

Možnosti péče o duševní zdraví

Duševní zdraví je důležitou součástí našeho celkového zdraví a je nezbytné o něj pravidelně pečovat. Obzvláště v psychicky náročných situacích je potřeba si připomenout základní formy péče o duševní zdraví. Jednou z nich je sebez péče, která zahrnuje způsoby, jakými si můžeme pomoci sami. Druhou z nich jsou různé formy odborné pomoci.

Při výběru zvažujte dostupnost pomoci zejména z hlediska místa, času a úhrady. Pokud je to možné, využijte i **formy vzdálené pomoci** (tedy přes telefon nebo internet), a to s ohledem na vytíženost odborníků v některých regionech.

Informace na webu a v aplikacích jsou **zdarma**, stejně jako zdravotní péče, máte-li vízum strpění a potvrzení o zdravotním pojištění. **Úhradu** mohou vyžadovat další odborníci.

Péče o vlastní duševní zdraví je základním kamenem dobrého duševního zdraví. Pomoci s tím Vám mohou jak Vaše dosavadní zkušenosti, přátelé, svépomocné skupiny, duchovní podpora, tak i informace na webových stránkách. Inspirovat se můžete na:

- www.samopomi.ch (UA) a www.samopomo.ch (RU) od Národního ústavu duševního zdraví
- Doporučení psychologů na [https://www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-
valka-na-ukrajine.aspx](https://www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine.aspx), včetně materiálů podpory dětí
- Mobilní aplikace Nepanikař na <https://nepanikar.eu/aplikace-nepanikar> (mj. anglicky a rusky)
- Podpůrné skupiny mohou vzniknout zevnitř komunity nebo i za podpory tuzemských organizací či jednotlivců. Pomoci s tvorbou skupiny mohou v ČR fungující organizace:
 - <https://www.ukrajinci.cz/> (další kontakty najdete v sekci Partneři)
 - pro rodiče pečující o blízké s duševním onemocněním <http://www.sympathea.cz/>

Krizová péče je psychologická a sociální pomoc člověku, jenž se ocitl v takové životní situaci, kterou nedokáže vyřešit svými vlastními silami. Jedná se o časově omezený terapeutický kontakt zaměřený na problém, který krizi vyvolal. Tato péče může být poskytnuta telefonicky, online, případně osobně.

Telefonickou pomoc v ukrajinštině zajišťuje:

- [Informační linka v oblasti zdravotnictví](#) pro občany Ukrajiny +420 226 20 1221, volba 8
- [Krizová linka Psychologického ústavu FF MU](#) pro lidi nacházející se na území Jihomoravského kraje na +420 771 234 434

Krizovou intervenci nabízí:

- Česká psychologická aliance pro globální změny na www.cpng.cz/l/psikhologichna-dopomoga-ukrajini

Psychosociální podpora a psychoterapie nabízí dlouhodobější podporu, která umožňuje prostřednictvím změny v prožívání a chování člověka zmírnit nebo odstranit jeho problémy, nemoc či poruchu. Poskytovány jsou jak osobně, tak telefonicky nebo přes internet, individuálně nebo skupinově. Můžete využít následující formy pomoci:

- Psychoterapeutická pomoc mimo zdravotnictví nabízena na www.czap.cz/Psychoterapie-zdarma (zdarma či je možné využít příspěvek Všeobecné zdravotní pojišťovny, bližší informace <https://dusevnizdravi.vzp.cz/>)
- Psychoterapeutická pomoc odborníky ve zdravotnictví nabízena na www.psychoterapeuti.cz/spolecnost-cpts/aktuality/150-psychoterapeuticka-pomoc-sos-ukrajina-pracoviste-k-dispozici (sledujte úhradu služby)
- Telefonická linka Sluchátko nabízí terapie v ukrajinštině 212 812 540, blíže viz www.linkasluchatko.cz
- Hlava nad vodou nabízí terapie od různých odborníků zdarma v rámci sbírky (www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina)

Klinicko-psychologická pomoc je zdravotní službou, která pomáhá při přetrvávání problémů, znovuprožívání traumatické události, intenzivní emoce nebo naopak apatie, poruchy spánku, deprese nebo úzkosti. Nabízí také péči všem, kteří nemají přímou traumatickou zkušenost, ale informace o válce u nich vedly k významnému zhoršení psychického stavu.

- Seznam klinických psychologů, kteří jsou připraveni pomoci <https://ukrajina.akpcr.cz/>

Psychiatrická péče je poskytována osobám s duševním onemocněním. Pomáhá zvládnout náročné životní situace, které není možné zvládnout pomoci jiné podpory (viz předešlé) a které se mohou projevovat například poruchami spánku, zvýšenou úzkostí, změnu nálad a chování apod. Péče se dle zaměření dělí na psychiatrii pro dospělé, dětskou a dorostovou psychiatrii. Psychiatrická péče je poskytována ambulantní, terénní nebo lůžkovou formou. Psychiatři také mohou předepisovat léky, které pomohou zvládnout daný problém, a to buď krátkodobě či dlouhodobě.

- Seznam ambulantních lékařů, kteří jsou připraveni pomoci www.psychiatrie.cz/ukrajina
- Přehled center duševního zdraví a ambulancí s rozšířenou péčí https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1wUlw3an8hY_0pzoO5F1EAj4Rk_5mnas9&ll=49.84436730987587%2C15.361049149999982&z=8
- Národní ústav duševního zdraví nabízí psychiatrickou a psychologickou péči pro lidi z Ukrajiny (přednostně a bez doporučení): ambulance@nudz.cz
- Přehled všech zdravotních služeb v oblasti péče o duševní zdraví naleznete na <https://psychiatrie.uzis.cz/browser/health-service> (pouze v češtině)

Doporučujeme sledovat stránky Ministerstva zdravotnictví ČR (www.mzcr.cz/category/ukrajina/ukrajina-informace-pro-obcany) a Ministerstva vnitra ČR (www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine.aspx).