

Když potřebuje Tvoje duše podpořit v uzdravování...
...Kam se obrátit?



Fokus Praha
www.fokus-praha.cz

Poskytujete komplexní služby lidem s duševním onemocněním. Zahrnuje např. krizový tým (Tel.: 777 800 983, psychiatrické a psychologické služby (Komunitní centrum Břevnov, Meziškolná 2, Praha 6, Tel.: 233 354 547), chráněné dílny, chráněné bydlení, sociální rehabilitaci

Greendoors
www.greendoors.cz

Tréninkové kavárny pro lidi s duševním onemocněním Na půl cesty (tel.: 261 215 322), Klub v Jelení (tel.: 233 355 355), V. kolona (tel.: 284 016 517)

Eset-help
www.esethelp.cz

Péče o lidi dlouhodobým duševním onemocněním a o lidi trpící závislostmi (Hekrova 805, Praha 4, tel.: 272 940 879)

Baobab
www.osbaobab.cz

Podpora lidí s duševním onemocněním ve studiu, akce pro volný čas a psychosociální rehabilitace (Pujmanová 8/1219, Praha 4, tel.: 290 026 139)

DPS Ondřejov
www.ondrejov.cz

Psychoterapeutické a psychiatrické služby lidem s psychózami, neurózami a závislostmi, krizový tým (Medkova 2, Praha 4, tel.: 261 227 944)

**Viš, že...
... se i normální starosti
můžou vymknout kontrole?**

- V dospívání často propukají první příznaky duševních nemocí jako např. deprese, sebepoškození, poruchy příjmu potravy, zneužívání návykových látek, schizofrenie
- Psychické onemocnění není vzácné! Podle WHO projde nějakou formou psychické krize nebo onemocněním, které vyžaduje odbornou pomoc, až 25 procent populace.
- Ze 100 psychicky nemocných lidí podstoupí nějakou léčbu asi jen 26 osob a ještě méně lidí vyhledá odbornou pomoc včas.
- Každý rok umírá v Evropě asi 58 tisíc lidí sebevraždou nebo sebepoškozením v důsledku psychické krize (pro srovnání: 51 tisíc lidí umírá při dopravních nehodách)

Duševní zdraví se týká každého z nás. Týká se i Tebe.

Jak se dá zacházet se špatnými pocity?



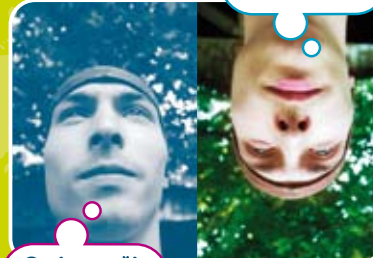
- **Mluv o nich** – s kým budeš o svých pocitech mluvit, záleží na Tobě. Ať to je máma, táta, přítel nebo učitel, důležité je, abys tomuto člověku důvěroval/a.
- **Napiš je** – psát o svých pocitech Ti může pomoci, abys jim porozuměl.
- **Vyzkoušej něco nového** – dělej aktivně to, co Ti dělá dobře a zároveň ti to neublíží. Možná zjistíš, že můžeš vidět svůj „vnitřní chaos“ v novém světle.
- **Terapie** – když si myslíš, že se věci nevyvíjí, jak by měly, nebo se dlouhodobě cítíš špatně, můžou ti pomoci psychologové nebo psychiatři. Nestyď se za to, že se potřebuješ poradit!

Každý člověk potřebuje pochopení, podporu, důvěru a místo, kde se cítí bezpečně.



ŠTĚSTÍ a KRIZE

Co bys měl vědět...



Co bys měla vědět...



Znáš tyhle pocity?

- Ostatní Ti dávají najevo, že k nim nepatříš.
- Máš chmurné nálady, tísňivé pocity a strachy, budoucnost vidíš hodně černě.
- Tvoje nálady se nepochopitelně střídají, jsi nadměrně energický/á, nesoustředíš se, málo spíš.
- V hlavě se Ti honí myšlenky, které nedokážeš „ukočirovat“ a dát jim směr.
- Cítíš a myslíš jinak než ostatní.
- Cítíš se svázaný/á, jako v kleštích a nevíš si rady, jak ven z těchto situací.
- Lidi kolem Ti říkají, že ses změnil/a.
- Máš strach ze svých vnitřních prožitků.
- Vidíš nějaké obrazy, nebo slyšíš hlasy, které tě ohrožují, a se kterými nemůžeš nic dělat.
- Myslíš si, že o svých problémech nemůžeš s nikým mluvit.
- Často se bojíš, že selžeš nebo se ztrapníš před druhými, takže se radši vyheš takové situací.
- Nevíš už, jak dál s tím, co se v tvém životě děje.

Nebud' na své trápení sám!

Pokud si po přečtení předcházejících vět odpovíš:

1x ANO

„Tohle se mi děje.“

Prober svoji situaci s někým, komu důvěruješ.

2x a více ANO
Určitě vyhledej odbornou pomoc!

Svěř se se svými starostmi lince bezpečí, krizovému centru nebo svému lékaři.



Kontakty,

které mohou být užitečné pro Tebe i Tvé blízké:

Psychologická ambulance pro vysokoškoláky,
Studentský zdravotní ústav, Davidkova 69,
Praha 8, 180 00, Tel.: 283 880 816 - všední dny
8,00 - 16,00 hod.
Non stop linka důvěry (24h každý den)
– 222 58 06 97
internetové poradenství
(odpověď do 5-ti pracovních dnů):
E-mail: linka.duvery@csspraha.cz

**Centrum krizové intervence
v Psychiatrické léčebně Bohnice**
Ústavní 91, Praha 8-Bohnice, 181 02
Tel.: 284 016 666 – linka důvěry – NONSTOP
E-mail: cki@plbohnice.cz



Dětské krizové centrum
V Zápolí 1250/21, Praha 4 – Michle, 141 00
Linka důvěry: 241 481 149 NONSTOP
E-mail: dkc@dikrize.cz
www.dkc.cz

Linka bezpečí
Tel.: 116 111 – NONSTOP, zdarma
E-mail: pomoc@linkabezpeci.cz
chat.linkabezpeci.cz

TRIANGL
specializovaná poradna pro děti, mládež
a rodinu – nutné se objednat
Šromova 86, Praha 9-Černý Most, 198 00
Tel.: 604 252 887
triangl@mcssp.cz

Krizové centrum pro studenty
Davidkova 69, Praha 8, 180 00
Tel: 283 880 816

WWW.STOPSTIGMA.CZ
Internetová poradna a kontakty na pomoc
v krizi v celé ČR

**Tvoje osobní čísla
„proti trápení“:**



**Mluvme o duševním zdraví.
Týká se nás všech.**

**Projekt Blázníš? No a!
– Chceš se dozvědět víc?**
www.blaznis-no-a.cz
www.fokus-praha.cz

E-mail: bna@fokus-praha.cz
Tel.: 00420 – 774 804 620

Projekt je v roce 2009 realizován za podpory
firmy Johnson&Johnson

**Blázníš?
No a!**

Johnson & Johnson