



JAK PREVENTIVNĚ PŘEDCHÁZET STRESU?

7 TIPŮ PRO KAŽDÝ DEN

1. Dodržujte zásady zdravé psychohygieny
2. Všímejte si, kde vám hlava stojí
3. Udělejte si každý den nerušenou chvíli pro sebe
4. Nesnažte se zvládnout vše sami a dokonale
5. Zkuste před spaním poctivě relaxovat
6. Nebojte se říct, že vám něco nedělá dobře
7. Obrat'te se na odborníka*ici



Pokud se nacházíte v těžké situaci a cítíte, že je toho na vás moc, neváhejte se obrátit na Linku první psychické pomoci: 116 123.

