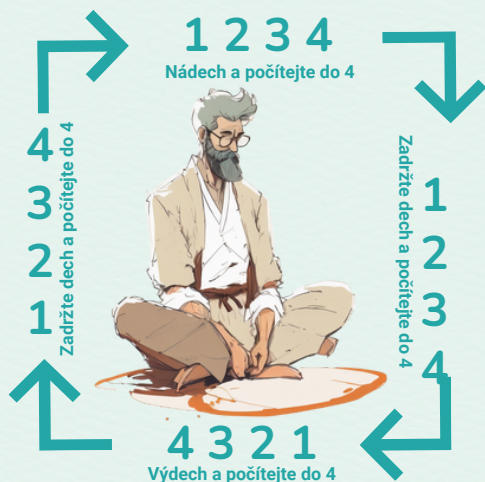


# Jak zvládnout psychickou krizi

Vyzkousejte uzemňující techniku 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Vyzkousejte krabicové dýchání



Pojmenujte:



5 věcí, které vidíte



4 věci, kterých se dotýkáte



3 věci, které slyšíte



2 věci, které cítíte nosem



1 chuť, kterou máte v ústech



**Nestyďte se požádat o pomoc  
a své pocity sdílet s kolegy,  
přáteli či psychologem.**



**Představte si své  
oblíbené místo, zavřete  
oči a zhluboka dýchejte.**



**Projděte se a zaměřte  
přítom pozornost na pohyby  
rukou, nohou a na to, jak se  
vaše chodidla dotýkají  
země.**



**Věnujte alespoň pět minut četbě oblíbené  
knihy nebo poslechu hudby (nastavte si  
časovač a dovolte si této aktivitě naplno  
v tomto časovém okně věnovat).**



**Zavřete oči a pomalu  
počítejte od 20 do 0.**