

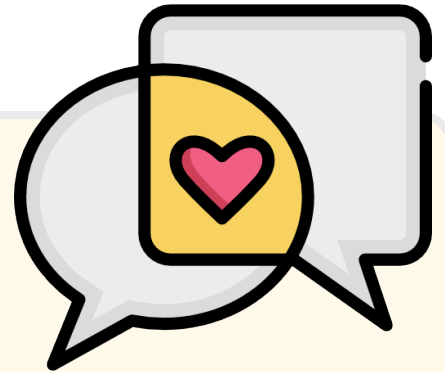
Турбота про психічне здоров'я



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 перечікування 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 (UA) та www.samopomo.ch (RU) від Національного інституту психічного здоров'я
- рекомендації психологів за посиланням www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine у тому числі матеріали для допомоги дітям
- мобільний додаток Nепанікаї («Не панікуй») за посиланням 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:
 - www.ukrajinci.cz (інші контакти знайдете у розділі Partneri («Партнери»))
 - для батьків, які піклуються про близьких із психічними захворюваннями: www.sympatheia.cz

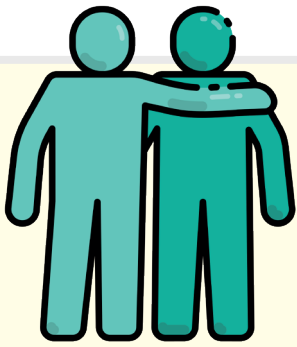
Кризовий догляд (кризова опіка) це психологічна та соціальна допомога людині, яка опинилась у такій життєвій ситуації, яку вона не може подолати самостійно. Йдеться про обмежений у часі терапевтичний контакт, спрямований на проблему, яка спричинила кризу. Така допомога може надаватися телефоном, онлайн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



Психосоціальна підтримка та психотерапія

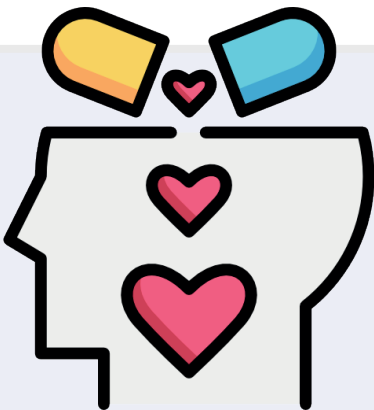
забезпечує довгострокову підтримку, яка дозволяє за допомогою зміни пережитого досвіду та поведінки людини полегшити або усунути її проблеми, захворювання чи розлади. Така підтримка надається як особисто, так і телефоном або через Інтернет, індивідуально чи в групах. Ви можете скористатися такими формами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

- немедична психотерапевтична допомога пропонується на сайті www.czap.cz/Psychoterapie-zdarma (безкоштовно або можна скористатися страховкою Всезагальної медичної страхової компанії (чеською Všeobecná zdravotní pojišťovna), більше інформації тут: dusevnizdravi.vzp.cz)
- фахова медична психотерапевтична допомога надається на сайті: www.psychoterapeuti.cz (зверніть увагу на оплату послуг)
- телефонна лінія Sluchátko («Слухавка») пропонує терапію українською мовою: 212 812 540, більше інформації тут: 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



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: 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. вищеведене), 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
- Огляд центрів психічного здоров'я та амбулаторій із розширеною медичною допомогою: www.google.com/maps/d/viewer?mid=1wUlw3an8hY_Opzo05F1EAj4Rk_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
- Огляд усіх медичних послуг у сфері психічного здоров'я можна знайти тут: 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) та Міністерства внутрішніх справ Чеської Республіки (www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine).