

JEŠTĚ TI NEBYLO OSMNÁCT A PROSTĚ SE NECÍTIŠ DOBŘE

CHCEME TI ŘÍCT, ŽE...



- Nemít stále dobrou náladu je přirozené a je to v pořádku.
- Pokud tě trápí nějaký psychický problém, rozhodně v tom nejsi sám/a.
- Duševní obtíže jsou reálná věc a mají řešení.
- Pokud se dlouhodobě cítíš hůř, než je u tebe obvyklé, požádej o pomoc.
- Svěřit se a vyhledat pomoc není žádná ostuda, naopak je to znak odvahy.

Linka bezpečí: 116 111
nebo chat a e-mail

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



**NEVYPUSŤ
DUŠI**