

**ÚZKOST MŮŽE BÝT NEPŘÍJEMNÁ,
ALE NETRVÁ VĚČNĚ.**

Zastav se

Všimni si, co cítíš, pojmenuj, že se jedná o úzkost.

Dýchej

Zaměř pozornost na svůj dech, zkus ho prohloubit a zpomalit. Můžeš vyzkoušet metodu dechového čtverce.

Zaměř pozornost na své smysly

Vyjmenuj 5 věcí, které vidíš, 4 zvuky, které slyšíš, 3 pachy, které cítíš, 2 vjemy, které vnímáš hmatem, a 1 věc, kterou cítíš v ústech.

Dopřej si odpočinek

Sdílej

Promluv si s někým, komu důvěřuješ.

JAK SE ZBAVIT ÚZKOSTI

Hýbej se

Zkus se protáhnout, projít, zaskákat si na místě nebo si zatancovat.

**Opláchni si
obličej
studenou
vodou.**

Změň činnost

Poslechni si uklidňující hudbu, pusť si díl oblíbeného seriálu, vybarvuj omalovánky, nebo skládej puzzle.

V případě, že nic nepomáhá, neváhej se obrátit na odborné služby.



Poradenské a kariérní centrum
VŠCHT PRAHA

„Poradenské a kariérní centrum (PKC) je tu pro vás, ať už potřebujete poradit, pomoci nebo podpořit. Nabízíme vám poradenství (kariérní, psychologické, pro studenty se specifickými potřebami), organizujeme rozvojové přednášky a kurzy, vybíráme pro vás pracovní příležitosti na míru, realizujeme mentoring a mnoho dalšího. Neváhejte nás kontaktovat na pkc@vscht.cz nebo se podívejte na náš web PKC.VSCHT.CZ“