



KDYŽ JE FYZICKÁ BOLEST ÚLEVOU OD TÉ PSYCHICKÉ...

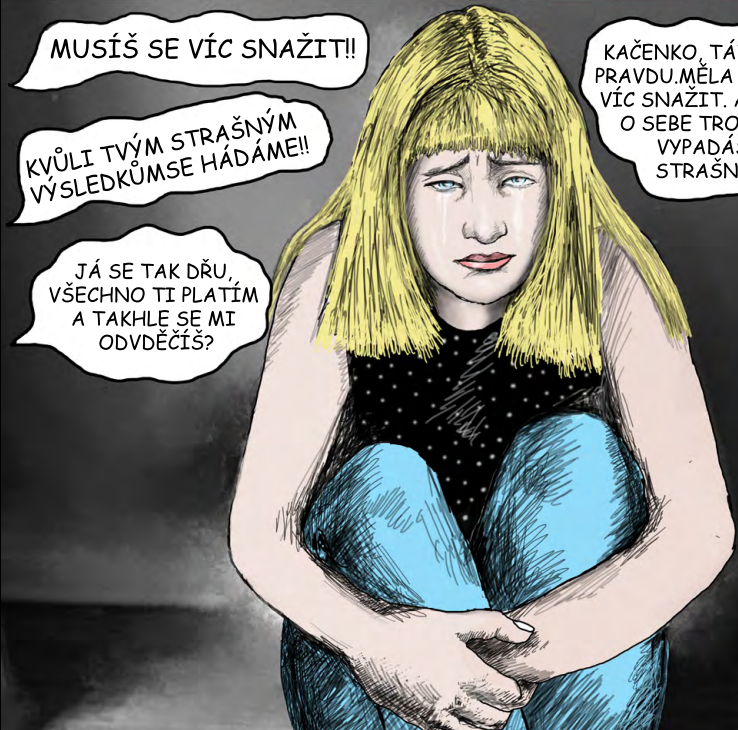
KDYŽ MI BYLO 14 LET, DOMA TO BYLO HROZNÉ. RODIČE BYLI NA ROZVOD, PORÁD SE HÁDALI..

MOJE MATKA MILOVALA HLAVNĚ SVOU ČIVAVU. A SOCIÁLNÍ SÍTĚ.. PŘIŠLA MI S TÍM TRAPNÁ

OTEC MI ČASTO VYČÍTAL SPOUSTA VĚCÍ



TÁTA HODNĚ VYDĚLÁVAL. A BYL NA TO PYŠNÝ. V PRÁCI TRÁVIL VĚTŠINU ČASU A PO MNĚ CHTĚL, ABYCH BYLA JEDNOU TAKÉ TAK ÚSPĚŠNÁ A MĚLA PERFEKTNÍ VÝSLEDKY VE ŠKOLE. A TAKÉ ABYCH MĚLA STÁLE DOBROU NÁLADU A VYNIKALA VE SPORTECH, NA KTERÉ MĚ S MÁMOU PŘIHLÁSILI..



TAK JSEM SE NA SEBE PODÍVALA. A TAKHLE JSEM SE VIDĚLA: JAKO ZRŮDU



ZAČALA JSEM SE UZÁVÍRAT DO SEBE, NECHTĚLO SE MI NIKAM CHODIT ANI SE BAVIT..

