

## Турбота про психічне здоров'я

Психічне здоров'я є важливою складовою всього нашого здоров'я, і про нього важливо регулярно піклуватися. Особливо в психологічно важких ситуаціях слід пам'ятати про основні способи збереження здорової психіки. Одним із них є турбота про себе й самодопомога. Іншим варіантом є різноманітні форми професійної допомоги. При виборі професійної допомоги враховуйте її доступність щодо розташування, часу та розміру оплати. Якщо можливо, використовуйте **допомогу в дистанційній формі** (тобто телефоном чи через Інтернет) – з огляду на завантаженість фахівців у деяких регіонах. Інформація в Інтернеті та електронних додатках є **безкоштовною**, так само як і медичне обслуговування – якщо у вас є віза з метою перечекування й підтвердження про медичне страхування. **Оплату** можуть вимагати інші спеціалісти.

**Турбота про власне психічне здоров'я** є наріжним каменем здорової психіки. Вам може допомогти ваш життєвий досвід, друзі, групи самодопомоги, духовна підтримка, а також інформація на веб-сайтах. Ви можете скористатися такими веб-сайтами:

- [www.samopomi.ch](http://www.samopomi.ch) (UA) та [www.samopomo.ch](http://www.samopomo.ch) (RU) від Національного інституту психічного здоров'я
- рекомендації психологів за посиланням <https://www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine.aspx>, у тому числі матеріали для допомоги дітям
- мобільний додаток Непанікаř («Не панікуй») за посиланням <https://nepanikar.eu/aplikace-nepanikar> (англійською та російською мовами)
- групи підтримки можуть формуватися всередині громад або з ініціативи місцевих організацій чи окремих осіб. Допомогти зі створенням груп можуть такі організації, що працюють у Чеській Республіці:
  - <https://www.ukrajinci.cz/> (інші контакти знайдете у розділі Partneři («Партнери»)
  - для батьків, які піклуються про близьких із психічними захворюваннями: <http://www.sympathea.cz/>

**Кризовий догляд (кризова опіка)** – це психологічна та соціальна допомога людині, яка опинилась у такій життєвій ситуації, яку вона не може подолати самотійно. Йдеться про обмежений у часі терапевтичний контакт, спрямований на проблему, яка спричинила кризу. Така допомога може надаватися телефоном, онлайн або особисто.

Телефонну допомогу українською мовою надають:

- **Інформаційна лінія у сфері охорони здоров'я** для громадян України: +420 226 20 1221, (потім натисніть 8)
- **Кризова лінія Кафедри психології Філософського факультету Університету Масарика** для осіб, що перебувають у Південно-Моравському краї: +420 771 234 434

Кризові консультації надає:

- Чеський психологічний альянс для глобальних змін: [www.cpng.cz/l/psikhologichna-dopomoga-ukrajini](http://www.cpng.cz/l/psikhologichna-dopomoga-ukrajini)

**Психосоціальна підтримка та психотерапія** забезпечує довгострокову підтримку, яка дозволяє за допомогою зміни пережитого досвіду та поведінки людини полегшити або усунути її проблеми, захворювання чи розлади. Така підтримка надається як особисто, так і телефоном або через Інтернет, індивідуально чи в групах. Ви можете скористатися такими формами допомоги:

- немедична психотерапевтична допомога пропонується на сайті [www.czap.cz/Psychoterapie-zdarma](http://www.czap.cz/Psychoterapie-zdarma) (безкоштовно або можна скористатися страховкою Всезагальної медичної страхової компанії (чеською Všeobecná zdravotní pojišťovna), більше інформації тут: <https://dusevnizdravi.vzp.cz/>)
- фахова медична психотерапевтична допомога надається на сайті: [www.psychoterapeuti.cz/spolecnost-cpts/aktuality/150-psychoterapeuticka-pomoc-sos-ukrajina-pracoviste-k-dispozici](http://www.psychoterapeuti.cz/spolecnost-cpts/aktuality/150-psychoterapeuticka-pomoc-sos-ukrajina-pracoviste-k-dispozici) (зверніть увагу на оплату послуг)
- телефонна лінія Sluchátko («Слухавка») пропонує терапію українською мовою: 212 812 540, більше інформації тут: [www.linkasluchatko.cz](http://www.linkasluchatko.cz)
- програма Hlava nad vodou («Утриматись на плаву») пропонує терапевтичні програми різних фахівців в рамках благодійної допомоги: [www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina](http://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina)

**Клінічно-психологічна допомога** – це медична послуга, яка допомагає при довготривалих проблемах, у разі переживання травматичних подій знову й знову, при інтенсивних емоціях або, навпаки, апатії, у разі порушень сну, депресії чи тривоги. Ця допомога також для тих, хто не мав безпосереднього травматичного досвіду, але чий психічний стан значно погіршився внаслідок інформації про війну.

- Перелік клінічних психологів, які готові допомогти: <https://ukrajina.akpcr.cz/>

**Психіатрична допомога** надається людям із психічними захворюваннями. Вона допомагає впоратися зі складними життєвими ситуаціями, які неможливо вирішити за допомогою інших методів (див. вищенаведене), і які можуть проявлятися через розлади сну, підвищену тривожність, зміну настрою та поведінки тощо. Психіатричну допомогу поділяють на дорослу, дитячу та підліткову психіатрію. Психіатрична допомога надається в амбулаторній, виїзній або стаціонарній формі. Психіатри можуть також призначати ліки, щоб допомогти впоратися із проблемою в короткостроковій або довгостроковій перспективі.

- Перелік амбулаторних лікарів, які готові допомогти: [www.psychiatrie.cz/ukrajina](http://www.psychiatrie.cz/ukrajina)
- Огляд центрів психічного здоров'я та амбулаторій із розширеною медичною допомогою: [https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1wUlw3an8hY\\_0pzoO5F1EAj4Rk\\_5mnas9&ll=49.84436730987587%2C15.361049149999982&z=8](https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1wUlw3an8hY_0pzoO5F1EAj4Rk_5mnas9&ll=49.84436730987587%2C15.361049149999982&z=8)
- Національний інститут психічного здоров'я надає психіатричну та психологічну допомогу людям з України (першочергово та без скерування): [ambulance@nudz.cz](mailto:ambulance@nudz.cz)
- Огляд усіх медичних послуг у сфері психічного здоров'я можна знайти тут: <https://psychiatrie.uzis.cz/browser/health-service> (лише чеською мовою)

Рекомендуємо стежити за інформацією на веб-сайтах Міністерства охорони здоров'я Чеської Республіки ([www.mzcr.cz/category/ukrajina/ukrajina-informace-pro-obcany](http://www.mzcr.cz/category/ukrajina/ukrajina-informace-pro-obcany)) та Міністерства внутрішніх справ Чеської Республіки ([www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine.aspx](http://www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine.aspx)).