prostě chillování s kámošema. Je důležitý mít rovnováhu mezi školou a volným časem. A taky si občas promluvit o tom, jak se cítíš, to hodně pomůže.

Proč do svého života zavést psychohygienu?

Když máš pocit, že je toho na tebe moc, že jsi přetížený/á, ve stresu nebo bez nálady, je důležité věnovat se sám sobě. Psychická pohoda se totiž neobnoví sama od sebe.

Dostat se ke specialistovi může být někdy náročné a dlouho to trvá. Proto má smysl naučit se o svou psychiku pečovat každý den. Říká se tomu psychohygiena – a může ti pomoci zvládat náročné situace i celkově se cítit líp.

V téhle brožůře najdeš jednoduché tipy, jak na to – třeba i autogenní trénink, což je cvičení, které tě naučí, jak se uvolnit, zpomalit a dát si pauzu, když to nejvíc potřebuješ.

Mindshift



Nepanikář.eu



PRACOVNÍ LIST 1: CVIČENÍ PRO SEBEDŮVĚRU A RELAXACI

01. Uvolnění těla – Pomalu uvolňuj napětí

- Najdi si klidné místo, kde nebudeš rušený. Posad' se nebo lež pohodlně.
- Zavři oči a soustřeď se na své tělo. Začni u rukou a postupně je uvolňuj.
- Snaž se cítit, jak každý sval ve tvých rukou pomalu relaxuje.
- Pokračuj v postupném uvolňování: nohy, trup, obličej. Snaž se při každé části těla cítit uvolnění.
- Zůstaň chvíli v tomto stavu a vnímej, jak se celé tělo uvolňuje.

POZNÁMKA:

Tento postup si můžeš opakovat každý den, když potřebuješ zklidnit mysl.

02. Pozitivní afirmace – Zvyšuj svou sebedůvěru

- Posad' se do pohodlné pozice a zavři oči.
- Opakuj si nahlas nebo v duchu několik pozitivních afirmací, jako např.:
- S každou afirmací se zaměř na její význam a pocit, který ti přináší.



- Pokračuj v opakování těchto afirmací po dobu 5–10 minut.

POZNÁMKA:

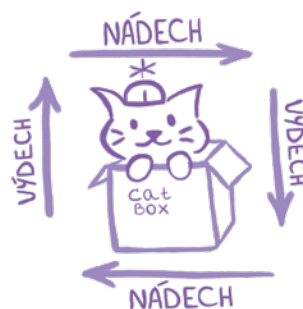
Tato cvičení pomáhají změnit tvé myšlení a posílit sebedůvěru, když je provádíš pravidelně.

PRACOVNÍ LIST 2: DÝCHACÍ CVIČENÍ

Dýchací cvičení jsou skvělým způsobem, jak se rychle uklidnit a snížit stres. Tento pracovní list vás provede několika jednoduchými technikami.

01. Boxové dýchání

- Najděte si klidné místo, kde nebudete rušeni.
- Posad'te se pohodlně a zavřete oči.
- Pomalu se nadechněte nosem, počítejte do čtyř.
- Zadržte dech na čtyři sekundy.
- Pomalu vydechněte ústy, počítejte do čtyř.
- Opakujte tento cyklus 5 – 10 minut.



02. Dýchání do břicha

- Lehněte si na záda a položte jednu ruku na břicho a druhou na hrudník.
- Pomalu se nadechněte nosem, cítíte, jak se vaše břicho zvedá.
- Vydechněte ústy, cítíte, jak se vaše břicho vrací zpět.
- Opakujte 5 – 10 minut.



POZNÁMKA:

Pomáhá to při akutním stresu a nervozitě, můžeš to dělat kdykoli, když cítíš napětí.

