

Варианты оказания психиатрической помощи

Психическое здоровье является важной частью нашего общего состояния здоровья, и очень важно регулярно заботиться о нём. Особенно в психически сложных ситуациях важно помнить об основных формах охраны психического здоровья. Одной из них является забота о самом себе, которая предусматривает способы самопомощи. Другая предусматривает различные формы профессиональной помощи.

При выборе способа оказания помощи учитывайте её доступность, особенно с точки зрения местонахождения, времени и оплаты. По возможности используйте **дистанционные формы помощи** (например, по телефону или Интернету), при этом следует принимать во внимание загруженность специалистов в некоторых регионах.

Информация на сайте и в приложениях **бесплатна**, как и медицинское обслуживание, если у вас есть виза и подтверждение медицинского страхования. При обращении к другим специалистам может взиматься **плата**.

Забота о собственном психическом здоровье является краеугольным камнем хорошего психического здоровья. Ваш прошлый опыт, друзья, группы самопомощи, духовная поддержка, а также информация на сайте могут помочь Вам в этом. Вы можете воспользоваться поддержкой на:

- [www.samopomi.ch \(UA\)](http://www.samopomi.ch) и [www.samopomo.ch \(RU\)](http://www.samopomo.ch) Национального института психического здоровья.
- Рекомендации психологов на: <https://www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine.aspx>, включая материалы по поддержке детей
- Мобильное приложение «Не паникуй» (Nepanikař) на: <https://nepanikar.eu/aplikace-nepanikar> (в том числе на английском и русском языках)
- Группы поддержки могут быть сформированы внутри сообщества, либо также при поддержке отечественных организаций или отдельных лиц. Организации, действующие в Чешской Республике, могут помочь в создании такой группы:
 - <https://www.ukrajinci.cz/> (дополнительные контакты см. в разделе Партнёры (Partneři))
 - для родителей, ухаживающих за близкими, страдающими психическими заболеваниями: <http://www.sympathea.cz/>

Кризисная помощь — это психологическая и социальная помощь человеку, оказавшемуся в жизненной ситуации, которую он не может разрешить собственными силами. Это ограниченный по времени терапевтический контакт, сфокусированный на проблеме, вызвавшей кризис. Эта помощь может быть оказана по телефону, онлайн или лично.

Телефонную помощь на украинском языке предоставляет:

- [Информационная линия в области здравоохранения](#) для граждан Украины, тел.: +420 226 20 1221, вариант 8
- [Кризисная линия Психологического института FF MU](#) для лиц, находящихся на территории Южно-Моравского края, тел.: +420 771 234 434

Вмешательство в кризисных случаях предлагает:

- Чешский психологический альянс по глобальным изменениям на сайте: www.cpng.cz/l/psikhologichna-dopomoga-ukrajini

Психосоциальная поддержка и психотерапия предлагают более долговременную поддержку для облегчения или устранения проблем, болезни или расстройства человека путем изменения его переживаний и поведения. Поддержка предоставляется лично, по телефону или через Интернет, индивидуально или в группах. Вы можете воспользоваться следующими формами помощи:

- Психотерапевтическая помощь вне системы здравоохранения, предлагается на сайте: www.czap.cz/Psychoterapie-zdarma (бесплатно или можно воспользоваться пособием Всеобщей медицинской страховой компании, подробная информация на сайте: <https://dusevnizdravi.vzp.cz/>)
- Психотерапевтическая помощь специалистов здравоохранения предлагается на: www.psychoterapeuti.cz/spolecnost-cpts/aktuality/150-psychoterapeuticka-pomoc-sos-ukrajina-pracoviste-k-dispozici (контролируйте оплату услуг)
- Телефонная линия «Телефонная трубка» (Sluchátko) предлагает терапевтическую помощь на украинском языке 212 812 540, подробнее см. www.linkasluchatko.cz
- «Голова над водой» предлагает терапевтическую помощь различных специалистов бесплатно в рамках сбора средств (www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina)

Клинико-психологическая поддержка — это медицинская услуга, которая помогает справиться с постоянными проблемами, повторным переживанием травмирующего события, сильными эмоциями или, наоборот, апатией, нарушением сна, депрессией или тревогой. Здесь также предлагают помощь всем, кто не имеет непосредственного травматического воздействия, но информация о войне привела к значительному ухудшению их психического состояния.

- Список клинических психологов, готовых помочь: <https://ukrajina.akpcr.cz/>

Психиатрическая помощь оказывается людям с психическими заболеваниями. Она помогает справиться со сложными жизненными ситуациями, с которыми невозможно справиться с помощью других видов поддержки (см. выше), и которые могут проявляться, например, в нарушениях сна, повышенной тревожности, изменениях настроения и поведения и т.д. Помощь подразделяется в зависимости от направленности на психиатрию для взрослых, детскую психиатрию и подростковую психиатрию. Психиатрическая помощь оказывается амбулаторно, на выезде или в стационаре. Психиатры также могут назначить лекарства, которые помогут справиться с данной проблемой в краткосрочной или долгосрочной перспективе.

- Список врачей, принимающих амбулаторно и готовых оказать помощь: www.psychiatrie.cz/ukrajina
- Обзор центров психического здоровья и клиник расширенного ухода: https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1wUlW3an8hY_OpzoO5F1EAj4Rk_5mnas9&ll=49.84436730987587%2C15.361049149999982&z=8
- Национальный институт психического здоровья предлагает психиатрическую и психологическую помощь жителям Украины (на приоритетной основе и без направления): ambulance@nudz.cz
- Обзор всех медицинских услуг в области помощи при проблемах с психическим здоровьем можно найти на сайте: <https://psychiatrie.uzis.cz/browser/health-service> (только на чешском языке)

Мы рекомендуем перейти на сайт Министерства здравоохранения Чешской Республики: (www.mzcr.cz/category/ukrajina/ukrajina-informace-pro-obcany) и Министерства внутренних дел

Чешской Республики: (www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine.aspx).