

DESATORO O TOM AKO BYŤ DUŠEVNE ZDRAVÝ



1. Prijímaj sám seba!

Spoznávaj seba, svoje prednosti i slabosti. Vybuduj si k sebe úctu, ale neber sa veľmi vážne.



2. Hovor o tom!

O tom, čo ťa trápi, čoho sa bojíš a z čoho máš obavy. Ale podel sa aj o svoju radosť.



3. Buď aktívny!

Život sa stále mení. Vždy je za čím ísť. Stanovuj si nové ciele (hoci aj malé) a choď za nimi.



4. Uč sa nové veci!

Vždy je niečo, čo sa dá učiť. A aj keď sa ti niečo nepodarí, vždy si môžeš povedať "aspoň som to skúsil".



5. Stretávaj sa s priateľmi!

Buď otvorený vzťahom. Sympatie a priateľstvo sú zdrojmi radosti v živote.



6. Rob niečo tvorivé!

Každý z nás môže byť tvorca. Neboj sa žiadnej kritiky, dôležité je to, čo pri tvorbe zažiješ a ako sa pri tom cítiš.



7. Zapoj sa a pomáhaj!

Zaujímaj sa o to, čo sa deje okolo teba. Snaž sa pomáhať tam, kde je to potrebné a kde sa to dá.



8. Neváhaj požiadať o pomoc!

Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, požiadaj o pomoc.



9. Oddychuj a uvoľni sa!

Uč sa oddychovať a hľadaj veci a činnosti, ktoré prinášajú radosť a relax.



10. Zdolvaj prekážky!

Každá životná prekážka je novou príležitosťou na rast a zmenu.



11. Neboj sa snívaj!

Vytváraj si sny, pomôžu ti definovať to, k čomu sa chceš priblížiť.



12. Ži tu a teraz!

Minulosť je mŕtva a budúcnosť ešte len vytváraš. Jediná realita je práve teraz.

Máte problém s duševným zdravím?



PORADŇA NEZÁBUDKA

Navštívte psychologickú Poradňu Nezábudka v Auparku v Bratislave. Poradíme bezplatne a anonymne. Naši odborníci vám poradia tiež na: poradna@dusevnez.sk

LINKA DÔVERY

055/644 11 55

LINKA NÁDEJE

055/622 23 23

Linky prevádzkuje Fakultná nemocnica L. Pasteura v Košiciach



A že je tých prikázaní dvanásť?!
Jednoducho, nikto nie je dokonalý!

