

CO DĚLAT, KDYŽ...

KAMARÁD*KA MLUVÍ O TOM, ŽE UŽ NECHCE ŽÍT...

1. Dej najevo, že bereš vážně, co říká.

→ Je možné, že se jedná jen o chvílkové rozpoložení, ale také může jít o signál deprese nebo jiného vážného stavu.

→ V obou případech je dobré dát najevo, že se zajímáš o to, co prožívá.

2. Řekni, že tě mrzí, co prožívá.

→ Možná i v tobě sdělení druhého vyvolá nějaké pocity.

→ Můžeš říct: „Je mi líto, čím si procházíš. Musí to být těžké. Jsem tu pro tebe.“

Svěřil se ti někdo z tvých kamarádů, že má černé myšlenky nebo ho nebaví žít? Bojíš se, co udělá, ale zároveň nevíš, jak pomoci? To je přirozené, nejedná se o vůbec lehkou situaci. I těžké situace ale mají svá řešení.

3. Zeptej se, jestli o tom už s někým mluvil*a.

→ I přes tvou podporu byste na řešení situace neměli být sami.

→ Je důležité obrátit se na někoho dospělého, kdo může pomoci. Kamarádi spolu sdílí těžké věci, dospělí pomáhají s jejich řešením.

4. Pokud o tom víš jen ty, zapojte dospělého.

→ Můžeš říct: „Mám o tebe obavy. Přeji si, aby ti bylo lépe. Jsou tady lidé, kteří ti mohou pomoci.“

→ Pokud o tom kamarád*ka nechce mluvit s nikým z rodiny, doporuč Linku bezpečí, [krizové chaty](#), nebo někoho důvěryhodného ve škole.

→ Jestli i tak kamarád*ka nesouhlasí, řekni si o pomoc ty.

5. Mysli i na sebe.

→ Trápení druhých může způsobovat trápení i nám samotným, pokud nám na nich záleží.

→ I ty si o tom možná budeš potřebovat s někým promluvit – a to je v pořádku.



NEVÍŠ SI RADY?
JSME TU PRO TEBE.
OZVI SE NA NÁŠ CHAT!
WWW.DETSTVIBEZNASIL.CZ