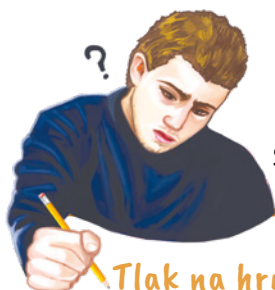






PŘEDMATURITNÍ STRES

Maturita je pro většinu studentů jednou z nejnáročnějších zkoušek v jejich životě. S přípravou na ni se často pojí velký stres, který může negativně ovlivnit nejen výsledky, ale i celkovou pohodu.



Jak se může stres projevovat?

Stres se může projevit různě – tady jsou ty nejčastější signály.

Tlak na hrudi nebo potíže s dechem?

Zkus prstové dýchání – pomalu dýchej a sleduj při tom, jak prstem přejíždíš po druhé ruce. Pomáhá taky pohyb rukou jako „motýlí křídla“ – obejmí se a lehce se konejšivě dotýkej ramen. Tělo se tak zklidní.

Nedaří se ti soustředit, myšlenky tě táhnou jinam?

Pomůže technika „všech 5 smyslů“ – vnímej, co právě teď:

vidíš, slyšíš, cítíš (např. dotyk), čicháš a chutnáš.

Vrátí tě to zpět do přítomného okamžiku.

Třes rukou nebo nohou?

To je často jen přebytek napětí. Pomůže vědomě napnout a pak uvolnit svaly – třeba pevně zatni pěsti na pár sekund a pak je pomalu povol.

Nadměrné pocení?

Zkus ochladit tělo – studená voda na zápěstí nebo vlhčený kapesník za krk udělá divy.

Žaludek na vodě nebo pocit na zvracení?

Opět pomůže prstové dýchání nebo cvičení všech 5 smyslů – tělo se uklidní, když mu dáš oporu skrze dech a vnímání přítomnosti.



Nevyhasni.cz



Stres se dá zvládnout – když víš jak.

Nemusíš čekat, až přejde sám. Existuje spousta jednoduchých způsobů, jak ho zmírnit a znovu se cítit líp. Tady je pár tipů, co opravdu fungují.



1. Plánování a organizace

Dobře sestavený studijní plán pomůže snížit pocit chaosu a tlaku. Rozdělte si učivo na menší části a stanovte si realistické termíny na jejich zvládnutí. Nezapomeňte také na opakování a pravidelné přestávky.

2. Efektivní učení

Každý se učí jinak, proto je důležité najít metodu, která vám nejlépe vyhovuje. Můžete zkusit myšlenkové mapy, kartičky nebo skupinové učení. Důležité je také průběžné opakování, které pomáhá informacím zůstat v paměti.

3. Stravování před maturitou?

Během učení vynechávejte kávu, energetičky a jiné nápoje s vysokým obsahem kofeinu. Vybírejte si chutná a lehká jídla. Vyvarujte se velkému množství tuků. Nezapomeňte, že „mozek musí plavat“. Pro efektivní učení pijte hodně neslazené vody (může být s citrónem, mátou).

3. Pohyb a relaxace

Fyzická aktivita a odpočinek jsou klíčové pro udržení duševní pohody. Krátká procházka, jóga nebo cvičení pomáhají zmírnit stres a zlepšit soustředění.

4. Kvalitní spánek

Nedostatek spánku má negativní dopad na paměť, koncentraci i psychiku. Dopřete si každý den alespoň 7–8 hodin spánku a vyhněte se učení dlouho do noci.

5. Podpora okolí

Nebojte se požádat o pomoc rodinu, přátele nebo učitele. Sdílení obav a diskuse o učivu může snížit úroveň stresu a přinést nový pohled na problematiku.

6. Pozitivní myšlení

Nestresuj se z neúspěchu – raději si připomeň, co všechno už máš za sebou. Tohle je jen další krok.

Představ si svou vnitřní roztleskávačku – fandí ti za každou snahu, ne jen za gól. Maturita je důležitá, ale není jediná věc, která určuje tvou budoucnost. Nejde jen o znalosti – důležitá je i psychická pohoda. S přípravou, podporou a vírou v sebe to zvládneš.

Držíme palce. Máš na to!

PRACOVNÍ LIST 3: ORGANIZACE ČASU

Dobrá organizace času může výrazně snížit stres. Tento pracovní list vám pomůže naplánovat váš týden a lépe zvládat školní povinnosti.

Proč si plánovat čas?

Období před maturitou může být náročné a stresující. Dlouhodobý plán ti pomůže mít přehled, využívat čas efektivně a udržet si klid v hlavě. Když víš, co tě čeká, snáz zvládneš učivo i volný čas.

Co do plánu zapisovat?

Rozvrhni si všechny aktivity, které ti pomáhají přiblížit se k cíli – ale i ty, které tě udržují v psychické pohodě.

- Školní povinnosti (učení, opakování, psaní testů, maturitní otázky)
- Konzultace, doučování, skupinové studium
- Odpočinek, pohyb, spánek, jídlo
- Dny volna a psychická regenerace



TIP PRO PLÁNOVÁNÍ:

Zkus si práci rozdělit do menších kroků – lépe se ti bude začínat.

Pomoci může třeba metoda **Pomodoro**:

- 25 minut soustředěné práce → 5 minut pauza
- Po 4 cyklech si dej delší pauzu (15–30 minut).



! Nezapomeň plánovat i přestávky a volný čas – produktivita není o tom pracovat pořád, ale chytře.

PRACOVNÍ LIST 4: UČ SE CHYTŘE, NE VÍC!

Učení nemusí být nuda. Když víš, jak na to, zvládneš víc za méně času – a zbyde ti čas i energie na věci, co tě baví. Tady máš pár osvědčených triků:

Co fakt pomáhá?

- Feynmanova technika: Zkus si učivo vysvětlit nahlas, jako bys to učil/a kámoše. Když to umíš vysvětlit, máš vyhráno.
- Bloky učení: 25 minut učení + 5 minut pauza. Funguje líp než se trápit nad sešitem celé odpoledne.
- Malý cíl = velká výhra: Např. „Dneska dám 5 maturitních otázek.“ Jasný miniúkol tě fakt nakopne.
- Pauza bez scrollování: Místo TikToku zkus krátkou procházku, protáhni se nebo si jen zavři oči.
- Sleduj, jak se ti daří: Piš si, co se ti povedlo – i malý pokrok tě posune dál.

APLIKACE, CO TI UČENÍ USNADNÍ

Nemusíš mít jich deset – stačí 1–2, které ti fakt sednou:

- **Quizlet** – Vlastní kartičky na opakování, ideální na slovíčka nebo fakta. Můžeš i zkusit kamarády.
- **Forest** – Pokud tě rozptyluje telefon, tahle appka ti pomůže: vypneš mobil a „sázíš strom“. Když to vzdáš, strom umře.
- **Focus To-Do** – Skvělá na Pomodoro techniku (25 min práce / 5 min pauza) + to-do list v jednom.
- **MyStudyLife** – Měj přehled o úkolech, zkouškách i rozvrhu – vše na jednom místě a bez chaosu.



TIP NA KONEC:

Nejde o to dělat víc, ale dělat to chytře. Vyber si nástroj, který ti vyhovuje, a uvidíš, jak se to celé zlepší.



PSYCHICKÉ PORUCHY

Psychické poruchy u mladých lidí jsou stále častější a jejich rozpoznání a včasná pomoc mohou zásadně ovlivnit jejich životy. K tomu, abychom je správně identifikovali a pomohli, je důležité znát příznaky a způsoby, jak se s nimi vypořádat. Tento text přináší přehled dvou nejběžnějších psychických poruch, úzkosti a deprese, a také návod, jak poskytnout podporu.

01 • Úzkost, panika, panické ataky

Úzkost je normální reakcí na stres, ale pokud se stane chronickou a narušuje každodenní život, může se jednat o úzkostnou poruchu. Panické ataky jsou pak velmi intenzivní záchvaty strachu, které mohou nastat náhle.

