

JAK SE MÁŠ?

TVŮJ SEMAFOR
NA HLAVU

ZELEŇÁ

- ☹️ výkyvy nálady, horší spánek
- ☹️ občasné konflikty, drobné bolesti

ZPOMAL A SVĚŘ SE
NĚKOMU BLÍZKÉMU

ORANŽOVÁ

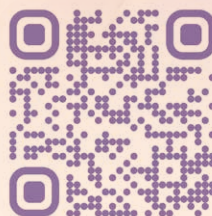
- ☹️ špatná nálada už týdny
- ☹️ uzavíráš se, nic tě nebaví
- ☹️ únava, horší soustředění

ZAJDI ZA ŠKOLNÍM
PSYCHOLOGEM NEBO
JINÝM DOSPĚLÝM

ČERVENÁ

- ☹️ náhlé změny chování
- ☹️ sebepoškozování,
myšlenky na sebevraždu

OKAMŽITĚ VYHLEDEJ
ODBORNOU POMOC



KDE NAJDEŠ POMOC?

www.krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi



Spolufinancováno
Evropskou unií



Pardubický
kraj

