

! PRVNÍ PŘÍZNAKY ÚZKOSTI – CO DĚLAT: !

(Představ si to jako hasičský manuál – čím dříve zareaguješ, tím lépe.)

Uvědom si první signály:

- Bušení srdce
- Stažené hrdlo
- Točení hlavy
- Motýli v břiše
- Zpocené dlaně

Okamžitá akce:

- > **ZASTAV SE** – jako když zmáčkneš pauzu na videu.
- > Řekni si: „To je jen úzkost, za chvíli to přejde.“
- > Najdi **bezpečné místo** (toaleta, auto, klidný kout)

Použij techniky v tomto pořadí:

1. 🫁 Dechový reset (2 minuty)
2. 🌿 Grounding 5-4-3-2-1 (3 minuty)
3. 🕒 Tělesná kotva (90 sekund)

Po odeznění:

- ✓ Napij se vody 💧
- ✓ Zapiš si, co spustilo úzkost 📝
- ✓ Pochval se – zvládl/a jsi to! 🌟🌟🌟

Pamatuj:

Úzkost je jako vlna – **vždy přijde a vždy také odejde.**

Žádná panická ataka **netrvá věčně.**

Máš nástroje, které fungují.

Nejsi v tom sám/sama.

Krizové kontakty:

-> **Linka důvěry:** 116 123 (nonstop, zdarma)

-> **Blízká osoba:** (místo pro číslo)



Tip:

Vyfoť si tuto a předchozí stránku do telefonu – **budeš je mít vždy po ruce.**