

# ! NEVŠÍMAVOST ZABÍJÍ!

VNÍMEJTE ZMĚNY V CHOVÁNÍ,  
UPOZORŇUJÍ, ŽE SE NĚCO DĚJE.

## VAROVNÉ SIGNÁLY

### FYZICKÉ

- Rychlé a mělké dýchání
- Zrychlené dýchání
- Časté podpírání a stlačování hlavy
- Stlačování očí
- Svalové napětí, kousání nehtů, škrábání kůže nebo skřípání zubů
- Nevolnost, zvracení
- Časté pití
- Častá potřeba odchodu na toaletu
- Neustálá potřeba zaměstnávat ruce (např. proplétání prstů, přemísťování pomůcek na lavici,...)
- Nadměrné zívání
- Tiky
- Podupávání
- Třes
- Pocení x zimnice
- Celkový neklid
- Nadměrná únava
- Nervozita
- atd.

### SOCIÁLNÍ

- Izolace od kolektivu
- Opakovaný neúspěch ve škole
- Zhoršení školního prospěchu
- Neschopnost navazování vztahů
- Neochota komunikovat s vrstevníky
- Strach z vystoupení před třídou
- Přehnaný strach ze školy, prokrastinace, vyhýbání se náročným úkolům
- Časté útěky do virtuálního světa her a sociálních sítí
- Netypické chování (krádeže, vandalství)
- Potřeba stereotypních činností
- Změněný vztah k jídlu – přejídání x hladovění
- atd.



### EMOČNÍ A PSYCHICKÉ

- Poruchy pozornosti, poruchy soustředění
- Zamlklost
- Apatie
- Pocity strachu, bezmoci, nejistoty,...
- Pláč, vztek
- Podrážděnost, neklid
- Koncentrační obtíže
- Projevy negativismu
- Sebeпоškozování, sebedestruktivní chování
- Nevladatelnost, agresivní chování, vulgarita
- Únik od reality (počítačové hry, filmy, život ve fantazii apod.), podivínské chování
- Uzavřenost, poruchy sociálních vztahů
- Časté změny nálad
- Smutek
- Kritický sebenáhled
- Perfekcionismus
- Demotivace, ztráta zájmu
- Vyhýbavé chování
- Záchvaty úzkosti a paniky

VŠÍMEJTE SI NÁHLÝCH ZMĚN  
V OBVYKLÉM CHOVÁNÍ VAŠICH  
ŽÁKŮ/STUDENTŮ/SPOLUŽÁKŮ/  
KAMARÁDŮ!

**MŮŽETE TAK ZACHRÁNIT  
LIDSKÝ ŽIVOT.**

**LHOSTEJNOST  
ZABÍJÍ!**