# Instrukce pro komunikace:

## 1) Co komunikovat?

- Vést a podpořit lidi k vyhledání pomoci v komunitě a/nebo odborné pomoci – k řešení duševních obtíží.
- Vést a podpořit lidi v prevenci duševních obtíží.
    - Sebepéči – podporujeme budování zdravých návyků, jako je spánek, pohyb, odpočinek, sociální kontakt apod.
    - Podpora okolí – ve sportovním týmu, mezi přáteli, v rodině, ve škole, v pracovním kolektivu apod.
- Lze mluvit i o osobní zkušenosti, pokud s tím daná osoba souhlasí.

## 2) Jak komunikovat?

- Citlivě, opatrně, přemýšlet o formulaci každého slova.
- Bez nátlaku a bez souzení.
- Empaticky, ale s věcným tónem.
- S respektem k tomuto tématu.

## 3) Na co odkazovat?

- na web: tochceodvahu.cz
- na ověřené zdroje – např. Národní ústav duševního zdraví, Na rovinu, Linka bezpečí, Nevypusť duši apod.

## 4) Co nikdy neříkat:

- Žádné zlehčování. (např. „Stačí se usmát! / Jdi ven a bude ti líp.“)
- Zachovávat people first princip. (např. Anna má diagnostikovanou schizofrenii (správně) vs. Anna je schizofrenička) - člověk nerovná se diagnóza
- Žádné obviňování. (např. „Musíš se jen více snažit.“)
- Žádné znehodnocování / bagatelizace. (např. „To přejde, nejsi jediný/á.“)
- Žádné srovnání. (např. „Já jsem taky měl/a depresi a zvládl/a jsem to bez pomoci.“)
- Žádné náhodné diagnózy a rady bez odbornosti. (např. „Tohle je určitě úzkost.“ / „Vypadá to, že máš depresi.“)
- Žádné zázračné slibování a klamání. (např. „Tohle video ti zachrání život.“)
- Žádné zobrazování extrémně citlivých scén! (např.: sebepoškozování, nahé postavy s jasnou poruchou příjmu potravy – vychrtlá žena, obézní muž apod.)