

KAM SE V KRIZI OBRÁTIT?

Člověk může krizi zvládnout vlastními silami či s pomocí přátel, rodiny a blízkých.

Je však možné se také obrátit na odbornou pomoc!

Většina krizových služeb jsou **ZDARMA** (u linek člověk platí službu za volání podle svého operátora) a **ANONYMNÍ** (nemusíte udávat své jméno a další osobní údaje).

KONTAKTY KAM SE V KRIZI OBRÁTIT?

Všechny kontakty najdeš zde:
https://linktr.ee/krize_deti



LINKA BEZPEČÍ

Linka poskytuje odbornou pomoc v krizových životních situacích



Zavolej na 116 111, nonstop



Napiš na chat denně v čase
9.00–13.00 a 15.00–19.00

NÍZKOPRAHOVÝ KLUB VRTULE

Nabízí pomoc v krizi a odborné poradenství pro lidi od 12 do 22 let



Zde v Salesiánském středisku



PO–ČT v čase 15.00–19.00

KONTAKTY KAM SE V KRIZI OBRÁTIT?

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

Poskytuje odbornou pomoc v krizových životních situacích



Cílkova 796/7, Praha 12-Kamýk



PO 8.00–16.00
ÚT–ČT 8.00–18.00
PÁ 8.00–14.00



Zavolej 241 484 149, 777 715 215, nonstop

DUCHOVNÍ POMOC



Zde v Salesiánském centru

- » Chceš o své obtížné situaci hovořit s knězem?
- » Předložit ji v modlitbě Bohu?
- » Případně přijmout posilu v uzdravujících svátostech církve?

Je možné se obrátit na kněze kobyliské farnosti.



Napište na email farnost.kobylyisy@sdb.cz



Zavolej na číslo 283 029 165

Informace zpracovalo



Salesiánské středisko mládeže – středisko volného času, o.p.s.

KRIZE A KAM SE OBRÁTIT

PRO DĚTI A MLÁDEŽ

Je ti smutno?

Stalo se ti něco a nemáš se komu svěřit?

Přemýšlíš o tom, že život nemá smysl?

Trápí tě něco, co se děje doma nebo ve škole?

Ublížíje ti někdo?



**SVĚŘ SE NĚKOMU!
JSME TU PRO TEBE!**

CO JE KRIZE?

- » reakce člověka na obtížné životní situace
- » reakce člověka na nějakou dramatickou změnu
- » je pro každého individuální (co uvede jednoho člověka do krize nemusí uvést druhého a naopak)
- » do krize se může člověk dostat v krátkém čase a za běžných podmínek
- » s krizí se může setkat každý z nás bez ohledu na věk (tedy i děti a mladiství)

Ocitat se během života v krizi a obtížných situacích je normální!

JAK POZNAT, ŽE JSEM V KRIZI?

V krizi se můžeme cítit velmi zmatení, vystresováni a zranitelní.

Projevuje se ve více oblastech:

- 1. biologické** – např. jsem unavený, nemám chuť k jídlu nebo se naopak přejídám, bolí mě břicho, necítím se fyzicky dobře, špatně spím, užívám energetické nápoje, cigarety, alkohol či jiné návykové látky proto, aby se mi ulevilo
- 2. psychické** – objevují se např. jsem smutný, mám depresi, přijde mi, že nic nemá smysl, mám strach z budoucnosti, myslím na to, že by bylo lepší nebýt
- 3. sociální** – např. ztrácím kontakt s kamarády, nerozumím si se spolužáky, nezvládám řešit konflikty, nic mě nebaví (ani to, co jsem dřív dělal rád), mám potíže při zvládnání běžných věcí (domácí úkoly)
- 4. spirituální** – např. nevím proč jsem na tomhle světě, nevím proč dál žít, ztrácím svou víru

VŠÍMEJ SI, ŽE JE NĚKDO JINÝ V KRIZI

Děti, mladiství, dospělí i senioři mohou prožívat odlišné krize a jak je již zmíněno příznaky jsou do určité míry individuální.

Všichni můžeme rozpoznat náznaky zhoršení duševního zdraví a pomoci tím svým známým, přátelům či rodině.

Nebud' lhostejný ke změnám v chování a komunikaci lidí, které znáš. Dej jim najevo, že jsi tu pro ně, když je něco trápí. Pokud změny přetrvávají déle jak dva týdny, může se jednat o krizi.

Nepodceňuj situaci, nezvládnutá krize může dlouhodobě negativně ovlivnit tvůj život.