Příznaky:

- Neustálý strach nebo obavy bez zjevné příčiny
- Fyzické projevy: bušení srdce, děsné pocení, třes, dýchavičnost
- Panické ataky (intenzivní záchvaty strachu, které mohou trvat několik minut)
- Potíže se soustředěním a pocit, že máme „zatemněnou mysl“

Jak pomoci?

- Podpora blízkých a ujištění, že nejsou sami
- Nácvik dechových technik a relaxace
- Vyhledání odborné pomoci (psycholog, terapeut)
- Udržování pravidelného režimu, zdravý životní styl a dostatek spánku



První Psychická Pomoc



Anabell.cz

02 • Deprese

Deprese není jen „blbá nálada“ nebo „depresivní období“, který trvá pár dní. Je to vážná věc, která může opravdu ovlivnit to, jak se cítíš a jak žiješ. Může se projevovat jako únava, pocit, že už tě nic netěší, nebo dokonce myšlenky na to, že by bylo lepší nežít.

Příznaky:

- Cítíš se vyčerpaný, bez energie, nic tě nebaví
- Máš problém se spánkem, buď nespíš vůbec, nebo naopak pořád spíš
- Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak hodně přejídání
- Cítíš se, jako bys nebyl/a dost dobrý/á, nebo máš pocity viny
- U některých může být problém v tom, že se chovají hodně aktivně nebo impulzivně (u mladších dětí to může vypadat jako hyperaktivita) Jak pomoci?

Co pomůže?

- Promluvit si s někým, komu věříš, a nechat si pomoct
- Jít k odborníkovi – deprese se často řeší kombinací léků (antidepresiv) a psychoterapie
- Důležité! Deprese není „jen tak“ – pokud se neléčí, může to mít vážné následky.



Důležité je vědět, že není potřeba se za tyto problémy stydět. Když se necítíš dobře, je naprosto v pořádku požádat o pomoc. Každý z nás má někdy těžké období, a je důležité to nepodcenit.

03 • Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy nejsou jen o jídle, ale hlavně o psychickém stavu člověka. Nejčastější jsou mentální anorexie a bulimie, které mohou vést k vážným zdravotním komplikacím, včetně poškození orgánů nebo i smrti.

Příznaky:

- Extrémní kontrola jídelníčku nebo přejídání s následným zvracením
- Dramatická ztráta hmotnosti nebo časté výkyvy váhy
- Obsesivní zájem o kalorie a váhu
- Vyhýbání se jídlu ve společnosti
- Pocit viny a studu po jídle

Jak pomoci?

- Povzbuzovat zdravý vztah k jídlu a vlastnímu tělu
- Vyhledat odbornou pomoc (nutriční terapeut, psycholog, lékař)
- Být trpělivý a podporující, neobviňovat
- Nabídnout bezpečný prostor k rozhovoru o emocích a obavách

Mentální anorexie: Lidé s touto poruchou mají intenzivní strach z přibírání na váze a snaží se jíst co nejméně, často se přehnaně věnují cvičení. I když jsou extrémně hubení, stále se vnímají jako obézní.

Bulimie: Typická je epizodická konzumace velkého množství jídla následovaná snahou se jídla zbavit – například zvracením, užíváním projímadel nebo nadměrným cvičením.



04 • Násilí v rodině

Domácí násilí se může týkat kohokoli a zahrnuje nejen fyzické napadání, ale i psychické týrání, vydírání nebo ekonomickou kontrolu. Mladí lidé mohou být přímými oběťmi nebo svědky násilí mezi rodiči, což má dlouhodobé následky na jejich psychiku.

Formy násilí:

- Fyzické: Bití, tahání za vlasy, fackování
- Psychické: Nadávky, ponižování, manipulace
- Ekonomické: Omezování přístupu k penězům nebo vzdělání
- Sexuální: Jakékoli nežádoucí sexuální chování

Jak poznat, že někdo trpí domácím násilím?

- Časté modřiny nebo zranění s nejasným vysvětlením
- Strach mluvit o své rodině nebo neustálé vyhýbání se rozhovorům
- Nízké sebevědomí, pocity beznaděje
- Náhlé změny v chování, uzavřenost

Jak pomoci?

