

FIDGETUJ

Točení propiskou, klepání nohou nebo používání spinnerů pomáhá mnoha lidem regulovat **neklid**. Pokud se bojíš, že budeš někoho rušit, zkus třeba jen **klepat břicho prstů rytmicky o sebe**.

NADECHNI SE

Pomalý pravidelný dech zklidní tvé tělo, a to pomůže i tvým emocím. Pokud nevíš, kudy do toho, **zkus si počítat, jak dlouho se nadechuješ a jak dlouho vydechuješ** na doby a postupně to prodlužovat.

VYPIŠ SE Z TOHO

Můžeš psát do deníku, mobilu nebo třeba na papír, který pak roztrháš. Psaní ti může **pomocť víc racionalizovat tvé obavy** a ulevit tak od úzkosti.

5 NÁSTROJŮ PRO DUŠEVNÍ POHODU KDYŽ CÍTIŠ ÚZKOST

BUĎ V POHODLÍ

Zima, hlad, nedostatek spánku, bolavé a ztuhlé tělo, to všechno zvedá v těle stres. **Nezapomínej na fyzickou pohodu**.

MLUV O TOM

Není dobré být na problémy sám. Můžeš si promluvit s kamarádem, sourozencem, učitelem nebo rodičem, třeba ti dají nějaké tipy, jak to zvládají oni. Pokud máš problémy dlouhodobě, **zajdi za někým dospělým, komu věříš**.

Nevíš kam se obrátit?
Napiš nám:

