



Financováno
Evropskou unií



Manuál vznikl v rámci projektu **Komplexní program vedoucí ke zlepšení postavení osob opouštějících náhradní rodinnou péči v Plzeňském kraji včetně metodického zajištění.**

Cílem projektu je zlepšit připravenost mladých lidí opouštějících náhradní rodinnou péči na samostatný život a snížit rizika jejich sociálního vyloučení.

Projekt je financován z Operačního programu Zaměstnanost plus.

DOMUS – Centrum pro rodinu, z. s.

Černická 7, 301 00 Plzeň

www.domus-cpr.cz

Autorský kolektiv: Bc. Kristýna Deckerová, Mgr. Eva Plevková,
Bc. Lucie Trávníčková

Předtisková úprava: Petr Kučera

Tisk: COPY GENERAL s.r.o.



OBSAH



ABY MI BYLO V ŽIVOTĚ HEZKY	03
CO DĚLAT KDYŽ...	04
Mám malé sebevědomí?	04
Se někdo blízký sebepoškozuje?	06
Sám/sama sobě ubližuji?	08
Mě trápí úzkost?	10
Nemůžu spát?	13
Mi partner/ka ubližuje?	15
Mě ve škole šikanují?	18
Mě šikanují na internetu?	20
Jsem někomu poslal/a intimní fotografie a on mi teď vyhrožuje?	22
Mám problém se závilostí?	24
Mi zemřel/odešel někdo blízký?	26
Si myslím, že potřebuji pomoc?	28
KDE HLEDAT POMOC	30
KDE HLEDAT INFORMACE	32
MOJE POZNÁMKY	33

Ještě než si ale diagnostikujete depresi nebo nízké sebevědomí, ujistěte se, že nejste obklopeni blbci.



autor neznámý

Q ABY MI BYLO V ŽIVOTĚ HEZKY X



Všichni si přejeme, aby nám bylo v životě hezky, byli jsme spokojení, netrápily nás žádné velké starosti. Někdy zažíváme pěkné chvíle, někdy ty horší. **Na své duševní pohodě, tedy wellbeingu, můžeš makat.** Klíčem k duševnímu wellbeingu není vyhýbání se stresujícím situacím, negativním pocitům či problémům. Duševní wellbeing ti naopak napomáhá zvládat stresující situace, které život přináší.

A jak můžeš začít? Rozpoznej a **začni přetvářet svoji vnitřní řeč z negativní na pozitivní.** Namísto „Je to moc těžké.“ si řekni: **„Zní to jako výzva, ale zkusím to.“**. Namísto: „To jsem zase pokazila.“ si řekni: **„Udělal/a jsem chybu, ale napravím to.“**. Namísto: „Nic neumím.“ si řekni: **„Chci se učit.“**.

Tenhle manuál ti přináší praktické rady co dělat, když se ocitneš v nějaké náročné životní situaci. Pokaždé, když se ti ji podaří zvládnout, zvyšuješ svoji odolnost a schopnost být úspěšný/á i v budoucnosti.

MÁM MALÉ SEBEVĚDOMÍ?

Sebevědomí znamená, že **jsme si vědomi sami sebe**. Víš, kdo jsi, co tě baví, v čem jsi dobrý/á, ale i to, co ti tolik nejde a na čem bys mohl/a ještě pracovat. Jde o způsob, jakým se na sebe díváš - nakolik se cítíš kompetentně, sebejistě a bezpečně v různých situacích. **Pozitivní smýšlení o sobě ti pomůže** získat motivaci zkoušet v životě nové věci, mít zdravé vztahy, porozumět svým cílům, dosáhnout jich a celkově se cítit dobře.

Sebevědomí má dvě extrémní roviny, může být příliš nízké i příliš vysoké. Ani jeden extrém ale není dobře. To, jestli se cítíš extrémně sebevědomý/á, nebo totálně bez sebevědomí, ovlivňují okolnosti. Možná, že mezi přáteli nemáš problém vyjádřit svůj názor, ale v rodině, kde je tvou konkurencí třeba sourozenec nebo rodič, to může být mnohem těžší.

Když máš zdravé sebevědomí, jsi schopen/schopna říct **NE** věcem, které nechceš dělat, a nahlas říci, co potřebuješ.

TIPŮ JAK ZLEPŠIT SVÉ SEBEVĚDOMÍ

- ① **Zkus se sebou mluvit jako se svým nejlepším přítelem.**
Souhlasil/a bys se svým nejlepším přítelem, kdyby o sobě mluvil takto negativně?

- ② **Používej sebmotivující věty**, například: „*Podobnou situaci jsem již v minulosti překonal/a. Zvládnou to i teď.*“
- ③ **Udělej si „online detox“**. Sociální média často ukazují jen hezké momenty, což v tobě může vyvolat pocit, že všichni kolem tebe žijí lepší život než ty. Není to tak, i oni mají své těžkosti, jen je obvykle nesdílejí online!
- ④ **Zaznamenávej si hezké věci**, které o tobě lidé říkají, nebo své osobní úspěchy (i ty malé!) – v případě pochybností o sobě samém se k nim můžeš vrátit.
- ⑤ **Stanov si malé cíle** a po jejich dosažení se za ně pochval.
- ⑥ **Běž za hranice své komfortní zóny**, v přiměřeném množství zkoušej věci, které jsou trochu náročné. V těchto situacích sebedůvěra roste.
- ⑦ **Oslov lidi ve svém okolí**. Promluvit si o svých pochybnostech s druhou osobou ti může pomoci uvolnit napětí a můžeš se díky tomu cítit lépe.
- ⑧ **Terapie 1:1** – Rozhovor s odborníkem ti může pomoci naučit se na sebe dívat s větším respektem.
- ⑨ **Pečuj o sebe**. Dopřej si čas pro sebe a dostatek spánku (alespoň 8 hodin), snaž se jíst zdravě a pravidelně, věnuj se každý den alespoň 20 minut nějaké fyzické aktivitě, choď do přírody, dělej věci, které tě baví, a potkávej se s lidmi, které máš rád/a.






SE NĚKDO BLÍZKÝ SEBEPOŠKOZUJE?



Sebepoškozování znamená, že **si někdo úmyslně ubližuje**. Často jde o způsob, jakým se vyrovnává například se silnými a nepříjemnými pocity, těžkými situacemi v životě či třeba bolestivými vzpomínkami. **Sebepoškozování je nebezpečné, a proto je důležité naučit se překonávat nepříjemné pocity bezpečnějšími způsoby.**

JAK POZNAT, ŽE SI NĚKDO UBLIŽUJE?

- nosí trička s dlouhými rukávy nebo dlouhé kalhoty, i když není zima
- má jizvy nebo popáleniny (například na zápěstí)
- používá obvazy nebo náplasti ke skrytí některých zranění
- má dobře připravené vysvětlení, jak se zranil
- projevuje smutek, deprese či třeba stres

JAK MŮŽEŠ POMOCI?

-  **dej najevo**, že ti na tom druhém záleží
-  **vyslechni ho**
-  **nepanikař** a nereaguj přehnaně
-  **neodsuzuj** ho nebo jeho chování
-  **připomeň pozitivní** vlastnosti a věci, ve kterých je dobrý

-  **nabídni pomoc** při hledání podpory (např. školní psycholog, metodik prevence, výchovný poradce, odborníci na Lince bezpečí)
-  když se svěří, **neslibuj**, že to zůstane vaším tajemstvím



Tyto situace mohou být velmi složité a už jen vědomí, že se někdo sebepoškozuje, může být stresující i pro tebe samotného.

Pamatuj, že **není tvou povinností situaci řešit**. Pokud se o sebepoškození druhého dozvíš, můžeš prožívat různé emoce, což je v pořádku. Může ti to být líto, můžeš cítit smutek, ale také naštvání. I ty si v takové situaci zasloužíš podporu a **měl/aby sis promluvit s dospělým, kterému důvěřuješ**.

SÁM/SAMA SOBĚ UBLIŽUJI?

Nepříjemné pocity, které někdy ve svém životě prožíváš, se mohou stupňovat, takzvaně zesilovat a mohou vést k myšlence na sebepoškození. Buď dojde k pokusu to udělat, nebo dané touze odoláš. **Lze to zvládnout**, neboť po určitém čase začnou tyto pocity slábnout, nebudou tak intenzivní pořád! **Je však potřeba uvolnit a přesunout své emoce jiným směrem – zdravějším a zralejším způsobem.** Typy na způsoby, jak se uvolnit jinak, najdeš níže.

Pamatuj, že **každá bolest, starost, trápení se dá řešit a s každým problémem jde něco udělat.** Důležité je na to nebýt sám! **Pokud nemohou pomoci kamarádi ani rodina, je zde možnost odborné pomoci.**

Sebepoškozování je informací o tom, že si v danou chvíli nedokážeš poradit se svými starostmi. To **není v žádném případě ostuda nebo selhání.** V životě každého z nás nastávají někdy situace, které neumíme vyřešit. Proto se nabízí takové formy pomoci, kde jsou odborníci připraveni poskytnout podporu, řešit danou situaci a jakýkoliv problém.

JAK SI ULEVIT, KDYŽ MÁŠ CHUŤ SI UBLÍŽIT?

Pamatuj, že **největší chuť si ubližovat trvá zhruba 20 minut.** Zkus postupně následující věci a snáze odolej touze ublížit si.

1. Pětkrát se zhluboka nadechni a vydechni

2. Ponoř ruce do studené vody

3. Maluj si červenou fixou po ruce

4. Sněz kyselou sladkost

5. Schovej se pod deku

6. Dej si pálivé jídlo

7. Pusť si oblíbenou písničku a tancuj

8. Vykríč do polštáře vše, co tě štve

9. Čmárej divoce po papíře

10. Jdi na procházku, zadupej si

11. Štípej se do zápěstí gumičkou

12. Zaměstnej ruce a něco tvoř

13. Zavolej někomu, komu věříš

14. Drž v ruce kostku ledu

MĚ TRÁPÍ ÚZKOST?