- Vyslechnout bez souzení a obviňování
- Povzbudit k vyhledání pomoci (linky bezpečí, krizová centra)
- Nabídnout praktickou podporu, například pomoc s kontaktováním odborníků
- Pokud je situace nebezpečná, obrátit se na policii nebo sociální služby



05 • SEBEOŠKOZOVÁNÍ A POKUS O SEBEVRAŽDU

Sebepoškozování je způsob, jak se někteří lidé snaží vyrovnat s psychickou bolestí. Může to být například řezání, popálení nebo jiné způsoby, jak si ublížit. Někdy to může být způsob, jak se zbavit vnitřního napětí nebo pocitu prázdnoty, nebo to může být i způsob, jak se trestat.

Je důležité vědět, že sebepoškozování není „volání o pozornost“, jak si někteří lidé myslí. Ve skutečnosti je to vážný signál, že daný člověk trpí a neví, jak se s těmi pocity vypořádat. Sebepoškozování není to samé jako pokus o sebevraždu. Někdo si může ublížit, aniž by měl úmysl se zabít – někdy je to způsob, jak se cítit „naživu“. Ne každý, kdo se sebepoškozuje, se pokusí o sebevraždu.



Přemýšlet o smrti je přirozené, ale pokud se na to zaměříš příliš, může to být problém. Když někdo začne cítit, že je bezcenný a ztratil svou hodnotu, nebo když začíná přemýšlet o tom, že by si ublížil, je to varovný signál. Pokud někdo začne plánovat, jak by si ublížil, nebo dokonce pokusí o sebevraždu, je to urgentní problém, který vyžaduje okamžitou pomoc.



Varovné signály:

- Náhlé změny v chování
- Ztráta zájmu o věci, které tě dřív bavily
- Uzavírání se do sebe, vyhýbání se lidem
- Viditelné jizvy nebo rány
- Mluvení o tom, že si chce ublížit
- Plánování, jak si ublíží
- Náhlé změny nálady, např. z beznaděje do nadšení
- Předávání osobních věcí nebo psaní dopisů na rozloučenou

Jak pomoci?

- Mluv o tom s nimi otevřeně, bez odsuzování.
- Podpoř je v hledání odborné pomoci.
- Buď jim oporou a nabízej svou přítomnost.
- Pokud jde o akutní situaci, neváhej zavolat krizovou linku nebo odborníka (pokud víš, že někdo plánuje sebevraždu, vždy zavolej 155!).
- Pomoz jim hledat jiné způsoby, jak se vypořádat se stresem (např. sport, umění, meditace).



Závěr

Psychické poruchy a obtíže mohou postihnout kohokoli, ale existuje pomoc a naděje na zlepšení. Nejlepší, co můžeme udělat, je být k sobě a ostatním vnímaví, nebát se mluvit o svých pocitech a hledat podporu. Pokud vy nebo někdo ve vašem okolí bojuje s psychickými problémy, neváhejte se obrátit na odborníky – nejste v tom sami.



Linka pomoci při domácím násilí:
Ztracené dítě



bright-sky.org



ZÁVISLOSTI

Závislost je věc, která se může stát každému – ať už jde o drogy, alkohol, cigarety nebo třeba mobilní telefony a sociální sítě. Spousta lidí si ani neuvědomí, jak snadno se můžou stát závislí na něčem, co na první pohled vypadá úplně normálně.

Například když si dáš energetický nápoj, abys zůstal vzhůru na učení, nebo si občas dáš drink, aby ses uvolnil. Na začátku ti to může připadat jako nic vážného. Ale postupně si můžeš všimnout, že to chceš víc a víc. A najednou je to problém.



Alkohol a drogy

Alkohol a drogy jsou asi nejznámější příklady závislostí. Drogy mění to, jak funguje tvůj mozek, a alkohol ti může na chvíli zlepšit náladu, ale když to přeženeš, může to mít vážný dopad na tvoje zdraví. V ČR se to týká spousty lidí – hodně lidí zkusilo nějakou drogu a alkohol pije skoro každý druhý dospělý.



