



” Proč se tak trpce rmoutíš, má duše, proč ve mně úzkostně sténáš?
Na Boha čekej, opět mu budu vzdávat chválu, jemu, své spáse.
On je můj Bůh. (Žalm 42,12)



Modlitba k usmívající se Madoně

Maria, Ježíšova Matko a naše Matko, která ses svým zářivým úsměvem rozhodla uzdravit svou dceru, svatou Terezku od Dítěte Ježíše, darovat jí radost ze života a víru ve vzkříšeného Krista. Pohled s mateřskou něžností na mnohé syny a dcery, kteří trpí depresí, psychickými chorobami a psychosomatickými onemocněními.

Maria, ať tvůj krásný úsměv nenechá udusit našeho nemocného ducha životními problémy. Víme, že jen tvůj Syn Ježíš, dokáže naplnit nejhlubší touhy našeho srdce.

Pomoz rodinám, ve kterých někdo trpí depresí, aby byly užitečné v procesu jejich léčby. Ať je nikdy nepovažují za nemocné, kteří podvádějí, kteří hledají vlastní pohodlí při nemoci, ale, aby je uměly ocenit, poslouchat, porozumět jim a pomoci jim utišit jejich bolesti.

Usměvavá Panno Maria, dej nám milost dosáhnout opravdové uzdravení od Ježíše a nechat ho osvobodit nás od dočasné a iluzorní útěchy.
Amen.

MISIJNÍ
ÚMYSL
2021

LISTOPAD



Za ty, kdo trpí depresemi



PAPEŽSKÝ ÚMYSL

„Modleme se, aby ti, kdo trpí depresemi a syndromem vyhoření, našli u všech podporu, jež jim svítí na cestu do života.“

LISTOPAD
AMERIKA

SALESIÁNSKÝ ÚMYSL > Za členy salesiánských výchovně-pastoračních společenství v USA trpící syndromem vyhoření, úzkostmi nebo depresí.

USA

Salesiáni Dona Boska jsou po celém světě známí především poskytováním vzdělání nejchudším dětem a mládeži. Ve Spojených státech se **zaměřují zejména na studenty**, které se snaží připravit na práci s ohroženými skupinami a na dobrovolnickou činnost. Salesiáni tam působí zejména na **školách**. V rámci svých středisek nabízejí mladým cenné dobrovolnické příležitosti, zaměřené na vzájemnou spolupráci a rozvoj vůdčích schopností a učí je spolupodílet se na vytváření lepšího světa i pro ostatní.



Ohrožené mládeži, migrantům a dalším zranitelným osobám poskytují salesiáni v USA vzdělávací, technické a odborné kurzy a další potřebné služby.

Salesiáni v USA zřizují:

- střední a odborné školy
- univerzity
- centra pro děti a mládež
- centra pro mladé na ulici a migranty
- vzdělávací kurzy
- dobrovolnou službu

Výzva



V listopadu se budeme modlit za všechny, kteří trpí psychickými problémy, depresemi, úzkostí... **Mysli na své duševní zdraví** a seznam se se zásadami zdravé psychohygieny, které nalezneš na další stránce.

Cyklus Medový rok



Během jednotlivých měsíců sleduje životní osudy českého salesiána a misionáře **Jana Medy**. **Důležité události** jeho života jsou **doprovázené článkem** na webu a vtipným **obrázkem**.

10. DÍL Jan Med staví, objíždí horské vesnice, učí zpěv, vydává publikace, stará se o chlapce i domovy. Jeho zpěvníku *All You Hills Prais the God (Všechny vy hory, chvalte Pána)* se vydalo přes 100.000 ks a používá se dodnes.

www.sadba.org/projekt/jan-med

Psychohygiena

Současný způsob života s sebou přináší velké množství stresových situací, které mohou způsobit psychické, ale i psychosomatické potíže. K tomu, jak se se všemi nepříznivými vlivy okolí můžeme vypořádat, udržet se v dobré psychické kondici a dokázat se správně zregenerovat, nám částečně může dopomoci duševní psychohygiena.