Úzkost nebo úzkostné stavy **jsou do jisté míry přirozeným stavem**. Úzkost nám pomáhá lépe se soustředit nebo čelit nebezpečné situaci, která nám hrozí. Je to **stav, který nám umožňuje přežít**.



Skutečným problémem se stává, pokud se objevuje stále častěji a nepramení z konkrétní situace, ale z neurčité hrozby či obavy a nemá reálný základ. **Člověk se předem bojí situací, které nemusí nastat a v naprosté většině nenastanou.**

Často je doprovázena fyzickými příznaky, jako je bušení srdce, pocit nevolnosti, bolest na hrudi, zkrácené dýchání, chvění rukou. Může být akutní, trvat krátce, nebo dlouhodobě. Intenzita úzkosti je různá, od lehkého neklidu až po stav paniky. **Velká úzkost může přerůst až v panickou ataku.**

Řešením může být vyhledání pomoci u odborníka. Můžeš ji ale vyzkoušet zvládnout i dalšími metodami.

8 KROKŮ JAK ZVLÁDNOUT PANICKOU ATAKU

- 1 **Přijmi svoji úzkost** – Pamatuj, že pocity úzkosti jsou normální a přirozené. Pokud přijmeš to, co se s tebou děje,

můžeš svoji úzkost zvládnout rychleji, než když proti ní budeš bojovat.

- ② **Nepoužívej stimulanty** – V boji proti panické atace ti nepomůže alkohol, káva ani jiné stimulanty.
- ③ **Relaxuj** – Vyber si některé relaxační cvičení, které se zaměřuje na snížení úzkosti. Obvykle je relaxace zaměřená na tvoje dýchání. Dokáže identifikovat napětí ve tvém těle, které ti následně pomůže uvolnit.
- ④ **Věnuj pozornost něčemu jinému** – Hledej rozptýlení. Vyjdi ven z domu nebo opusť místnost, počítej pozpátku.
- ⑤ **Zpochybni své iracionální myšlenky** – Ptej se sám sebe, co je reálné a co je představa? Co jsou fakta a co je fikce?
- ⑥ **Mluv s ostatními** – Řekni o svých pocitech ostatním. Rozhovor s přáteli může přinést zklidnění a pocit, že na to nejsi sám/sama.
- ⑦ **Poslouchej relaxační hudbu** – Pusť si instrumentální hudbu nebo písničky s příjemnou melodií a textem.
- ⑧ **Vizualizuj si** – Vyzkoušejte techniku 5, 4, 3, 2, 1.

TECHNIKA 5, 4, 3, 2, 1

- ▶ **Vyjmenuj 5 věcí, které vidíš** – zkus to jak s velkými předměty, jako jsou budovy nebo stromy, tak i s malými předměty, například tužkou nebo brýlemi.
- ▶ **Vyjmenuj 4 věci, které můžeš cítit** – zaměř se na věci,

kterých se tvoje tělo dotýká, včetně ponožek na nohou nebo opěradla židle, na které sedíš.

- ▶ **Vyjmenuj 3 věci, které slyšíš** – poslouchej okolní zvuky, na které se obvykle nesoustředíš, jako je zpěv ptáků, děti hrající si venku nebo zvuk větru mezi stromy.
- ▶ **Vyjmenuj 2 věci, které cítíš** – projdi se. Chod', dokud nenajdeš 2 vůně, mezi které může patřit vůně vypraného prádla, mýdla nebo květin venku.
- ▶ **Vyjmenuj 1 věc, kterou můžeš ochutnat** – může to být chuť nápoje, jídla nebo žvýkačky.



ZKUS STUDENOU VODU NEBO LED

Opláchni si ruce a obličej studenou vodou, případně sáhni po kostce ledu a drž ji v dlaních. Studená voda a pocit chladu ti může pomoci znovu zapojit smysly a přesměrovat pozornost od silné úzkosti a strachu zpět k vlastnímu tělu, což může zklidnit tvoje myšlenky.



PRAVIDELNÉ DÝCHÁNÍ

Polož se na tvrdou podložku nebo se posaď na židli s chodidly opřenými celou plochou o zem a zády zapřenými o opěradlo. Cíleně pracuj na zklidnění a zpomalení tvého dechu. Počítej: nádech na 3, výdech na 6. Může pomoci, když na tebe v tu chvíli bude někdo hlasitě mluvit a dýchat s tebou, a to i na dálku telefonicky.

CO DĚLAT KDYŽ...

NEMŮŽU SPÁT?

Spánek je jednou ze základních lidských potřeb. Průměrně strávíme jednu třetinu našeho života spánkem. Naše zdraví, množství energie a obecná spokojenost závisí na jeho kvalitě.