Cigarety a tabák

Kouření je klasika. Nikotin v cigaretách je fakt návykový. Začínáš kouřit, protože chceš zapadnout nebo se uvolnit, ale brzy zjistíš, že to bez cigaret nejde. I když kouření v ČR trochu klesá, pořád se najdou lidi, co to mají pod kontrolou – nebo spíš nemají. V poslední době frčí elektronické cigarety, vapování nebo nikotinové sáčky. Jsou moderní, voní po ovoci a vypadají „neškodně“. Ale pozor – nikotin je pořád nikotin, ať ho vdechuješ, nebo si ho dáš pod ret. Závislost si tě najde tiše a rychle.

Digitální závislost

A co ty mobily? Kolik času trávíš na sociálních sítích nebo u her? Může to vypadat jako zábava, ale pokud se tomu věnuješ moc, může to začít ovládat tvůj život. Úzkosti, problémy se spánkem nebo nízká produktivita – to všechno může být důsledek digitální závislosti. Čech tráví na mobilu v průměru asi 4 hodiny denně, a u mladých to může být i víc.



Kdy si říct „stop“?

Možná to začíná nenápadně. Dáš si energy drink, cigaretovou žvýkačku nebo si občas vezmeš nějakou bylinku pro lepší koncentraci. Na začátku ti to přijde fajn, ale jak se to opakuje, může to přerůst v problém.



Co s tím dělat?

- Mluv o tom!

Pokud máš pocit, že to začíná být problém, neboj se to probrat s kamarády, rodinou nebo s někým, kdo ti může pomoci. Není to nic špatného, naopak!

- Požádej o pomoc

Pokud to opravdu vnímáš jako problém, neboj se oslovit odborníka – třeba terapeuta nebo poradce. Většina lidí to dřív nebo později nějak zvládne.

- Najdi jiné způsoby, jak se uvolnit

Místo toho, abys strávil další hodiny na mobilu nebo s alkoholem, zkus třeba sport, kreativní činnosti, nebo se prostě setkej s přáteli. Jsou i jiné způsoby, jak se cítit fajn!

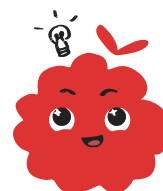
Závislost je problém, ale pokud si to včas uvědomíš, není to konec světa. Důležité je, že to můžeš řešit. Změny začínají malými kroky, tak začni třeba tím, že si dáš pauzu od telefonu nebo zkusíš něco zdravějšího.