Sedm zásad zdravé psychohygieny

- 1 Pamatuj na svou pohodu:** Ujistí se, že máš dostatek spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy.
- 2 Pohybuj se:** Najdi si nějakou fyzickou aktivitu, která tě baví a po které je ti dobře.
- 3 Udělej si čas na své myšlenky a pocity:** Každý den na nějakou dobu vypni počítač, telefon a televizi.
- 4 Buď součástí skupiny:** Věnuj čas lidem, se kterými je ti dobře.
- 5 Měj realistická očekávání od svých nálad:** Všichni máme někdy špatnou náladu, kdy nevládáme být pozitivní. Pokud máš ale špatnou náladu několik týdnů v kuse, vyhledej pomoc.
- 6 Nastav si dosažitelné cíle:** Zvol si cíle, které tě motivují, ale nepohlcují.
- 7 Buď na sebe hodný:** Pokud jsi v těžké situaci, dýchej zhluboka a zkus k sobě mluvit tak, jak bys mluvil k dobrému příteli.



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



Nevypusť duši
www.nevypustdusi.cz

- 8 Udržuj zdravý a živý vztah s Bohem**
Nauč se mít radost Božího dítěte, k tomu pomůže modlitba, svátosti, četba Písma a růženec a hlavně vědomí, co pro mě Pán dělá, že se o mě opravdu stará a má mě rád. Toto vědomí, vzbuzuje radost Božího dítěte, které je sice hříšné, ale ví, že je vždy milované, opečovávané a Bůh ho nepouští ze zřetele. Hřích Bohu nepřekáží v tom, aby nás měl opravdově a nezištně rád.

KAM SE OBRÁTIT V PŘÍPADĚ KRIZE

anonymně • nonstop

POMOC PRO DOSPĚLÉ

Linka první
psychické pomoci
116 123

POMOC PRO DOSPĚLÉ, KDYŽ MAJÍ STRACH O DÍTĚ

Linka pro rodinu
a školu
116 000

POMOC PRO MLÁDEŽ A STUDUJÍCÍ

Linka bezpečí
116 111

JAK REAGOVAT, KDYŽ SE TI NĚKDO SVĚŘÍ

Je v pořádku, když nevíš,
co máš říct a sám nedokážeš
nabídnout pomoc.

● Jsem tady pro tebe,
když si budeš chtít promluvit

● Jak se cítíš?

● Je mi to líto.

● Věřím tomu, co říkáš.

● Děkuji ti
za důvěru.

● Mrzí mě, že se
trápíš. Co pro tebe
můžu udělat?

Pokud se rozhodneš nabídnout
pomoc, nezapomínej na sebe!
Nemusíš pomáhat za všech
okolností a ze všech svých sil.
Pokud máš o někoho strach a nevíš
si rady, volej linku bezpečí! **116 111**

Podnět k zamyšlení

Co dělám a kolik do toho dávám energie? Dostávám něco zpět nebo jenom dávám? Umím říct ne a odřeknout práci, službu, pomoc... nebo se mi vše jen nabaluje a já nevím, kde mi hlava stojí? I věřící člověk musí načerpat síly a má právo myslet na sebe a své potřeby...



Modlitba k usmívající se Madoně

Maria, Ježíšova Matko a naše Matko, která ses svým zářivým úsměvem rozhodla uzdravit svou dceru, svatou Terezku od Dítěte Ježíše, darovat jí radost ze života a víru ve vzkříšeného Krista.

Pohled' s mateřskou něžností na mnohé syny a dcery, kteří trpí depresí, psychickými chorobami a psychosomatickými onemocněními.

Maria, ať tvůj krásný úsměv nenechá udusit našeho nemocného ducha životními problémy. Víme, že jen tvůj Syn Ježíš, dokáže naplnit nejhlubší touhy našeho srdce.