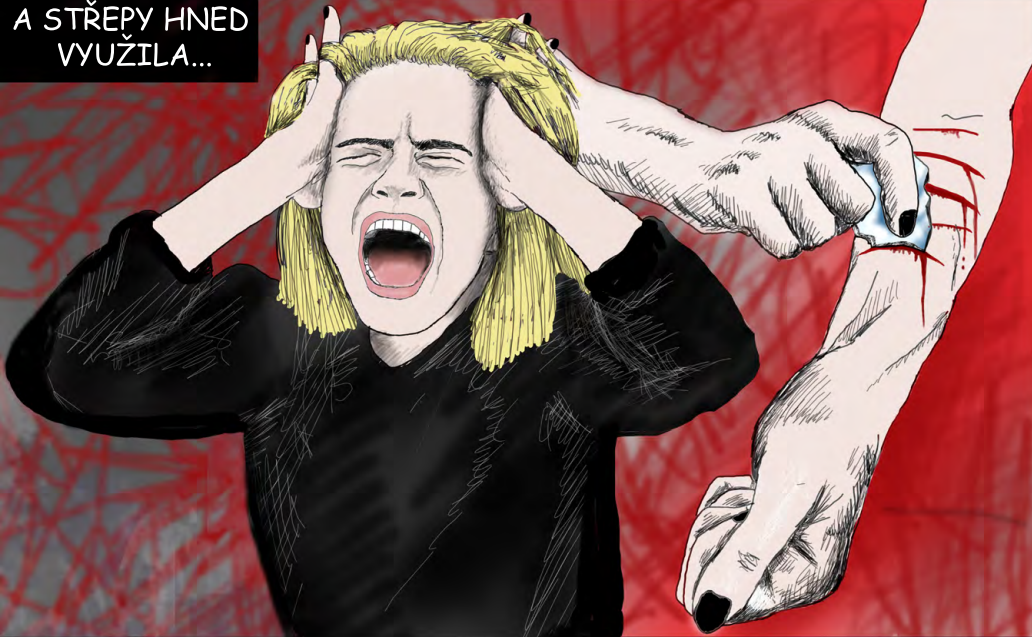


ZAČALA JSEM MÍT ČASTÉ BOLESTI HLAVY



TEN TLAK UŽ JSEM NEMOHLA VYDRŽET. MĚLA JSEM POCIT, ŽE VYBOUCHNU VZTEKEM I BOLESTÍ. HODILA JSEM SKLENICI O ZEĎ..

A STŘEPY HNED VYUŽILA...



JEDNOU JSEM SE ZASE V NOCI VZBUDILA A UVĚDOMILA SI, ŽE UŽ NECHCI ŽÍT. NIKOMU STEJNĚ CHYBĚT NEBUDU



KONEČNĚ BUDE KONEC TÉ TMĚ, NICOTĚ, BOLESTI A SMUTKU



BOLEST Z ŘEZNÝCH RAN PŘEHLUŠILA BOLEST MOJÍ DUŠE. KONEČNĚ JSEM MĚLA V HLAVĚ UKLIDŇUJÍCÍ PRÁZDNOST. SOUSTŘEDILA JSEM SE JEN NA KREV VYTÉKAJÍCÍ Z RUKY A CÍTLA OBROVSKOU ÚLEVU..



POSTUEM ČASU JIZEV PŘIBÝVALO. KDYKOLIV MI BYLO ÚZKO, TAK JSEM SE PROSTĚ POREZALA. JIZVY JSEM KRYLA RUKÁVY A NÁRAMKY. RODIČE SI NIČEHO NEVŠIMLI..



VZALA JSEM SI RŮZNÉ PRÁSKY A PRO JISTOTU JSEM SE I HODNĚ POREZALA...



NÁSLEDOVALO ODRÁŽENÍ SE ODE DNA. Z NEMOCNICE JSEM BYLA UMÍSTĚNÁ NA DĚTSKOU PSYCHIATRI, KDE JSEM SE POPRVÉ DOSTALA NA TERAPEUTICKÝ POHOVOR.



