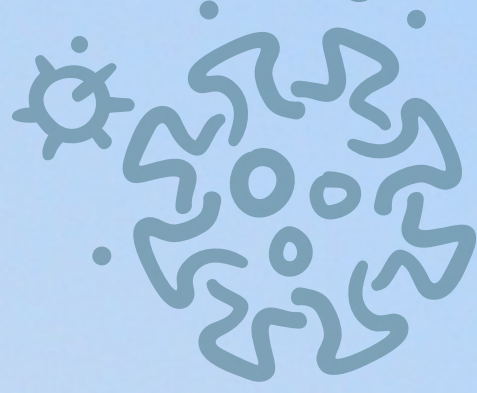


Cítit se divně a chovat se jinak, je teď v pořádku

Kvůli pandemii všichni ztrácíme pocit bezpečí a jistoty. Přitom je to jedna ze základních lidských potřeb! Není divu, že my nebo naše děti můžeme cítit a zažívat:



- Úzkosti, strach, smutek, hněv a to mnohem víc, než jsme zvyklí...
- Bolesti hlavy, velkou únavu, nechut' pracovat, vstávat z postele, potkávat lidi, učit se...
- Pocit přetížení zvuky, lidmi, nechut' k jídlu, potíže s trávením, bušení srdce, pocení a mnohé další

Co určitě nepomůže? Být na to sám a vyčítat si, že něco dělám špatně.

Co určitě pomůže? Říct si o pomoc. Existují krizové linky, můžeme zkusit někoho z rodiny, kamarády... a pro žáky naší školy a jejich rodiny jsem tu i já, nebojte se ozvat...



Mgr. Eliška Kostková,
psycholog@skolahovorcovice.cz, 725 861 613,
TEAMS...