

HLAVA PLNÁ TĚŽKEJCH MYŠLENEK?

[Přehrát video ▶](#)

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ JE STEJNĚ TAK DŮLEŽITÝ JAKO TO FYZICKÝ. 🤔

Když si zlomíš nohu, taky ji jdeš fixnout za odborníkem. Je úplně v pohodě začít aktivně řešit, když tě něco každý den trápí. V našem kraji máme spoustu možností jak.



TAK CO DNEŠNÍ ZÁTĚŽ HLAVY?



Super



Fajn



Meh



Smutno



Breakdown

CO TĚ TRÁPÍ?

Všecko se dá pořešit a rozhodně v tom nejsi sám. Podívej se na to, co by ti mohlo pomoci a na to, kdo ti pomůže cítit se určitě líp.

DEPKAŘÍM, JE
TOHO MOC

Co s tím?

JSEM NERAD/A
MEZI LIDMI

Co s tím?

NELÍBÍM SE
SAMA/SÁM SOBĚ

Co s tím?

CÍTIL/A BYCH SE
ASI LÍP V JINÝM
GENDERU

Co s tím?

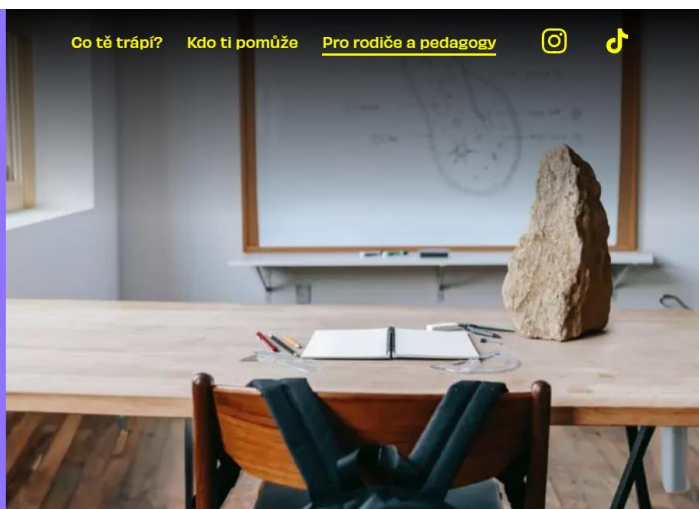
MÁM STRACH
Z BUDOUCNOSTI

Co s tím?

JSEM ZE VŠEHO
KINDA SAD
A NEVÍM PROČ

Co s tím?

PRO RODIČE A PEDAGOGY



Existuje hned několik možností, jak pracovat na duševní pohodě mladistvých. Zde jsou vypsány:

- [Workshopy, programy prevence v oblasti duševního zdraví](#)
- [Pedagogicko-psychologické poradny v Jihomoravském kraji](#)
- [Infografiky k podpoře prostředí ve školách](#)
- [Sociální služby a terénní týmy](#)
- [Služby v případě poruch příjmu potravy](#)
- [Krizová pomoc](#)

Programy prevence v oblasti duševního zdraví, workshopy, vzdělávání pro žáky, studenty, učitele:

Školy, školní kolektivy, sborovny, ale například i domovy mládeže a další mají možnost využít preventivní programy pro podporu duševního zdraví, workshopy a další možnosti.