

## Je vám úzko? Doléhá na vás strach a smutek a už vám docházejí síly? Špatně spíte a máte výkyvy energie a nálad?

Psychické potíže mohou být důsledkem traumatických zážitků a přesunu do neznámého prostředí. Život v nové zemi přináší různé výzvy i těžkosti. Nemusíte na ně být sami; můžete se obrátit na své blízké nebo na odborníky. Také je dobré začít dělat něco pro sebe. Duševní pohodu můžete zlepšit, začnete-li pečovat o své tělo a o svou duši.

## Níže přinášíme několik tipů, jak pečovat o duševní zdraví a cítit se lépe:

1. **Promluvte si se svými blízkými** a přáteli o svých pocitech a zážitcích. Podpora od ostatních vám pomůže zvládat náročné situace. Říci si o pomoc je projev síly, a ne selhání.
2. **Pečujte o své tělo**, jezte zdravě, pravidelně cvičte nebo si dopřejte pohyb na čerstvém vzduchu. Fyzická pohoda má významný vliv na duševní pohodu.
3. Dostatečný **spánek** je základ fyzické kondice i duševního klidu.
4. Při úzkostech a panických návalech se zastavte a soustředte na **svůj dech**. Hluboké dýchání pomáhá snížit stres a úzkosti.
5. Stanovte si **malé cíle** a postupně se zapojujte do každodenních aktivit. Proces zotavování může trvat delší čas.

6. Vytvořte si **denní rozvrh a plánujte své aktivity**. Tím získáte pocit kontroly nad situací.
7. Vlastní emoce není třeba potlačovat. **Dejte průchod** vzteku, smutku nebo strachu v bezpečném prostředí.
8. Najděte si činnost, kdy budete **pomáhat druhým**. Pocit smyslu a užitečnosti odvádí pozornost od vlastních obtíží.
9. Je-li to možné, najděte si **komunitu lidí**, s nimiž vás pojí stejný zájem: sport, kulturní aktivita, zájmová činnost. V oddíle či spolku se nemusíte hned zavazovat členstvím; klidně zůstaňte hostem.
10. Pokud jste věřící a byli jste zvyklí rozvíjet **svůj duchovní život**, nerezignujte na něj ani v novém prostředí. Naplňování duchovních potřeb je důležitým předpokladem psychické pohody. V ČR vyvíjí činnost řada církví včetně pravoslavné a řeckokatolické.

### CO SITUACI ZHORŠUJE?

- Alkohol, návykové látky, léky a jejich vzájemná kombinace.
- Potlačování emocí.
- Když na vše zůstanete sami a neřeknete si o pomoc.

### KDY JE ČAS SE OBRÁTIT NA PROFESIONÁLNÍ POMOC

Pokud se vaše duševní obtíže stále zhoršují a nemáte v okolí nikoho, komu se svěřit, vyhledejte pomoc **psychologa, psychiatra nebo psychoterapeuta**. Zatímco psycholog a psychoterapeut s vámi proberou vaši situaci a poradí vám, psychiatr vám může předepsat léky. Některé léky na mírné psychické obtíže může předepsat i praktický lékař. Když vám bude předepisovat nezbytné a potřebné léky, nebojte se ho zeptat na výši doplatku. V době případné hospitalizace dostanete léky zdarma. Informace o výších doplatků i o plně hrazených variantách lze nalézt např. na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví: [https://prehledy.sukl.cz/prehled\\_leciv.html#/](https://prehledy.sukl.cz/prehled_leciv.html#/).



## Kontakty

### Pomoc po telefonu (platíte pouze za volání)

Linka psychologické podpory IOM pro Ukrajince v ČR: +420 800 050 770 (po – ne, 9 – 19 hod.)

Infolinka Ministerstva zdravotnictví ČR +420 226 201 221 – volba 2 (po – pá, 8 – 19 hod.) psychologická podpora, asistence při komunikaci s ukrajinskými pacienty

Infolinka Charita ČR: +420 731 432 431 (po – pá, 9 – 13 a 14 – 18 hod.) psychosociální podpora

Ukrajinský portál o duševním zdraví:

<https://www.mh4u.in.ua/phones/>



## Psychoterapeuti

Jejich služby můžete čerpat zdarma v případě, že vámi zvolený psychoterapeut má smlouvu s vaší zdravotní pojišťovnou. Zde se ovšem čeká na termín sezení i v řádu měsíců. Druhou možností je objednat se k soukromému terapeutovi nebo psychologovi. Soukromé služby jsou rychleji dostupné než státní, ale pojišťovna je většinou nehradí. Jedno sezení u terapeuta může stát od 500 do 2000 Kč.

Na webu [www.terapie.cz](http://www.terapie.cz) si můžete objednat 12 bezplatných sezení s psychologem: <https://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina>



Obrátit se můžete také na **Národní ústav duševního zdraví**, tel. +420 283 088 161 (psychiatrická pomoc). Na adresu: [ambulance@nudz.cz](mailto:ambulance@nudz.cz) napište v ukrajinštině, co vás trápí, a připojte foto osobního dokladu a dokladu o zdravotním pojištění. Na stránce najdete kontakty na specialistky na psychosociální podporu. <https://www.nudz.cz/pomahame-ukrajine/psychosocialni-podpora>



## Další pomoc najdete na níže uvedených pracovištích:

**Centrum pro integraci cizinců Praha** +420 704 600 700 (operátor hovoří česky) nabízí psychologické konzultace pro rodiny a děti (ty jsou samozřejmě vedené v ukrajinštině).

**Národní linka pro odvykání** poskytuje adiktologické online poradenství v ukrajinštině a ruštině [poradna@chciodvykat.cz](mailto:poradna@chciodvykat.cz).

**Česká psychologická aliance pro globální změnu**  
spravuje adresář psychologů i seznam zdrojů:  
<https://www.cpng.cz/pomoc-ukrajine/>



<https://www.cpng.cz//psikhologichna-dopomoga-ukrajini/>



**Psychiatrická nemocnice Bohnice** poskytuje  
psychologicko-psychiatrické služby (včetně krizové péče  
Centra krizové intervence) občanům Ukrajiny:  
<https://bohnice.cz/ukrajina>



## Další informace

Web **Opatruj.se** v ukrajinském jazyce  
(jak posílit psychickou odolnost a jak lépe pečovat o své  
duševní zdraví)  
<https://www.samopomi.ch/>



Web **Pomáhej Ukrajině** (veřejné nabídky pomoci;  
tlumočníci, psychologové, doučování a další)  
<https://www.pomahejukrajine.cz>



Web **Nevypusť duši** vydal česko-ukrajinskou brožuru  
zaměřenou na duševní zdraví dětí a na to, jak s nimi mluvit.  
<https://nevypustdusi.cz/wp-content/uploads/2022/09/brozura-ke-stazeni.pdf>



**Centrum LOCIKA**, Umělecká 6, Praha 7 nabízí každý  
čtvrtek od 16 do 18 hod. krizovou intervenci pro děti  
i rodiče, tlumočení je zajištěno:  
<https://www.centrumlocika.cz/novinky/krizova-intervence-v-centru-locika>



Centrum také vydalo materiály na pomoc rodičům  
a dětem, kde formou infografik dává návody, jak zvládat  
psychicky obtížné situace:  
<https://www.centrumlocika.cz/novinky/ukrajinsky-balicek>



Brožury zaměřené na děti jsou i zde:  
<https://cosiv.cz/cs/2022/05/02/brozury-uprchlici/>



## Máte obavu, že se nedomluvíte česky?

Interkulturní pracovníci vás zdarma doprovodí a poskytnou  
vám tlumočení a odbornou podporu při komunikaci  
s úřady nebo ve zdravotnických zařízeních. Jejich seznam  
najdete zde:  
<https://metropolevsech.eu/cs/kontakty/seznam-interkulturnich-pracovniku/>



# Jak pečovat o své psychické zdraví

CZ



Informace jsou platné k 31. 12. 2023.  
Tento leták vznikl ve spolupráci Magistrátu HMP a UNICEF.

unicef  
pro každé dítě

PRA  
PRA  
PRA  
PRA  
GUE  
GA  
G