

KDY POŽÁDAT O POMOC?

V každodenním životě zažíváme všichni horší a lepší chvíle a někdy se cítíme zcela zahlcení. Je naprosto normální využívat pomoc a podporu ostatních - přátel, rodiny nebo i odbornou pomoc. Někteří lidé se mohou cítit divně, stydí se nebo jsou ve stresu, když žádají o pomoc. Cítit se emocionálně špatně je velmi podobné tomu, jako když se cítíme špatně fyzicky. Pokud si zlomíte nohu nebo máte horečku, řeknete to rodičům nebo jdete k lékaři. Podobně, když nám není dobře duševně, je také lepší požádat o pomoc ostatní. Zde zjistíte, kdy je dobré vyhledat pomoc, kde ji můžete vyhledat a jak o ní začít mluvit.

Když naše duševní zdraví není v pořádku, vysílá nám varovné signály. Můžeme je pozorovat prostřednictvím toho, jak se cítíme, co si myslíme, jak se chováme nebo komunikujeme s ostatními. Každý může zažít různá znamení. Zde je seznam některých možných příznaků, které nám říkají, že je čas vyhledat pomoc.

Chování:

- ztráta zájmu o oblíbené činnosti
- odtažení se od přátel
- neschopnost soustředit se, potíže se soustředěním
- snížení výkonu ve škole
- ztráta chuti k jídlu
- agresivní chování (vůči ostatním nebo sobě)
- problémy se spánkem (nemůžeš snadno usnout, během dne se cítíš velmi ospalá/ý, v noci se bez jakéhokoli důvodu probouzíš, máš časté noční můry ...)
- rizikové chování
- posedlost vlastní váhou a tělem
- nedostatek energie nebo motivace
- únava, ale neschopnost odpočívat
- bolest hlavy, žaludku
- častý pláč
- vidět nebo slyšet věci, které nejsou skutečné, nebo ostatní nevidí



Emoce

- přehnaný strach a obavy
- pocit bezmoci
- trvalá nuda
- pocit smutku
- trvalá únava
- pocit, že se vám nechce nic dělat
- extrémní výkyvy nálad
- pocit stresu
- pocity úzkosti nebo deprese

Myšlení:

- nízké sebevědomí (např. *“Jsem všem jen na obtíž. Tohle nikdy nezvládnou. Nejsem dost chytrá.”*)
- špatný obraz těla (např. *“Jsem hrozně tlustá. Vypadám přílišně.”* *“Nemám takové svaly jako on.”*)
- zvýšená sebekritika (např. *“Nikdy nebudu tak úspěšný jako on. Mám strach, že to nezvládnou.”*)
- negativní vnitřní řeč (např. *„Vždycky dělám tuhle chybu. Nikdy neuspějí. Jsem nic. Nikdo se mnou nechce mluvit.“*)
- myslet na sebepoškození nebo sebevraždu (např. *„Už nechci žít. Ostatní to zvládnou lépe beze mě.“*)



Kde požádat o pomoc?

Jakmile víte, že je čas požádat o pomoc, je důležité vědět, kde tuto pomoc můžete získat. Je dobré mít po svém boku někoho, kdo vám může pomoci nebo vás podpoří. Můžete se zeptat člena rodiny, dobrého kamaráda nebo dospělého, kterému důvěřujete. Může to být váš oblíbený učitel, školní psycholog nebo váš soused. Pokud potřebujete pomoc dospělého, ale váháte nebo se bojíte zeptat, můžete požádat svého kamaráda nebo sourozence, aby šel s vámi.

Pamatujte: Někdy nám první osoba, kterou požádáme, nemusí být schopna pomoci. Nesmíte se vzdávat a přestože to může být těžké, obraťte se na kohokoliv jiného. Požádat o pomoc je známkou síly, nikoli slabosti.

Dejte si chvíli a zkuste se zamyslet nad dvěma lidmi, kterým se můžete bez obav světit.

Existuje mnoho dalších možností, kde můžete vyhledat pomoc. Více informací najdete v materiálu **Kde hledat psychickou podporu mimo domov**.

Jak požádat o pomoc?

Požádat o pomoc může být těžké a náročné. Zde je několik tipů, jak zahájit rozhovor, když potřebujete požádat o pomoc:

- *Potřebuji s tebou mluvit o něčem důležitém...*
- *Musím vám říct něco, co pro mě není snadné...*
- *Můžeme si promluvit? V poslední době se cítím špatně, smutně, znepokojeně...*
- *Posledních pár týdnů se necítím dobře...*
- *Potřebuji tvou pomoc.*
- *Poslední dobou to mám těžké.*
- *Zápasím s něčím...*

Pokud si nejste jisti, jak požádat o pomoc, můžete to také zkusit napsat. Například krátkým vzkazem nebo dopisem. Psaní nám dává více času a může být užitečné při třídění našich myšlenek.

Pamatujte: Bez duševního zdraví není zdraví. Všichni někdy potřebujeme pomoc a to je v pořádku, děti i dospělí. požádáním o pomoc zvýšíte šanci, že se budete znovu cítit dobře.