Pomoz rodinám, ve kterých někdo trpí depresí, aby byly užitečné v procesu jejich léčby. Ať je nikdy nepovažují za nemocné, kteří podvádějí, kteří hledají vlastní pohodlí při nemoci, ale, aby je uměly ocenit, poslouchat, porozumět jim a pomoci jim utišit jejich bolesti.

Usměvavá Panno Maria, dej nám milost dosáhnout opravdové uzdravení od Ježíše a nechat ho osvobodit nás od dočasné a iluzorní útěchy. Amen.



Modlitba k usmívající se Madoně

Maria, Ježíšova Matko a naše Matko, která ses svým zářivým úsměvem rozhodla uzdravit svou dceru, svatou Terezku od Dítěte Ježíše, darovat jí radost ze života a víru ve vzkříšeného Krista.

Pohled' s mateřskou něžností na mnohé syny a dcery, kteří trpí depresí, psychickými chorobami a psychosomatickými onemocněními.

Maria, ať tvůj krásný úsměv nenechá udusit našeho nemocného ducha životními problémy. Víme, že jen tvůj Syn Ježíš, dokáže naplnit nejhlubší touhy našeho srdce.

Pomoz rodinám, ve kterých někdo trpí depresí, aby byly užitečné v procesu jejich léčby. Ať je nikdy nepovažují za nemocné, kteří podvádějí, kteří hledají vlastní pohodlí při nemoci, ale, aby je uměly ocenit, poslouchat, porozumět jim a pomoci jim utišit jejich bolesti.

Usměvavá Panno Maria, dej nám milost dosáhnout opravdové uzdravení od Ježíše a nechat ho osvobodit nás od dočasné a iluzorní útěchy. Amen.



Modlitba k usmívající se Madoně

Maria, Ježíšova Matko a naše Matko, která ses svým zářivým úsměvem rozhodla uzdravit svou dceru, svatou Terezku od Dítěte Ježíše, darovat jí radost ze života a víru ve vzkříšeného Krista.

Pohled' s mateřskou něžností na mnohé syny a dcery, kteří trpí depresí, psychickými chorobami a psychosomatickými onemocněními.

Maria, ať tvůj krásný úsměv nenechá udusit našeho nemocného ducha životními problémy. Víme, že jen tvůj Syn Ježíš, dokáže naplnit nejhlubší touhy našeho srdce.

Pomoz rodinám, ve kterých někdo trpí depresí, aby byly užitečné v procesu jejich léčby. Ať je nikdy nepovažují za nemocné, kteří podvádějí, kteří hledají vlastní pohodlí při nemoci, ale, aby je uměly ocenit, poslouchat, porozumět jim a pomoci jim utišit jejich bolesti.

Usměvavá Panno Maria, dej nám milost dosáhnout opravdové uzdravení od Ježíše a nechat ho osvobodit nás od dočasné a iluzorní útěchy. Amen.



Modlitba k usmívající se Madoně

Maria, Ježíšova Matko a naše Matko, která ses svým zářivým úsměvem rozhodla uzdravit svou dceru, svatou Terezku od Dítěte Ježíše, darovat jí radost ze života a víru ve vzkříšeného Krista.

Pohled' s mateřskou něžností na mnohé syny a dcery, kteří trpí depresí, psychickými chorobami a psychosomatickými onemocněními.

Maria, ať tvůj krásný úsměv nenechá udusit našeho nemocného ducha životními problémy. Víme, že jen tvůj Syn Ježíš, dokáže naplnit nejhlubší touhy našeho srdce.

Pomoz rodinám, ve kterých někdo trpí depresí, aby byly užitečné v procesu jejich léčby. Ať je nikdy nepovažují za nemocné, kteří podvádějí, kteří hledají vlastní pohodlí při nemoci, ale, aby je uměly ocenit, poslouchat, porozumět jim a pomoci jim utišit jejich bolesti.

Usměvavá Panno Maria, dej nám milost dosáhnout opravdové uzdravení od Ježíše a nechat ho osvobodit nás od dočasné a iluzorní útěchy. Amen.