

KONTAKTY, KDE TI MOHOU POMOCI:

Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19

703 00 Ostrava-Viřkovice

tel.: 778 111 281

e-mail: kcdd@css-ostrava.cz

KONTAKTY, KDE TI MOHOU POMOCI:

Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19

703 00 Ostrava-Viřkovice

tel.: 778 111 281

e-mail: kcdd@css-ostrava.cz

KONTAKTY, KDE TI MOHOU POMOCI:

Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19

703 00 Ostrava-Viřkovice

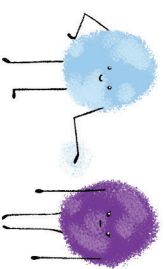
tel.: 778 111 281

e-mail: kcdd@css-ostrava.cz

TECHNIKY PROTI ÚZKOSTI:

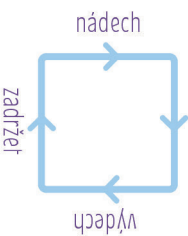
počítej

od 100 do 0



dýchej

zadržet



ZAPOJ SMYSLY



5

věci, které vidím



4

věci, které se mě dotýkají



3

zvuky, které slyším



2

vůně, které cítím



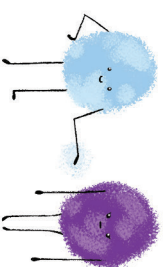
1

chuť, kterou cítím

TECHNIKY PROTI ÚZKOSTI:

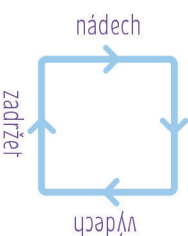
počítej

od 100 do 0



dýchej

zadržet



ZAPOJ SMYSLY



5

věci, které vidím



4

věci, které se mě dotýkají



3

zvuky, které slyším



2

vůně, které cítím



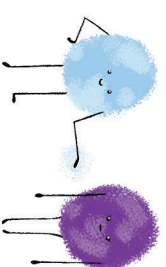
1

chuť, kterou cítím

TECHNIKY PROTI ÚZKOSTI:

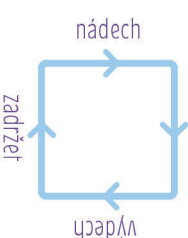
počítej

od 100 do 0



dýchej

zadržet



ZAPOJ SMYSLY



5

věci, které vidím



4

věci, které se mě dotýkají



3

zvuky, které slyším



2

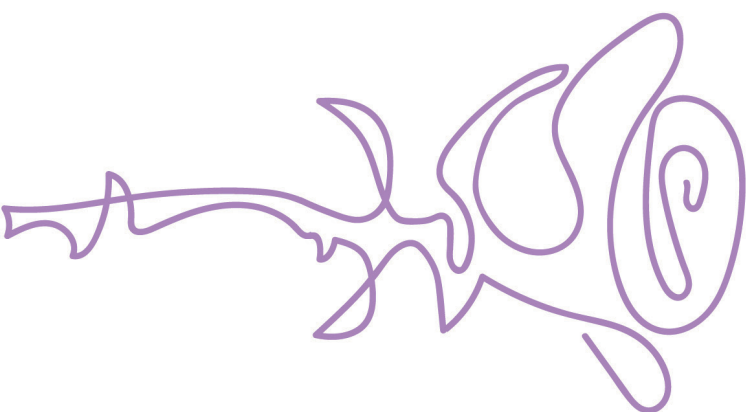
vůně, které cítím



1

chuť, kterou cítím

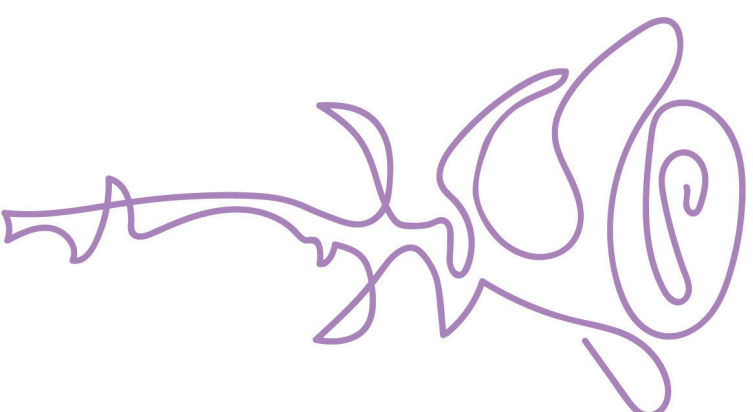
ОВТАНУЈ ЈЕДНИМ ТАHEM



ОВТАНУЈ ЈЕДНИМ ТАHEM



ОВТАНУЈ ЈЕДНИМ ТАHEM



Tady najdeš další kontakty.



Tady najdeš další kontakty.



Tady najdeš další kontakty.