



WEBINÁŘ NEVYPUSTIT DUŠI PRO DOSPĚLÉ

MATERIÁLY

DŮLEŽITÉ ODKAZY

- všechny materiály níže lze stáhnout na: <https://bit.ly/webinar-ND>

KONTAKTY NA SLUŽBY A POMOC

- najdete [na Facebooku](#)

7 ZÁSAD ZDRAVÉ PSYCHOHYGIENY

- infografiku ve vyšší kvalitě najdete [ZDE](#)

NEVYPUSŤ DUŠI

SEDM ZÁSAD ZDRAVÉ PSYCHOHYGIENY

1. PAMATUJ NA SVOU POHODU – UJISTI SE, ŽE MÁŠ DOSTATEK SPÁNKU, ČERSTVÉHO VZDUCHU A VYVÁŽENÉ STRAVY.
2. POHYBUJ SE – NAJDI SI NĚJAKOU FYZICKOU AKTIVITU, KTERÁ TĚ BAVÍ A PO KTERÉ JE TI DOBRĚ.
3. UDĚLEJ SI ČAS NA SVÉ MYŠLENKY A POCITY – KAŽDÝ DEN NA NĚJAKOU DOBU VYPNI POČÍTAČ, TELEFON A TELEVIZI.
4. BUĎ SOUČÁSTÍ SKUPINY – VĚNUJ ČAS LIDEM, SE KTERÝMI JE TI DOBRĚ.
5. MĚJ REALISTICKÁ OČEKÁVÁNÍ OD SVÝCH NÁLAD – VŠICHNI MÁME NĚKDY ŠPATNOU NÁLADU, KDY NEZVLÁDÁME BÝT POZITIVNÍ (POKUD MÁŠ ALE ŠPATNOU NÁLADU NĚKOLIK TÝDNŮ V KUSE, VYHLEDEJ POMOC).
6. NASTAV SI DOSAŽITELNÉ CÍLE – ZVOL SI CÍLE, KTERÉ TĚ MOTIVUJÍ, ALE NEPOHLCUJÍ.
7. BUĎ NA SEBE HODNÝ – POKUD JSI V TĚŽKÉ SITUACI, DÝCHEJ ZHLUBOKA A ZKUS K SOBĚ MLUVIT TAK, JAK BYS MLUVIL K DOBRÉMU PŘÍTELI.

#NEVYPUSTDUŠI



PRVNÍ POMOC PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU

- článek: <https://nevypustdusi.cz/2020/03/18/prvni-pomoc-pri-uzkosti-v-nouzovem-stavu/>
- infografiku ve vyšší kvalitě najdete [ZDE](#)

**PRVNÍ POMOC
PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU**

1. SAMI SE ZASTAVTE A ZHLUBOKA SE NADECHNĚTE.
2. PŘIPOMÍNEJTE SI, ŽE TO, CO PROŽÍVÁTE, ODEZNÍ.
3. SNAŽTE SE DOSTAT POD KONTROLU SVŮJ DECH.
4. UVOLNĚTE SVALY.
5. ZAMĚŘTE SE NA ODVEDENÍ POZORNOSTI.
6. NEBOJTE SE VYHLEDAT POMOC.
7. DOPŘEJTE SI DOSTATEK ODPOČINKU.
8. PEČUJTE O SEBE.

#NEVYPUSTDUSI www.nevypustdusi.cz

KRIZOVÁ INTERVENCE JE TU PRO VŠECHNY

- článek: <https://nevypustdusi.cz/2020/04/16/krizova-intervence-je-tu-pro-vsechny/>
- infografiku ve vyšší kvalitě najdete [ZDE](#)

**NEVYPUSTĚ DUSI
V NOUZOVÉM STAVU**

KRIZOVÁ INTERVENCE

ŽÁDNÝ PROBLÉM NENÍ PŘÍLIŠ MALÝ

CO JE KRIZE?

- zátěžová situace, kterou člověk nedokáže zvládnout sám
- důsledek ztráty, náročného období, psychických obtíží, apod.

CO JE KRIZOVÁ INTERVENCE?

- specializovaná, časově omezená, psychosociální pomoc
- pro osoby v krizi nehledě na to, jak závažný se jim problém jeví

KDO JE KRIZOVÝ INTERVENT?

- psycholog, psychiatr, sociální pracovník či student těchto profesí
- podmínkou je výcvik v krizové intervenci

JAK PROBÍHÁ KRIZOVÁ INTERVENCE?

- tváří v tvář v krizovém centru nebo na dálku - telefon, videohovor, chat
- intervent naslouchá, podporuje, nesoudí a pomáhá hledat řešení

#NEVYPUSTDUSI www.nevypustdusi.cz

JAK NA ZDRAVÝ SPÁNEK

- článek: <https://nevpustdusi.cz/2018/10/22/jak-na-lepsi-spanek/>
- infografiku ve vyšší kvalitě najdete [ZDE](#)



JAK RELAXOVAT

- článek: <https://nevpustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky/>
- infografiku ve vyšší kvalitě najdete [ZDE](#)

JAK NA LEPŠÍ SPÁNEK?

- Nepít alkohol a nápoje obsahující velké množství kofeinu.**
- Tma, ticho, vyvětráno a ideální teplota v pokoji.**
- Pravidelně cvičit, nevhodné je však cvičit těsně před spaním.**
- Tlumit modré světlo z obrazovek mobilů, počítačů, televizí alespoň 2 hodiny před spánkem.**
- Při obtížích s usínáním, po 15 minutách vstát, vzít si třeba knihu a jít spát až při pocitu ospalosti.**
- Pravidelná péče o vlastní fyzické i psychické zdraví.**
- V posteli pouze spát a užívat si blízkosti druhého.**

#NEVPUSTDUSI

ZÁKLADY RELAXACE

- Progresivní relaxace**
Opakovaně zatínej a povoluj svaly.
- Hluboké dýchání**
Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.
- Pozorování přírody**
Pozoruj rostliny nebo zvířata.
- Imaginace**
Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.
- Body scan**
Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.
- Boxovací pytel**
Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.
- Zvuky**
Pust si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.

#NEVPUSTDUSI