

Jak podpořit mentální zdraví



LÁSKA

Být tady pro druhé a dopřát jim péči a lásku



KONVERZACE

Podporovat druhé k zapojení do konverzace



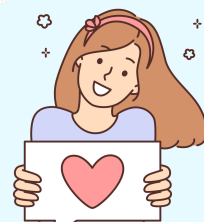
CVIČENÍ

Vést k pohybu a sportu



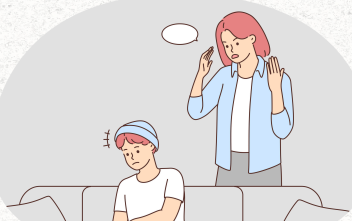
ZVLÁDÁNÍ

Pomáhat druhým zvládat náročné situace



PODPORA

Podporovat a chválit druhé



TRPĚLIVOST

Být trpělivý



NASLOUCHÁNÍ

Vyhradit si soustředěný čas na naslouchání druhých



POCITY

Ptát se druhých, jak se cítí



ODPOČINEK

Naučit se jak odpočívat a relaxovat



POMOC

Nebát se říct si o pomoc profesionálům



VZDĚLÁNÍ

Vzdělávat se v oblastech mentálního zdraví



ŘEŠIT PROBLÉMY

Pomáhat efektivně řešit problémy



BUĎ PYŠNÝ

Říct druhým, jak jsi na ně pyšný