

REALITA



Nouze a dluhy.

......

LEPŠÍ MOŽNOST

Peníze si poctivě vydělat.
Je to staromódní, ale nejlepší způsob.



1.

REALITA

Z dlouhodobého hlediska se tyto stavy prohlubují.

Navíc vznikají problémy v jiných oblastech života.



LEPŠÍ MOŽNOST

Cvičení, práce, relaxace,
pohovořit si s někým,
zavolat na linku důvěry,
hudba, jít do přírody, s někým se poradit
podívat se na problém z jiného úhlu...



2.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.



REALITA



Z dlouhodobého hlediska se stavy smutku a depresí prohlubují.



LEPŠÍ MOŽNOST

Přimět se k činnosti, tělesné cvičení, relaxace, psychoterapie, někam zavolat, svěřit se, uvědomit si dobré možnosti, které člověk má. Hudba nebo jiné druhy umění. Nechtít nesmyslně mnoho a vážit si toho, co člověk má. Vyhledat odbornou pomoc.



3.

REALITA



Míra utrpení a bolesti roste a na tom nic nemění krátkodobé zaujetí hrou.



LEPŠÍ MOŽNOST

Koupit si některou maličkost, najít si dobré zájmy, partnerský život, dát si rozumný cíl a dosáhnout ho. Udělat si čas pro sebe.



4.

REALITA



Samota,
vzdalování se normálním vrstevníkům a rodině.



LEPŠÍ MOŽNOST

Vrátit se k dřívějším osvědčeným přátelům,
dovednosti v mezilidských vztazích se dají naučit.



5.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.



REALITA



Patologické hráčství vede k chudému a k vyčerpávajícímu životnímu stylu. Vznikají problémy v různých oblastech života.



LEPŠÍ MOŽNOST

Najít si koníček nebo se vrátit k nějakému dřívějšímu, hudba, sport, něco si přečíst, zajít do divadla nebo do kina...



6.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.



REALITA



Zbytečné problémy, krize a utrpení.



LEPŠÍ MOŽNOST

Udělat si čas pro sebe. Uvařit si dobrý čaj, pustit si hudbu, něco dobrého si uvařit, jít si zaspportovat.



7.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.



REALITA



Jednotvárný život, který se točí výhradně kolem hazardní hry.



LEPŠÍ MOŽNOST

Sport, cestování, najít si dobré zájmy a záliby, kultura a umění (nejen pasivně, ale i aktivně, např. psát básně, povídky, kreslit...)



8.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.



REALITA



Zhoršení situace, klesá prestiž a autorita.



LEPŠÍ MOŽNOST

Navštívit rodinnou poradnu, naučit se komunikovat, zbytečně nevybuchovat a ovládat se, umět zdravě se prosadit, umět najít kompromis, být tolerantnější, ve svých nárocích být konkrétní...



REALITA



Problémy s okolím a větší samota.



LEPŠÍ MOŽNOST

Napsat dopis, nekomu zatelefonovat, udělat si program dne, aby člověk byl mezi lidmi, chovat domácí zvíře, najít si přátele, najít si zájmy, při kterých se člověk dostane do dobré společnosti.



10.

REALITA



Člověk si tak zbytečně sám sobě ubližuje a působí si problémy v různých oblastech života.



LEPŠÍ MOŽNOST

Vynahradiť si ťažkosti, učiť sa mať rád sám sebe a umieť o sebe pečovať. Dokázat odpouštět, domyslet následky, uvědomit si, že by tak člověk škodil sobě, nejednat ukvapeně a dát si čas na rozmyšlenou, podívat se na problém očima druhého, žít odpovědně. Někdy stačí počkat, zadostiučinění se člověk často dočká až po letech.



11.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.