Jedním z prvních kroků k dosažení kvalitního spánku je pravidelnost. Usínat a probouzet se každý den ve stejnou dobu pomáhá k vytvoření spánkového návyku. Zlepšuje náš denní biologický rytmus, zlehčuje usínání a snižuje probouzení se v průběhu noci.



JAK NA SPRÁVNOU SPÁNKOVOU HYGIENU?

- Do postele si **jdi lehnout pouze při pocitu ospalosti.**
- Nespi během dne,** výjimkou může být pouze krátký odpolední spánek na maximálně 30–45 min.
- Každý den **choď spát i vstávej pravidelně,** ve stejnou denní dobu, a to i o víkendech.
- Pro spaní **zajisti dobře vyvětranou místnost,** optimální teplotu (18–20 °C), ticho a tmu.
- Z ložnice **odstraň veškeré rušící předměty** (např. tikající hodiny).
- Nepij povzbuzující nápoje** (káva, energetické nápoje, černý či zelený čaj, kola, kakao) 4–6 hodin před spaním.

Kofein působí stimulačně a ruší spánek.

- Nekuř** před spaním. Nikotin také stimuluje.
- Před spaním **nepij alkohol**. Alkohol sice krátkodobě působí uvolnění organismu a ospalost, pomůže tedy s usínáním, ale spánek navozený alkoholem je nekvalitní, neosvěžující.
- Vyvaruj se konzumaci těžkých jídel** těsně před spaním. Ale pozor na probouzení z hladu – před spaním si můžeš dát ovoce nebo popíjet mléko či bylinkový čaj, např. s medem.
- Pokud nemůžeš usnout do 30 min., **vstaň a věnuj se nějaké příjemné, monotónní činnosti** (čtení, poslechu hudby apod.).
- Snaž se **vystavit jasnému světlu** ihned po probuzení a vyhýbej se mu ve večerních hodinách.
- Zajisti přiměřenou pohybovou aktivitu** během dne. Vyvaruj se náročné fyzické aktivitě těsně před spaním. Zůstaň v klidu alespoň 3 hodiny před spaním.
- Neuléhej ve stresu**, rozrušená/ý, znepokojená/ý (sledování hororu, hádka). Zařaď během dne chvilku, při které budeš přemýšlet nad problémy, které se ti obvykle vybavují před usnutím (tzv. worry time).
- Zůstávej v posteli jen po dobu spánku** (tedy 6–9 hodin během noci – s věkem tato doba klesá). Postel využívej výhradně ke spánku nebo k sexuální aktivitě.

MI PARTNER/KA UBLIŽUJE?

Domácím násilím se rozumí **týrání fyzické (tělesné), psychické (duševní), sexuální nebo ekonomické** mezi blízkými osobami, ke kterému dochází opakovaně v jejich soukromí, mimo kontrolu veřejnosti. **Intenzita násilí se stupňuje** a oběť ztrácí schopnost včas tyto střety zastavit a vyřešit narušený vztah. Zjednodušeně řečeno je domácí násilí chování, které u jednoho z partnerů **způsobuje strach z druhého**. Skrze moc, kterou tento strach poskytuje, kontroluje násilný partner chování druhé osoby.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Domácí násilí **obvykle začíná psychickým násilím**. Pokud tě partner/ka ponižuje, nadává ti, zastrašuje tě, brání v kontaktu s rodinou či přáteli, kontroluje tě nebo sleduje, vyhrožuje ti, nedává ti dostatek financí nebo o ně musíš prosit, fyzicky tě napadá (uhodil/a tě, kopl/a do tebe, škrtil/a tě atd.), nutí tě k sexu, i když odmítáš, **pak žiješ v násilném vztahu**.



Proč lidé zůstávají v násilném vztahu?

Věří, že:

- ▶ násilí je jen dočasné
- ▶ oddaností a láskou partnera/ku změní
- ▶ se partner/ka změní sám/sama od sebe

JAK SE VYMANIT Z NÁSILNÉHO VZTAHU?

Cyklus domácího násilí může přerušit oběť jen tím, že **požádá o pomoc**. Násilník slibuje, že se polepší, ale situace se vždy opakuje. Nedoufej, že se změní.

Prvním krokem z domácího násilí může být:

- ▶ telefonát na některou z linek důvěry,
- ▶ telefonát na nepřetržitou Linku pomoci obětem kriminality a domácího násilí (telefonní číslo 116 006, volání je bezplatné a diskrétní),
- ▶ oznámení na Policii ČR (tísňová linka 158).

BEZPEČNOSTNÍ PLÁN PRO TEENAGERY

Přemýšlej o způsobech, jak se cítit bezpečně v nebezpečných nebo potenciálně nebezpečných situacích:

- ❓ Komu z dospělých můžeš říct o týrání a zneužívání?
- ❓ Kdo z dospělých ti může pomoci poradit, jak být v bezpečí?
- ❓ Promysli změnu cesty do školy a ze školy (do tanečních, na

zájmové a sportovní kroužky...).