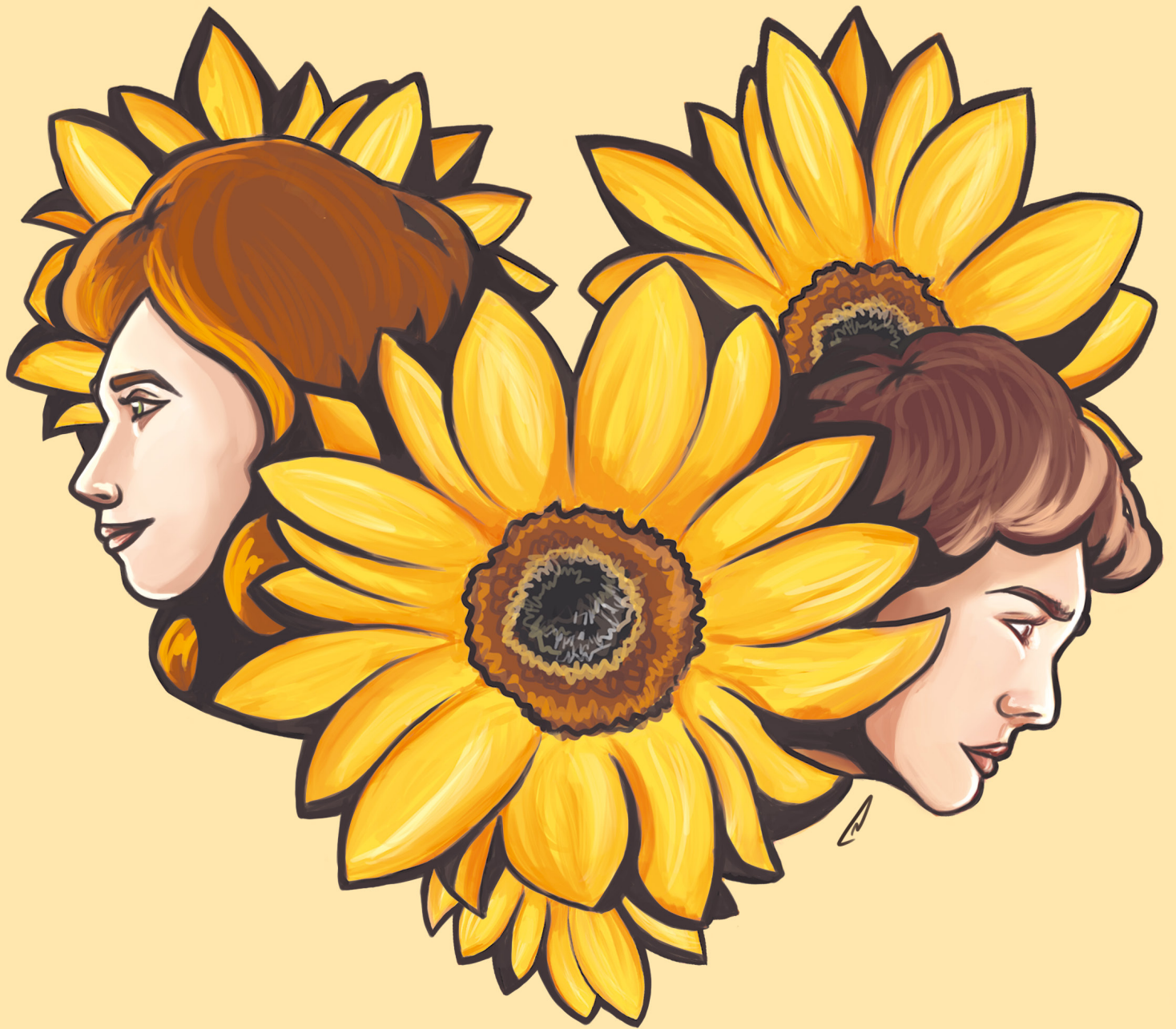


Chciodvykat.cz



Laxus.cz





Děkujeme, že jsi tu s námi.

Věnovat čas sám sobě, svému klidu a duševní pohodě není samozřejmost. Moc si vážíme toho, že jsi sáhl/a po této brožurce a dopřál/a si chvíli zastavení.

Každý malý krok směrem k rovnováze se počítá — a to, že čteš tyto řádky, je jedním z nich.

Díky, že se o sebe staráš. 

Na tomto projektu se podíleli:

Sazba a grafická úprava:

Veronika Puravets

Yelyzaveta Tkachenko

Věra Vaňásková

Karolína Samková

Obálka:

Věra Vaňásková

Komiks:

Yelyzaveta Tkachenko

Podpora a inspirace:

Mgr. Jaroslav Svoboda

Mgr. Lenka Procházková



Střední průmyslová škola elektrotechnická a Vyšší odborná škola Pardubice

Karla IV. 13

530 02 Pardubice

spse@spse.cz

+420 466 614 788

Publikaci lze pro výukové a pedagogicko-psychologické účely šířit a používat pouze v rámci licence Creative Commons. Z PDF souboru není dovoleno tisknout či kopírovat části publikace bez výslovného souhlasu zástupce školy „Střední průmyslová škola elektrotechnická a Vyšší odborná škola Pardubice“.



SPŠE A VOŠ
PARDUBICE

