



KDYŽ ZÁVISLOST NA HRÁCH UKRADNE ŽIVOT

BYLO MI 14 LET. V NIČEM JSEM NIJAK ZVLÁŠTĚ NEVYNIKA
A MEZI OSTATNÍMI JSEM SI PŘIPADAL TROCHU DIVNÝ..



MOJE MÁMA SI VŽDYCKY PŘÁLA MÍT SPÍŠ HOLKU.
MYSLÍM, ŽE CHLAPY NEMÁ MOC RÁDA. MOŽNÁ
PROTO SE S TÁTOU HLED ROZEŠLA A JÁ HO
NIKDY ANI NEPOZNAL..



MNĚ ALE TÁTA CHYBĚL MOC..



ČASTO JSEM SI PŘEDSTAVOVAL,
JAKÉ TO ASI JE TÁTU MÍT A
MOCT S NÍM TRÁVIT ČAS. ZÁVIDĚL
JSEM SVÝM SPOLUŽÁKŮM, KTERÍ
TÁTU MĚLI A PŘIPADAL JSEM SI
STRAŠNĚ SÁM..

MOJI SPOLUŽÁCI DĚLALI RŮZNÉ SPORTY A HODNĚ SE O TOM
BAVILI. PŘÁL JSEM SI TAKÉ NĚKAM CHODIT, ALE MÁMA.....



BOX???
NEZLOB SE,
DANEČKU, ALE
TO PROSTĚ
NEMŮŽU
PODPOROVAT!

TSS...
TAKOVÝ
SPORT PRO
PRIMITIVY..
JAK HO TO
NAPADLO.

ALE MÁM SKVĚLÉ ŘEŠENÍ!
JE DOBRĚ, ŽE SE CHCEŠ HÝBAT.
KOUPIĽA JSEM TI ELEKTRICKOU
KOLOBĚŽKU.



JÁ ALE NECHTĚL
BLBOU KOLOBĚŽKU,
MĚL JSEM HROZNÝ
VZTEK.
NA VŠECHNY
A NA VŠECHNO.
NEJRADŠI
BYCH NĚCO
ROZMLÁTIL!

NAVÍC JSEM
SE NUDIL..

MÁMA BYLA
VĚČNĚ NĚKDE
NA KONFERENCI
A JÁ BYL DOMA
POŘÁD SÁM.



STÁHNU SI
TEDA ASPOŇ
NĚJAKOU HRU,
CO SE O NÍ
KLUCI BAVILI..



BYL TO SVĚT MÝCH SNŮ. TADY JSEM BYL
VŠEMI RESPEKTOVANÝ HRDINA, BOJOVNÍK
A ZAŽÍVAL JSEM SPOUSTA DOBRODRUŽSTVÍ



TO JE
NEJLEPŠÍIIII
!!!!!!

NEMŮŽU SE
DOČKAT, AŽ SI
ZAHRAJU PŘÍSTĚ!

A TAK JSEM ZAČAL HRÁT. ČÍM DÁL ČASTĚJI A ČÍM DÁL DÉLE. U POČÍTAČE JSEM JEDL A ČASTO ZDE I USÍNAL. MŮJ ŽIVOT SE ODEHRÁVAL VE HŘE, REALITA BYLA PROTI NÍ TAK ŠEDÁ, NUDNÁ, SMUTNÁ A HNUSNÁ. PROČ BYCH V NÍ MĚL CHTÍT ŽÍT. KROMĚ ŠKOLY JSEM NEDĚLAL NIC JINÉHO, NEŽ JEN HRÁL A ČAS UTÍKAL..



HRÁL JSEM VE DNE,
HRÁL JSEM V NOCI.

TAKHLE UBÍHALY
MOJE HODINY,
TÝDNY, MĚSÍCE..
MÁMA BYLA RÁDA,
ŽE MÁ KLID.
NIKAM JSEM TOTIŽ
NECHODIL A BYL
JSEM „HODNÝ“.

ŽIVIL JSEM SE
SUŠENKAMI,
FAST FOODEM,
CHIPSY A COLOU.
VŮBEC JSEM
SE NEHÝBAL. PO ROCE
TAKOVÉHO ŽIVOTA
JSEM STRAŠNĚ
ZTLOUSTNUL.



HODNĚ JSEM SE ZHORŠIL I VE ŠKOLE, SKORO
NA PROPADNUTÍ. BYL JSEM STÁLE UNAVENÝ
A PŘI HODINĚ USÍNAL. CÍTIL JSEM SE STRAŠNĚ.



MÍSTO HRÁNÍ JSEM DOMA ZAČAL POSILOVAT A ČÍST. PŘESTAL
JSEM SE PŘEJÍDAT NEZDRAVÝM JÍDLEM A RYCHLE SE ZBAVIL
NADVÁHY. V NOCI JSEM KONEČNĚ NORMÁLNĚ SPAL. A DOKONCE
I MOJE MÁMA POCHOPILA, JAKOU CESTU POTŘEBUJU A PODPORILA
MĚ. BYLO MI CELKOVĚ O HODNĚ LÍP.



NAKONEC JSEM
SI DOKÁZAL,
ŽE TAKÉ
MŮŽU BÝT
HRDINA.

ZVÍTĚZIL JSEM
NAD ZÁVISLOSTÍ
A CHAOSEM
A UDĚLAL SI
V ŽIVOTĚ ŘÁD.

JSEM TEĎ
SILNĚJŠÍ
A O HODNĚ
ŠTĚASTNĚJŠÍ
NEŽ DŘÍV.



POKUD SES TAKÉ DOSTAL/DOSTALA
DO CHAPADEL ZÁVISLOSTI
A UŽ TO NEZVLÁDÁŠ,
NEBOJ SE.
NEJSI V TOM SÁM/SAMA.

VŽDYCKY JE CESTA VEN
A MY JSME TU PRO TEBE.

KONTAKTOVAT NÁS
MŮŽEŠ 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

Slýcháváš, že trávíš na internetu nebo hraním hodně času?

Jsi více na sítích než se svými blízkými a kamarády?

Když nemáš signál anebo připojení na net, máš pocit, že Ti něco chybí?

Bolí Tě někdy po surfování na netu a na sociálních sítích záda, nemůžeš spát nebo cítíš úzkost?

Když se probudíš, myslíš hned na to, co je nového v online světě?

Trávíš kvůli telefonu, sociálním sítím nebo hrám méně času se svými blízkými?

Trápí Tě to?
Trápí to Tvé okolí?
Chtěl(a) bys to změnit?

Pomůžeme Ti my, nebo další odborníci.

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

Zvládneme to, neboj.

VYDÁNO V RÁMCÍ 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