- ❓ Kteří přátelé ti mohou pomoci být v bezpečí?
- ❓ Jestliže někde uvázneš, kdo ti může zajistit bezpečný odvoz domů?
- ❓ Piš si deník o týrání, zneužívání.
- ❓ Změň číslo mobilního telefonu, které jsi dal/a násilníkovi.
- ❓ Měj připravenou hotovost, telefonní kartu a telefonní čísla na někoho, kdo ti může kdykoli pomoci.
- ❓ Kam se můžeš rychle uchýlit, aby ses dostal/a pryč od násilné osoby?



Znásilnění a týrání osoby blízké je trestný čin. Pokud již žijete v jedné domácnosti, můžeš podat oznámení podle § 215a trestního zákona – týrání osoby ve společném obydlí (sazba až tři roky odnětí svobody).

Dalšími trestnými činy jsou – ublížení na zdraví (§ 221, § 222 – odnětí svobody 2–12 let), omezování osobní svobody (§ 231 – odnětí svobody až 10 let), zbavení osobní svobody (§ 232 – odnětí svobody 3–12 let), vydírání (§ 235 – odnětí svobody až 12 let), útisk (§ 237 – odnětí svobody až 6 měsíců), násilí proti skupině obyvatel a jednotlivci (§ 197a – odnětí svobody až 1 rok), znásilnění (§ 241 – odnětí svobody 2–15 let).



CO DĚLAT KDYŽ...

MĚ VE ŠKOLE ŠIKANUJÍ?

O šikaně jsi toho ve škole slyšel/a už určitě dost. Jenže obecná teorie může být něco jiného, než když se šikana objeví okolo a začne se týkat právě tebe nebo někoho blízkého. **Šikana zdaleka není jen o fyzickém násilí, ale zahrnuje i pomluvy, ponižování, výhružky nebo posmívání.** Je to zkrátka něco, co zasahuje do tvého bezpečí (ať už fyzického, nebo psychického) a nějakou dobu to trvá. Nic z toho není v pořádku a může ti připadat těžké se z té situace dostat. Je to těžké, ale ne nemožné.

CO KDYŽ MÁM POCIT, ŽE MĚ NĚKDO ŠIKANUJE?

Někdy se o šikanu nemusí jednat, ale chování druhého ti může být velmi nepříjemné. Rozhodně si ale **nemusíš nechat líbit nic, co ti vadí.** I když je to těžké, zkus se agresorovi (tomu, co ti ubližuje) vymezit a řekni jasné **DOST**. Možná ho tím zaskočíš, protože nepočítá s tím, že by ses mu postavil/a. Také pomáhá, když ostatní přihlížející (pokud jsou) dají najevo totéž. Pozor ale na to, aby se situace nezvrhla v napadání druhé strany – v podstatě bys agresorovi jen ukázal/a, že takové jednání je v pořádku.

CO KDYŽ MI NENÍ PŘÍJEMNÉ NĚKOMU PŘIZNAT, ŽE MĚ ŠIKANUJÍ?

Není tvoje vina, že se k tobě druzí tímhle způsobem chovají.

Pokud už situace trvá dlouho a dochází k jejímu opakování, tak agresor (ten, co ti ubližuje) nejspíš sám od sebe nepřestane.

Jenže jít za někým dospělým může být těžké. Možná se bojíš, že by se celá situace zhoršila, že by se ti ostatní potom posmívali, nebo třeba nevěříš tomu, že by ti někdo mohl pomoci. Věř, že to tak být nemusí. **Zkus se obrátit na někoho, komu důvěřuješ**, např. na někoho z rodiny, třídního či jiného učitele, školního psychologa, výchovného poradce nebo metodika prevence či kteroukoliv z linek důvěry, například Linku bezpečí. Nezápověď na to sám. Pokud se ti o problému špatně mluví, **můžeš si zkusit všechny nepříjemné situace (incidenty) zapisovat**. Ten, za kým půjdeš, si potom všechno přečte a ty o tom nebudeš muset hned mluvit.

Ve škole by měla existovat také **schránka důvěry**, kam můžeš svůj podnět bez svědků vhodit. Nebo využij platformu, na které se dá šikana nahlásit. Jmenuje se **Nenech to být** a tam se můžeš anonymně ozvat.



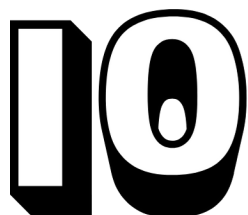


CO DĚLAT KDYŽ...

MĚ ŠIKANUJÍ NA INTERNETU?

