

A co vaše vrásky na duši?

Pomoc je blíž,
než si myslíš.

**Květa V., 78 let
osamělost**

„Po smrti Jirky jsem zůstala v bytě sama. Ticho mě tížilo víc než cokoliv jiného, někdy jsem měla pocit, že už to nezvládnu. Zjistila jsem, že v Praze je pomoc pro osamocené lidi jako já. Inspirovala mě Zahrada pro duši. Řekla jsem si o pomoc – a po dlouhé době cítím, že mám na světě své místo.“

V případě ohrožení života volejte linku 155.
Krizovou pomoc najdete také v aplikaci Záchranka.

pomocnadosah.cz



**ZAH*
RADA
PRO
DUŠI**

**PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G**

Nejsi ve své kůži?

**Pomoc je blíž,
než si myslíš.**

**Jana N., 18 let
úzkostné stavy**

„Úzkost, strach a neustálý pocit, že se mnou něco není v pořádku. Nechápala jsem, co se děje, dlouho jsem si myslela, že jsem jediná. Zjistila jsem, že podobně se cítí hodně dospívajících. Řekla jsem si o pomoc v Zahradě pro duši. Byl to první krok a cítím se lépe.“

V případě ohrožení života volejte linku 155.
Krizovou pomoc najdete také v aplikaci Záchranka.

pomocnadosah.cz



**ZAH*
RADA
PRO
DUŠI**

**PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G**

Myslíš, že máš hroší kůži?

**Pomoc je blíž,
než si myslíš.**

**Ondřej S., 38 let
syndrom vyhoření**

„Nefňukej. Nebreč. Zatni zuby. Slova, která mě provázela od dětství. Roky jsem předstíral, že je všechno v pořádku – i když nebylo a vyhořel jsem. Zahrada pro duši mě inspirovala v hledání pomoci. Byl to první krok k tomu, abych se cítil líp.“

V případě ohrožení života volejte linku 155.
Krizovou pomoc najdete také v aplikaci Záchranka.

pomocnadosah.cz



**ZAH*
RADA
PRO
DUŠI**

**PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G**

Taky bys vyskočila z kůže?

Pomoc je blíž,
než si myslíš.

**Jana K., 32 let
poporodní deprese**

„Vyčerpání, úzkost, prázdnota a pochybnosti o tom, zda to zvládnu. Na sítích vypadá mateřství jako hračka. Někdy je ale opravdu náročné. Řekla jsem si o pomoc v Zahradě pro duši. Byl to první krok a cítím se lépe.“

V případě ohrožení života volejte linku 155.
Krizovou pomoc najdete také v aplikaci Záchranka.

pomocnadosah.cz



**ZAH*
RADA
PRO
DUŠI**

**PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G**