

Karta první pomoci



01

Co mám dělat, když se (akutně) necítím dobře

- Zhluboka dýchám (minimálně 10x)
- Položím nohy na zem a pevně se něčeho chytím
- Zkousím uvolňovat svaly
- Odklánět myšlenky na něco, co mám rád/a
- Říct si o pomoc, jakmile jsem toho schopen/na

02

Jak mohu pomoci druhému, když se necítí dobře

- Naslouchám a dávám prostor (nesoudím, nehodnotím a neradím)
- Když mluvím, tak jasně a klidným tónem
- Pomůžu druhému vyhledat pomoc, případně ho doprovodím k někomu dospělému

Kam se obrátit pro pomoc

- Linka bezpečí (do 26 let) - **116 111**
- Linka pro rodinu a školu - **116 000**
- Linka Dětského krizového centra + chat - **241 484 149, 777 715 215**
- Linka SOS centrum Diakonie + chat - **222 514 040, 777 734 173**
- Linka Anabell (poruchy příjmu potravy) - **774 467 239**
- FNHK - psychiatrická ambulance - **495 833 746**

03



04

Důležitá 4 "N"

Neboj se říct si o pomoc.

Nebud' na to sám.

Nabídní pomoc ostatním, když vidíš, že se necítí dobře.

Nesud' ostatní, nikdy nevíme, čím si kdo prochází.