



**duševní zdraví**

“Dlouhou dobu jsem se na sebe zlobila, že jsem neefektivní a hodně prokrastinuju, a měla jsem pocit, že lidi okolo mě jsou stroje, co sednou a jedou a makají naplno, den co den, vždy stráví maximum času přípravy do školy, a pokud jsem u někoho viděla, že to tak nedělá, tak jsem si odvodila, že je ten člověk daleko inteligentnější a může si to dovolit. Měla jsem pocit, že jsem méně chytrá než ostatní a že málo makám. Zatímco první věc jsem změnit nedokázala, na druhé jsem začala pracovat. Měla jsem každý den nastavený ranní budík, nezastavila se za celý den, denně jsem pauzovala jen pár drobných chvil a tahala to relativně dlouho do večera. Klikla jsem si předtermín. A týden před ním se rozbila. Byly s tím spojeny problémy doma. Byly s tím spojeny bolesti mé duše. Nemohla jsem spát (zpětně vím, že to nebyla taková katastrofa, ale vysvětlíte to hysterickému člověku). Nemohla jsem pořádně jíst. Tak dlouho jsem si nedala pauzu, až to nešlo vydržet. Stále si vybavuji ten stísnující pocit, že už nemůžu, a přitom vím, že musím. Neviděla jsem žádné východisko. Volno jsem si dát nechtěla a pokračovat dál prostě nešlo. Dokonce jsem přemýšlela i o tom, že bych se nechala hospitalizovat. Já, holka, co jede jako šroubek, co pravidelně dokazuje, že to umí i prakticky použít, a když to řeknu blbě, áčkařka a přemotivovaná.

Tenkrát mi pomohli hlavně lidi okolo mě. Nejlepší kamarádka, která vždy myslela jen na to nejlepší pro mě a která mi říkala, že je v pořádku, že nemůžu. Přítel, který se mnou strávil ty noci, kdy jsem nemohla usnout a snažil se mi pomoci, ať už přímo osobně nebo na dálku přes telefon, kdy musel další den ráno do práce. Maminka, která si tolikrát vyslechla, že nemůžu, a přitom musím, která se mnou prošla spoustu těch okamžiků a která mě opakovaně uklidňovala. I když jsem mlela pořád dokola to stejné. A taky miliarda lidí okolo. A to, že mi všichni tihle lidi vysvětlili, že jsem jen člověk. A že si musím odpočinout. Posledních pár dnů před velkou zkouškou jsem se učila jen minimálně. Víc to nešlo. Pomohlo taky to, že jsem to nechala být. Protože jsem dala na chvíli přednost sobě před dokonalou přípravou před zkouškou. Protože já jsem důležitá.

Naučila jsem se, že musím odpočívat. Musím se mít ráda (tohle je asi nejdůležitější!). Musím si důvěřovat. Musím se naučit přijmout fakt, že jsem jen člověk. A nemohu být dokonalá. A že se nesmím bát říct si o pomoc. A jsou věci důležitější než škola. A ono se to nezblázní.”

#NEVYPUSTDUSI



## 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 MÝŠLENKY A POCITY – KAŽDÝ DEN NA NĚJAKOU DOBU VYPNI POČÍTAČ, TELEFON A TELEVIZI.
4. BUD' 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. BUD' NA SEBE HODNÝ – POKUD JSI V TĚŽKÉ SITUACI, DÝCHEJ ZHLUBOKA A ZKUS K SOBĚ MLUVIT TAK, JAK BYS MLUVIL K DOBRÉMU PŘÍTELI.



# Kde hledat pomoc?

## Internet

### Chaty

- [chat-pomoc.cz](http://chat-pomoc.cz)
- [linkabezpeci.cz](http://linkabezpeci.cz)

### Poradny

- [ipcko.sk](http://ipcko.sk)
- [cmhcd.cz/stopstigma/poradna](http://cmhcd.cz/stopstigma/poradna)
- [poradna.fss.muni.cz](http://poradna.fss.muni.cz)
- [esethelp.cz/poradna](http://esethelp.cz/poradna)

### Potíže s jídlem:

- [anabell.cz/cz/nabizime/internetove-poradenstvi](http://anabell.cz/cz/nabizime/internetove-poradenstvi)
- [medispot.cz/poradny-1](http://medispot.cz/poradny-1)

### Drogová poradna

- [drogovaporadna.cz/poradna-on-line/zadejte-dotaz.html](http://drogovaporadna.cz/poradna-on-line/zadejte-dotaz.html)

## Psychologické ambulance a krizová centra

- Krizové centrum RIAPS Praha
- Centrum krizové intervence Bohnice
- [www.muymindset.cz/mapa-sluzeb/](http://www.muymindset.cz/mapa-sluzeb/)

## Fakultní psycholog

doc. PhDr. Jana Kocourková  
Tel: 224 433 456  
E-mail:  
[jana.kocourkova@lfmotol.cuni.cz](mailto:jana.kocourkova@lfmotol.cuni.cz)



She really needed a hug  
from someone who understood her.

# VÍČ INFORMACÍ



[NevypustDusi.cz](http://NevypustDusi.cz)



**NEVYHOŘÍM**

[Nevyhorim.com](http://Nevyhorim.com)