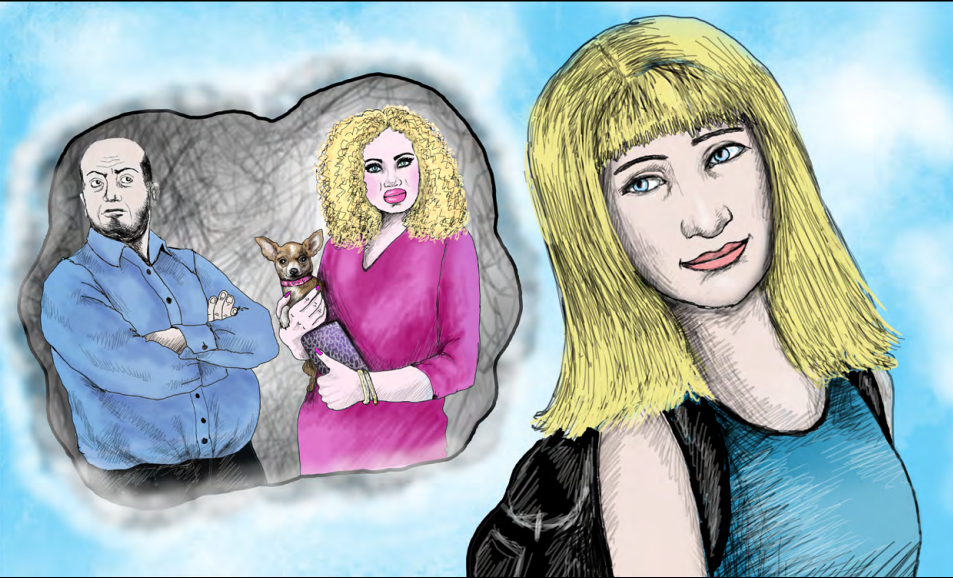
TERAPIE MI MOC POMÁHALA. NENÍ TO ALE NIC PRO SLABOCHY. UVĚDOMILA JSEM SI, ŽE JSEM SILNÁ, PROTOŽE JEN SILNÍ LIDÉ MAJÍ ODVAHU JÍT DO SEBE A DĚLAT ZMĚNY



KDYŽ MĚ PROPUSTILI PO ČASE DOMŮ, V TERAPII JSEM ALE DÁL POKRAČOVALA. A UČILA JSEM SE ÚZKOST A TLAK ZVLÁDAT LÉPE.



MOJI RODIČE BYLI SICE POŘÁD STEJNÍ, MÁMA SI MYSLELA, ŽE JSEM MĚLA DEPRESE Z TOHO, ŽE NEJSEM TAK „KRÁSNÁ“ JAKO ONA. TÁTA ZASE, ŽE TO MÁM Z „NEÚSPĚCHU“. ALE BYLO MI TO UŽ NAŠTĚSTÍ JEDNO. MOJE CESTA JE **MOJE**.



BOJOVALA JSEM

UŽ SE NENECHÁM NIČTÍ OD NIKOHO



POKUD SES TAKY DOSTALA/DOSTAL DO STAVU, KDY NEVÍŠ JAK DÁL, NEBOJ SE.

VŽDYCKY JE CESTA VEN A MY JSME TU PRO TEBE.

KONTAKTOVAT NÁS MŮŽES ZDE:
KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LF UK A VFN V PRAZE

Ambulance dětské a dorostové adiktologie
128 00 Praha 2, Apolinářská 447/4

Telefon +420 224 968 253
Mail: addambulance@vfn.cz

NAPSALA A NAKRESLILA: ANNA TEJKLOVÁ

Cítíš osamělost, napětí, neklid a jsi nešťastná / nešťastný?

Ublíží Ti někdo?

Trápí tě Tvé vlastní tělo, nedokážeš si sama / sám poradit se svými starostmi?

Máš neshody s rodinou a blízkými anebo máš pocit, že jsi na všechno sama / sám?

Nikdy nejsi sama / sám.

Pomůžeme Ti my, nebo další odborníci.

Zavolej nám **+420 224 968 253** nebo napiš addambulance@vfn.cz

Pomoc najdeš i v **Dětském krizovém centru** na adrese Cílkova 796/7, Praha 12 – Kamýk; telefon **777 715 215**, e-mail: problem@дитекризе.сз.
Můžeš ale také, zcela anonymně, kdykoli volat na Linku bezpečí **116 111**. Ta je určena pro všechny děti, dospívající a studující mladé dospělé až do věku 26 let. Nebo je kontaktuj pomoc@linkabezpeci.cz

Máte obavu o (duševní) zdraví Vašich dětí? Trápí Vás jejich smutek, neshody a hádky s Vámi nebo s jejich kamarády? Experimentují s vlastním tělem, sebetrestají se anebo sebepoškozují? **Linka bezpečí pro rodiče ohrožených dětí** má číslo **606 021 021** nebo napište na e-mail: pomoc@rodicovskalinka.cz

VYDÁNO V RÁMCI PROJEKTU:

ZD-ZDOVA1-012 – Vývoj a pilotní ověření regionálního vzdělávacího modulu prevence duševního onemocnění dětí a dospívajících s důrazem na rizikové chování.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta

