



KPZ PRO RYCHLOU POMOC

CO A KDO MI POMŮŽE DO BEZPEČÍ

Co mi obvykle pomáhá navodit dobrou náladu?

Na koho se můžu obrátit ve chvíli, kdy se necítím dobře?

Místa, kam si rád chodím odpočinout a kde se cítím v bezpečí:

Činnosti, které mi pomáhají rozptýlit napětí a přesměrovat pozornost:

Kontakty, kde můžu vyhledat další pomoc:

