

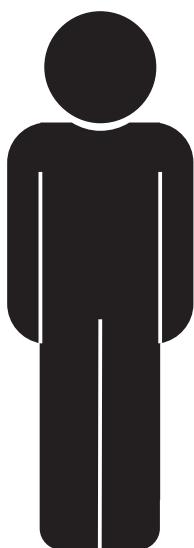
realita



Nouze a dluhy.



LEPSÍ možnost



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

1.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

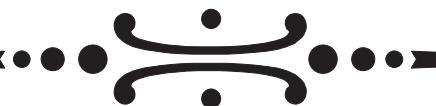
Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.

realita



Z dlouhodobého hlediska se tyto stavy prohlubují.

Navíc vznikají problémy v jiných oblastech života.



LEPSÍ 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.



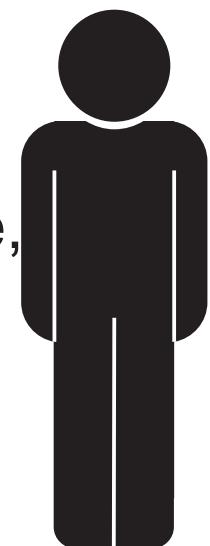
realita



Z dlouhodobého hlediska se stavy smutku a depresí prohlubují.



LEPSÍ MOŽNOST



3.

Přimět se k činnosti, tělesné cvičení, relaxaci, psychoterapii, 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.



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



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



LEPSÍ MOŽNOST



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

4.



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



Samota,
vzdalování se normálním vrstevníkům a rodině.



LEPSÍ 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.



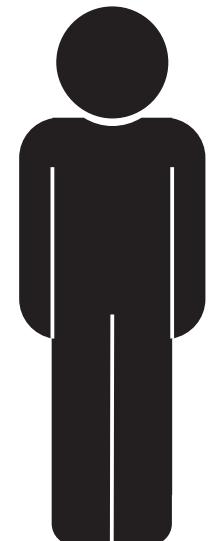
realita



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



LEPSÍ 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.



LEPSÍ MOŽNOST

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



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.



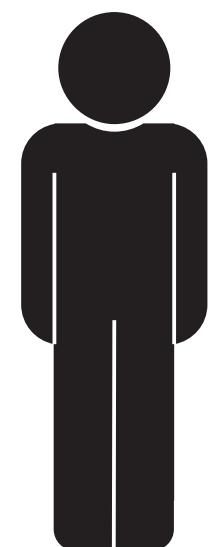
realita



Jednotvárný život, který se točí výhradně kolem hazardní hry.



LEPSÍ 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.



LEPSÍ 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...



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.

9.



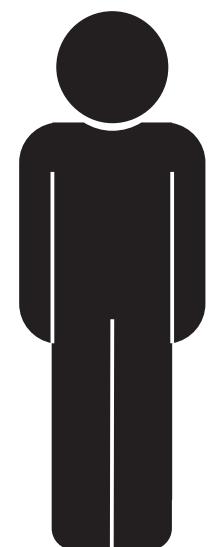
realita



Problémy s okolím a větší samota.



LEPSÍ 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.



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



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



lepší možnost



Vynahradit si těžkosti, učit se mít rád sám sebe a umět o sebe pečovat. 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.