Kdy se jedná o šikanu? Agresor ti svým jednáním na internetu neustále škodí. **Ke kyberšikaně patří:**

- ▶ nepatřičné a urážlivé zprávy, výhružky nebo zesměšňování
- ▶ vulgární komentáře
- ▶ tzv. falešná identita (zneužití cizího jména nebo profilu), nabourání do cizího účtu s cílem poškodit majitele účtu
- ▶ vytváření profilů, stránek, blogů a videí, které někoho zesměšňují
- ▶ záměrné odhalování cizího tajemství v online prostoru, posílání zavirovaných zpráv



TIPŮ JAK SE CHRÁNIT NA INTERNETU A PROTI KYBERŠIKANĚ

- ① **Respektuj v online prostoru ostatní.** Chovej se online tak, jak bys chtěl/a, aby se chovali ostatní k tobě.
- ② **Popřemýšlej,** zda obsah, který někomu posíláš, nemůže ublížit.
- ③ Pokud sdílíš něco z legrace – **nemohl by to někdo chápat jinak?**




- ④ Obsah, který může někomu ublížit, **smaž a neposílej dál**, ani si ho neukládej.
- ⑤ **Rozchod, hádky a další těžké situace** nejsou důvodem k online pomstě.
- ⑥ **Dej si čas** popřemýšlet, než o sobě něco sdělíš druhým. Nemusíš nikomu posílat své fotky ani jiný obsah.
- ⑦ Popřemýšlej, zda je nutné někomu **posílat své osobní údaje**. Nejlépe je nesdílet s nikým (vystupuj pod obecnou přezdívkou, neuváděj své jméno a příjmení, adresu atd.).
- ⑧ **Pokud tě někdo obtěžuje**, nemusíš mu odpovídat, můžeš ho nahlásit, smazat z kontaktů nebo zablokovat. Máš na to právo.
- ⑨ Pokud si s nějakou situací nevíš rady, **zkus se s někým poradit**. Nemusíš na to být sám/sama.
- ⑩ Pokud jsi online narazil/a na něco, co ti ublížilo, **svěř se někomu, komu důvěřuješ**.


JSEM NĚKOMU POSLAL/A INTIMNÍ FOTOGRAFIE A ON MI TEĎ VYHROŽUJE?

Intimní fotky bys v první řadě neměl/a **nikdy nikomu posílat**, a to ani kamarádovi nebo někomu, komu důvěřuješ. Proč? Protože **nikdy nevíš, kam až se fotka může dostat**. Když ti někdo napíše „Vyměníme fotky?“, zprávu ignoruj, rozhodně nic neposílej.

Fotky se mohou na internet dostat i jinak, třeba tak, že omylem nasdílíš svojí složku a nevšimneš si, co všechno na ní je, nebo že je veřejná.

Čtyři největší nebezpečí posílání intimních fotografií online:

-  Nikdy nevíš, s kým máš online co do činění. Na fotce může být pohledná přitažlivá paní, zatímco za monitorem může sedět predátor.
-  Když tě někdo kontinuálně žádá o nahé fotky, může mít skryté úmysly a později tě vydírat. K sexuálnímu vydírání dochází častěji, než si uvědomujeme.
-  I když příjemce tvoje textování a fotky sdílet nebude, stále může být tvůj telefon (nebo cloud) ztracen, odcizen nebo hacknut.

 Uniklé fotografie mohou trvale zničit tvoji pověst, kariéru i osobní vztahy.

Poslal/a jsi fotku a teď tě někdo nutí posílat další nebo dělat věci, co nechceš, a hrozí, že tvoje fotky, videa pošle dál? Na zprávy **dál nereaguj a nenech se vydírat**. Bude-li naléhat, udržuj zdvořilostní konverzaci (musím uklízet, psát úkol atd.).

Konverzaci nemaž. Jdi za svými dospěláky. Řekni jim, co se ti stalo, oni ti pomohou. Nechceš s tím z nějakého důvodu jít za svými dospěláky? Co jiný dospělý? Máš někoho jiného, komu důvěřuješ? Jdi za ním. Můžeš také kontaktovat **online poradnu E-Bezpečí**. Detailně popiš, co se ti stalo, oni ti poradí, co máš dál dělat.



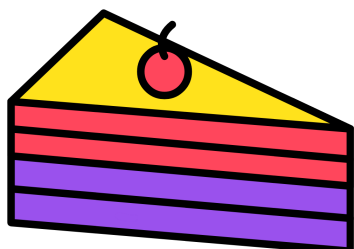
Odesílání nebo přijímání nahých fotografií nezletilých osob je nezákonné. Je to považováno za držení dětské pornografie a může tě to dostat do vážných problémů - a to až dvou let za mřížemi. Osoba, se kterou komunikuješ, může TVRDIT, že je starší 18 let, ale jak si můžeš být jistý/á?

TVOJE NAHÁ FOTKA UŽ KOLUJE PO INTERNETU?

Zjisti, kde všude tvoje fotky kolují. Pomocť ti může Google vyhledávač fotografií. Tam nahraješ svou fotografii a vyhledávač najde, na kterých stránkách se snímek nachází.

Našel/našla jsi se? Pak fotku nahlaš. Sociální sítě mají tzv. blokační tlačítka, pomocí kterých můžeš nahlásit závadný obsah. Ten, kdo fotku nahrál, se nedozví, kdo fotku nahlásil.

