Ви відчуваєте тривогу? Страх і смуток обтяжують вас, і закінчуються сили? Ви погано спите, відчуваєте перепади енергії та настрою?

Психічні проблеми можуть бути наслідком травматичного досвіду та переїзду до незнайомого середовища. Життя в новій країні приносить багато викликів та труднощів. Ви не повинні з ними бути сам на сам, можете звернутися до своїх близьких або ж до спеціалістів. Також варто почати щось робити для себе. Ви можете покращити свій психічний стан, піклуючись про своє тіло і душу.

Деякі поради щодо догляду за психічним здоров'ям та почувати себе краще

1. **Поговоріть зі своїми близькими** та друзями про свої почуття та переживання. Підтримка інших допоможе вам впоратися зі складними ситуаціями. Прохання про допомогу - це прояв сили, а не слабкості.

2. **Піклуйтеся про своє тіло,** правильно харчуйтеся, регулярно займайтеся спортом або частіше бувайте на свіжому повітрі. Фізичне благополуччя має значний вплив на психічний стан.

3. Достатній **сон** має важливе значення для фізичної форми та душевного спокою.

4. У разі тривожності чи панічних атак зупиніться та зосередьтеся на **своєму диханні.** Глибоке дихання допомагає знизити стрес та тривожність.

5. Ставте **невеликі цілі** та поступово залучайтеся до повсякденних справ. Процес відновлення може зайняти певний час.

6. Створіть **щоденний розклад та плануйте що будете робити.** Так ви отримаєте відчуття контролю над ситуацією.

7. Не придушуйте власні емоції. **Дайте волю** гніву, смутку чи страху в безпечному середовищі.

8. Знайдіть заняття, де ви **допомагатимете іншим.** Відчуття сенсу та користі відволікає від власних проблем.

9. По можливості знайдіть **спільноту людей,** з якими у вас є спільні інтереси: спорт, культурні заходи, хобі. Вам необов'язково одразу вступати до клубу чи товариства, не соромтеся залишатися гостем.

10. Якщо ви віруюча людина і звикли розвивати **своє духовне життя,** не відмовляйтеся від цього навіть у новому середовищі. Задоволення духовних потреб є важливою передумовою психічного благополуччя. У Чехії діє багато церков, у тому числі православних і греко-католицьких.

ЩО ПОГІРШУЄ СИТУАЦІЮ?

- Алкоголь, речовини, що викликають залежність, ліки та їх поєднання
- Придушення емоцій
- Коли залишаєтеся один на один із труднощами та не попросите про допомогу

КОЛИ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ПРОФЕСІЙНОЮ ДОПОМОГОЮ?

Якщо стан вашого психічного здоров'я погіршується і вам нікому довіритися, зверніться за допомогою **до психолога, психіатра або психотерапевта.** Тоді як психолог та психотерапевт обговорять з вами вашу ситуацію та дадуть поради, психіатр може призначити вам ліки. Деякі ліки для легких психічних розладів може призначити лікар загальної практики. При цьому не бійтеся запитати лікаря про розмір доплати за препарати. У випадку госпіталізації ліки надають безкоштовно. Інформацію про розмір доплат та про повністю оплачувані ліки можете знайти на сайті Міністерства охорони здоров'я:
https://prehledy.sukl.cz/prehled_leciv.html#/

Контакти

Допомога по телефону (ви платите лише за дзвінок)

Лінія психологічної підтримки «IOM» для українців в Чеській Республіці
+420 800 050 770 (пн-нд, 9–19 год)

Інфолінія Міністерства охорони здоров'я Чеської Республіки
+420 226 201 221 – варіант 2 (пн–пт, 8–19 год)
психологічна підтримка, допомога при комунікації з українськими пацієнтами

Інфолінія «Карітас Чеської Республіки»
+420 731 432 431 (пн-пт, 9–13 та 14–18 год)
психосоціальна підтримка

Український портал про психічне здоров'я:
https://www.mh4u.in.ua/phones/

Психотерапевти

Послугами психотерапевта можете користуватися безкоштовно у випадку, якщо вибраний вами психотерапевт має укладений договір з вашою медичною страховою компанією. Однак очікування дати прийому може тривати декілька місяців. Інший варіант – звернутися до приватного терапевта чи психолога. Приватні послуги швидше доступні, ніж державні, але медична страхова компанія, як правило, не оплачує їх. Один прийом у терапевта може коштувати від 500 до 2000 чеських крон.

На сайті **www.terapie.cz** можете записатися на 12 безкоштовних прийомів у психолога.
https://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina

Можете також звернутися до Національного інституту психічного здоров'я, тел. +420 283 088 161 (психіатрична допомога). На електронну пошту ambulance@nudz.cz напишіть українською, що вас турбує та прикріпіть фото паспорту, а також документу про медичне страхування. На сайті знайдете контакти спеціалістів із психосоціальної підтримки.
https://www.nudz.cz/pomahame-ukrajine/psychosocialni-podpora

Допомогу також знайдете за нижче вказаними контактами:

Центр інтеграції іноземців у Празі (Centrum pro integraci cizinců Praha)
+420 704 600 700 (оператор говорить чеською) пропонує психологічні консультації для родин із дітьми (консультації проходять українською мовою).

Національна лінія для лікування залежності (Národní linka pro odvykání)
надає онлайн-консультації з питань залежності українською та російськими мовами:
poradna@chciodvykat.cz.

Чеський психологічний альянс за глобальну зміну (Česká psychologická aliance pro globální změnu) веде каталог психологів та список джерел:
https://www.cpng.cz/pomoc-ukrajine/

https://www.cpng.cz/l/psikhologichna-dopomoga-ukrajini/

Психіатрична лікарня «Богніце» (Psychiatrická nemocnice Bohnice) надає психологічно-психіатричні послуги, включаючи кризову допомогу в Центрі кризової інтервенції, громадянам України:
https://bohnice.cz/ukrajina

Подальша інформація

Сайт **«Opatruj.se»** українською мовою:
(як підвищити стійкість психіки та як краще піклуватися про своє психічне здоров'я)
https://www.samopomi.ch/

Сайт **«Pomáhej Ukrajině»** (загальнодоступна допомога, перекладачі, психологи, репетиторство і тп)
https://www.pomahej-ukrajine.cz

Сайт **«Nevypusť duši»** опублікував чесько-українську брошуру про психічне здоров'я дітей та про те, як з ними розмовляти:
https://nevypustdusi.cz/wp-content/uploads/2022/09/brozura-ke-stazeni.pdf

Центр «LOCIKA», вул. Umělecká 6, Praha 7 пропонує кожного четверга від 16 до 18 годинт кризову інтервенцію для дітей і батьків із перекладом:
https://www.centrumlocika.cz/novinky/krizova-intervence-v-centru-locika

Центр також опублікував матеріали на допомогу батькам і дітям, які у вигляді інфографік дають поради, як впоратися з психологічно складними ситуаціями:
https://www.centrumlocika.cz/novinky/ukrajinsky-balicek

Переживаєте, що не зможете розмовляти чеською?

Міжкультурні працівники вас безкоштовно супроводять, забезпечать вам усний переклад та професійну підтримку при комунікації з державними та медичними установами. Список знайдете тут:
https://metropolevsech.eu/cs/kontakty/seznam-interkulturnich-pracovniku/

Як піклуватися про своє психічне здоров'я

UA

Інформація актуальна станом на 31. 12. 2023
Ця листівка була створена у співпраці Муніципалітету міста Праги та ЮНІСЕФ