MÁM PROBLÉM SE ZÁVISLOSTÍ?



Závislost lze zjednodušeně popsat jako **nekontrolovatelnou touhu opakovat určité chování bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky**. Většina látek či chování, které poskytují intenzivní pocit úlevy, potěšení nebo zmírnění bolesti, může vést k vzniku závislosti.

Závislý/á můžeš být na alkoholu, drogách, nikotonu, hazardu, digitálním světě, na svém partnerovi/partnerce a spoustě jiných věcí.

Závislost je něco, co sám/sama jen těžko zvládneš, neboj se tedy obrátit na dospělého, kterému věříš, případně o pomoc požádej přímo odborníka nebo odborné pracoviště. Kontakty na některá z nich najdeš i v tomto manuálu.

DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST

Drtivá většina dětí a dospívajících od dospělých už někdy slyšela, že jsou závislí na mobilu nebo hrách. Někdy se to tak může zdát i tobě. Je těžké odložit mobil a nejtít na sociální sítě, když chvilku nemám co dělat nebo když se necítím dobře. Je dobré si ale říct, že skutečně závislých je jen několik jednotek procent z populace. Aplikace a jiné digitální platformy jsou

ovšem navržené tak, aby nás tam udržely co nejdéle a abychom se často vraceli. Pokud o těchto mechanismech nic nevíme, je jednoduché strávit hodiny v digitálním prostředí, což by se mohlo postupně do budoucna proměnit v problém.

Závislost není jenom o čase, který trávíš online. Závislost jako taková se vyznačuje hlavně tím, že

- ▶ člověka přestane bavit, co dělal doteď,
- ▶ nemá už žádné zájmové kroužky nebo jiné aktivity. Izoluje se od kamarádů a rodiny,
- ▶ zhoršuje se ve škole, může kvůli digitálním technologiím chodit i za školu,
- ▶ pořád na to myslí a nedokáže se odpoutat. Může se zkusit i odpojit a čas na digitálních technologiích omezit, ale vůbec se to nedaří.

Pokud máš pocit, že digitální závislost negativně ovlivňuje tvůj život a nejsi schopný/á si s tím poradit sám/sama, řekni o tom svému blízkému, neboj se také vyhledat odbornou pomoc. Je důležité si uvědomit, že **digitální technologie jsou součástí našeho života, a proto je nezbytné se je naučit používat zodpovědně a s rovnováhou.** Pokud si všimneš, že ty nebo tvoji přátelé trpí některou formou digitální závislosti, nebojte se o tom hovořit a vyhledat podporu.

MI ZEMŘEL/ODEŠEL NĚKDO BLÍZKÝ?

Smrt někoho blízkého dokáže silně zasáhnout kohokoliv a kdykoliv. **Každý se cítí jinak**, každopádně je to emočně náročné. Někdo je v šoku, křičí, pláče nebo necítí nic. Někdo pláče a poté se na nějakou dobu uzavře, někdo je uzavřený a časem bude plakat. **Všechny z těchto případů jsou v pořádku.**

Je dobré být s někým, s kým je ti dobře, například s kamarádem nebo blízkým dospělým. Nezapomínej, že i pro ně to může být náročná situace a nemusí vědět, jak ti v danou situaci pomoci. Někdy totiž sami potřebují pomoc, proto je dobré tu být jeden pro druhého. Můžeš být však i sám/sama a společnost vyhledat později, pokud si to tak přeješ.



Hlavně nezapomínej pít, jíst a zkus se dobře vyspat.

Truchlení je přirozenou součástí náročných životních událostí, jako je například:

- ▶ **úmrtí člena rodiny** nebo kamaráda
- ▶ **závažné onemocnění** někoho blízkého
- ▶ **ztráta vztahu**, například když se někdo odstěhuje nebo už není ve tvém životě tak, jak jsi byl zvyklý/á

▶ ztráta nebo **smrt domácího mazlíčka**

▶ náhlá **ztráta domova**

Truchlení neznamená zapomínání. Pomocí truchlení se vlastním tempem učíme, jak žít dál, získávat nové zkušenosti, navazovat nové vztahy a současně si uchovat vzpomínky.

Neexistuje správný nebo špatný způsob truchlení – každý z nás se vyrovnává se ztrátou svým vlastním způsobem.

Truchlení může doprovázet celá řada emocí a pocitů – vztek, smutek, úleva, vina, stejně tak jako pocit prázdnoty. **Doba truchlení je pro každého jiná**, může trvat týdny nebo měsíce.

U dospělých může dokonce trvat klidně jeden rok nebo déle.

I poté mohou v životě přijít období, kdy je člověku více smutno.

U tebe jako dospívajícího člověka se to pravděpodobně bude více střídat. **Nejspíš přijde období, kdy se budeš cítit lépe a pak zase hůř.**

Náročné to bude třeba okolo Vánoc, narozenin zemřelého, až se bude blížit výročí úmrtí nebo pro tebe jinak významné či náročné dny, kdy ti zesnulý bude chybět.

Nezapomínej mít kolem sebe lidi, kteří tě podpoří. Zkus se věnovat aktivitám, které tě baví a naplňují. Pokud si myslíš, že se to nedá zvládnout, **můžeš svou situaci probrat i s nějakým odborníkem**, třeba zavolat na Linku bezpečí.



CO DĚLAT KDYŽ...

SI MYSLÍM, ŽE POTŘEBUJI POMOC?

Pokud se nacházíš v situaci, kdy si už nevíš rady a nevíš kudy kam, staré způsoby zvládnání přestaly fungovat a nestačí, pak je ten správný čas **probrat svou situaci s profesionálem** z oblasti péče o duševní zdraví. Někdy stačí jen jedna konzultace, která tě nasměruje, uklidní a ubezpečí, jindy je to pouze začátek dlouhodobější spolupráce.

Ale na koho se obrátit aneb **Kdo je kdo?**

Pokud si nejsi jistý/á, kde začít a za kým zajít, oslov **obvodního/praktického lékaře**. Nasměruje tě k odpovídající pomoci, může posoudit závažnost tvého stavu a případně ti předepsat i základní psychofarmaka, léky na zklidnění atd.



PSYCHOLOG/PSYCHOLOŽKA

Pomůže ti v krizové situaci, vyslechne tě, poradí ti. Pokud splní určité podmínky, může poskytovat i psychoterapii a psychologické vyšetření. Nepředepisuje léky.



PSYCHIATR/PSYCHIATRIČKA

Může ti předepsat léky (tzv. psychofarmaka), může poskytovat psychoterapii. U psychiatra jde primárně o diagnostiku duševních nemocí a předepsání farmakoterapie, tedy léků na léčbu a mírnění příznaků

spojených s duševním onemocněním. Rovněž doporučuje individuální psychoterapii a v závažných stavech také hospitalizaci v nemocnici.



PSYCHOTERAPEUT / PSYCHOTERAPEUTKA

Poskytuje krátkodobou i dlouhodobou systematickou psychoterapii, většinou formou pravidelných setkání. Zaměřuje se například na překonávání obtížných životních situací, sebepoznání, osobnostní rozvoj a růst, mírnější psychické potíže a jejich prevenci atd.



SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK/PRACOVNICE

Znáš je například z doprovodné organizace. Poskytne ti radu, prostor pro popovídání si s někým mimo rodinu, může najít další odbornou pomoc apod.



Pozor na terapeuty s nedostatečnou kvalifikací! Vždy si ověř vzdělání terapeuta. Vše by mělo být k dohledání na internetu. Pokud vybraný člověk není absolvent akreditovaného psychoterapeutického výcviku a není členem žádné z odborných organizací, nejedná se o terapeuta a nemůže ti nabídnout kvalifikovanou psychoterapeutickou péči!



Na internetu si můžeš vyhledat různé psychologické testy.

Zkus třeba do googlu zadat : test MBTI, test na depresi,

test na úzkost, well-being test nebo

stručná stupnice odolnosti.



KDE HLEDAT POMOC



Pokud si se svými problémy nebudeš vědět rady, můžeš se obrátit pro pomoc na níže uvedené kontakty.

▶ **Linka bezpečí**

Pro děti a studenty do 25 let včetně

tel.: 116 111

e-mail: pomoc@linkabezpeci.cz

web: www.linkabezpeci.cz

▶ **Linka důvěry Dětského krizového centra**

Pro ohrožené děti a dospívající

tel: 241 484 149, 777 715 215

tel2: 778 510 510 – rizika kyberprostoru

Skype: ld_dkc

chat: <https://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/>

e-mail: problem@ditekrize.cz

web: www.ditekrize.cz

▶ **Nepanikař**

První pomoc při psychických potížích pro celou populaci

chat: <https://nepanikar.eu/poradna/>

e-mail: pomoc@nepanikar.eu

web: www.nepanikar.cz

▶ **Linka první psychické pomoci**

Pro dospělé, kteří jsou v krizi, a jejich blízké

tel: 116 123

web: <https://www.linkapsychickepomoci.cz>

▶ **Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí- Bílý kruh bezpečí**

Pro oběti kriminality a domácího násilí

tel: 116 006

web: www.116006.cz





KDE HLEDAT INFORMACE



www.terapie.cz

www.cdr.cz

www.avast.com/cz/besafeonline

www.dzda.cz

www.nzip.cz

www.opatruj.se

www.stopnasili.cz

www.sancedetem.cz

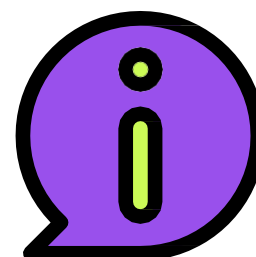
www.zzmv.cz

www.ikem.cz

www.poradna.adiktologie.cz

www.safezona.cz

www.capld.cz



Uvedené odkazy jsou zároveň zdrojem informací v tomto manuálu.

