

KDYŽ JDE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

**KDE HLEDAT POMOC
V PARDUBICKÉM KRAJI**



Spolufinancováno
Evropskou unií



Pardubický
kraj



PODPORUJEME
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
V PARDUBICKÉM KRAJI



OBSAH

SITUACE NEJÍ KRIZOVÁ	7
SITUACE JE KRIZOVÁ	25
TIPY NA RYCHLÉ ZKLIDNĚNÍ	45

Duševní zdraví je nedílnou součástí našeho celkového zdraví. Ovlivňuje, jak myslíme, cítíme a jednáme, jak zvládáme každodenní zátěž, jaké máme vztahy i jak se dokážeme rozhodovat a rozvíjet. Když je naše duševní zdraví v pořádku, lépe se soustředíme, máme větší odolnost vůči stresu, zvládáme náročné situace a dokážeme naplno využít svůj potenciál v práci, ve škole i v osobním životě. Péče o duševní zdraví proto není luxus, ale základní předpoklad spokojeného a vyrovnaného života, stejně důležitý jako péče o zdraví fyzické.

Přestože se většina z nás snaží o své duševní zdraví pečovat, někdy může přijít období, kdy věci přestanou fungovat tak, jak jsme zvyklí. Můžeme se cítit vyčerpaní, ztrácet radost, mít potíže se spánkem, soustředěním nebo zvládnutím běžných situací. Tyto změny jsou signálem, že potřebujeme oporu a právě v takových chvílích je důležité vědět, kam se obrátit.

1

SITUACE NEJÍ KRIZOVÁ

Duševní obtíže mohou mít různou podobu, závažnost i dopad na každodenní život. Stejně pestré jsou i formy pomoci, které jsou dnes lidem k dispozici.

Pro někoho může být dostatečná jednorázová návštěva krizového centra nebo psychiatrické ambulance. Jiný potřebuje pravidelnou psychoterapii, podporu sociálních služeb nebo dokonce krátkodobý pobyt v nemocnici. Každý člověk a každá situace je jiná a tomu odpovídá i výběr vhodné péče.

Kde začít?

Dobrym výchozím bodem může být praktický lékař. Ten vám pomůže zhodnotit situaci a doporučí další kroky, jako například návštěvu ambulantního psychiatra, psychoterapie nebo využití sociálních služeb.

PRAKTICKÉ RADY

- Každý problém vyžaduje jiný přístup. Někdy je potřeba hlavně zdravotní péče, jindy psychoterapie nebo sociální podpora. Existují i specializované programy pro konkrétní potíže, například při závislostech, úzkostech nebo poruchách příjmu potravy.
- Pomoc vyhledejte co nejdříve. Čím dříve začnete řešit duševní potíže, tím větší je šance na zlepšení. Přesto lidé často odkládají vyhledání pomoci průměrně až dva roky od prvních příznaků.
- Využít můžete také online formy pomoci, jako jsou internetové poradny, anonymní chatové linky, online terapie nebo mobilní aplikace zaměřené na duševní zdraví. Ty mohou posloužit jako první krok nebo dostupná pomoc v situacích, kdy nemůžete navštívit odborníka osobně.
- Začněte u praktického lékaře. Ten vás může nasměrovat ke správné odborné péči, jako například k psychiatrovi, psychologovi, psychoterapeutovi nebo sociálním službám.
- V Pardubickém kraji fungují i terénní služby. Odborníci za vámi mohou přijet domů nebo na jiné domluvené místo. Na celém území Pardubického kraje jsou také centra duševního zdraví, kde pracují psychiatři, psychologové, psychiatrické sestry i sociální pracovníci.
- Pomoc existuje i pro ty, kteří ji sami aktivně nevyhledají. Centra duševního zdraví zajišťují službu asertivního kontaktování, což je způsob podpory pro lidi, kteří mají vážné duševní onemocnění a kvůli svému stavu často nevyhledávají pomoc sami nebo ji nedokážou dlouhodobě udržet. Tým odborníků s nimi navazuje kontakt a pomáhá jim předejít zhoršení stavu či nedobrovolné hospitalizaci.

PSYCHICKÁ NEPOHODA

Může se projevit mnoha různými způsoby. Zde jsou uvedeny jen některé situace, se kterými se lidé během obtížného životního období mohou setkat.

- ☹ Dlouhodobý stres, napětí nebo podrážděnost, které vás vyčerpávají
- ☹ Zhoršená nálada, smutek nebo úzkost, které sice zvládáte, ale neodcházejí
- ☹ Ztráta motivace, radosti nebo smyslu v běžném životě
- ☹ Potíže s usínáním nebo lehký neklidný spánek
- ☹ Horší soustředění, zapomnětlivost nebo nerozhodnost
- ☹ Pocity osamělosti, nepochopení nebo odloučení od ostatních
- ☹ Kolísání sebedůvěry, častá sebekritika či přetížení, vysoké nároky na sebe
- ☹ Fyzické projevy napětí (např. bolesti hlavy, žaludku, svalů) bez zjevné příčiny
- ☹ Potíže v práci, ve škole nebo ve vztazích kvůli psychickému vyčerpání
- ☹ Pocit, že se „to nějak nehýbe k lepšímu“, i když se snažíte

KDY JE VHDNÉ VYHLEDAT PODPORU

- 🍃 Když se necítíte dobře delší dobu a běžné odpočívání nepomáhá
- 🍃 Když máte pocit, že se s tím sám/sama těžko vyrovnáváte
- 🍃 Když potřebujete s někým nezaujatým probrat, co prožíváte
- 🍃 Když vás obtíže začínají omezovat v běžném fungování (v práci, ve vztazích, ve studiu)
- 🍃 Když byste rád/a předešel/předešla zhoršení stavu

KAM SE MŮŽETE OBRÁTIT?

Pokud se necítíte psychicky dobře, může jít o počínající duševní obtíže. V takové situaci je vhodné poradit se s odborníkem nebo využít dostupné podpůrné služby.

Doporučujeme obrátit se například na:

- **praktického lékaře** – může s vámi probrat tělesné i duševní obtíže a doporučit další vhodné kroky
- **online poradnu** nebo telefonickou podporu na některé z linek uvedených níže
- **mobilní aplikace**, které nabízejí rady a první podporu
- **psychologa** – pomůže vám zorientovat se v tom, co prožíváte, a najít cestu ke změně
- **psychoterapeuta** – nabídne prostor pro dlouhodobější práci na sobě
- **sociální služby** poskytující poradenství v oblasti duševního zdraví

Nedoporučujeme:

- řešit svoje duševní obtíže s AI, která nebyla za tímto účelem navržená
- řešit své vážné duševní obtíže s lidmi, kteří nabízejí řešení za úplatu bez potřebného vzdělání (vysokoškolský diplom, komplexní psychoterapeutický výcvik)

KDY JE POTŘEBA VYHLEDAT POMOC OKAMŽITĚ?

- Pokud máte myšlenky na sebevraždu nebo ublížení sobě či druhým.
- Pokud se **nedokážete o sebe postarat** (např. nejíte, nespíte, nechodíte do práce/školy).
- Pokud prožíváte **halucinace nebo bludy**.
- Pokud se váš stav **rychle zhoršuje** a cítíte, že ho sám/sama nezvládáte.
- V případě, že se u vás objevuje alespoň jeden z výše uvedených projevů, **obratte na stranu 27 (Situace je krizová)**.

ONLINE PORADNY, LINKY PSYCHICKÉ POMOCI, WEBY O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ A UŽITEČNÉ MOBILNÍ APLIKACE

Nejste si jistí, zda chcete přijít osobně? Pokud je pro vás snazší své starosti napsat nebo o nich mluvit po telefonu nebo online, můžete využít internetové poradny, linky psychické pomoci, weby o duševním zdraví nebo mobilní aplikace. Tyto služby jsou určeny právě pro chvíle, kdy potřebujete podporu, radu nebo prostor svěřit se, aniž byste hned museli někam docházet. Umožňují rychlý a anonymní kontakt, často bez předchozí domluvy. Jsou dostupné i pro lidi, kteří nemají blízko psychologa, nebo se jim obtížně chodí na osobní návštěvu. Mohou nabídnout první orientaci, krizovou intervenci nebo doporučení, kam dál. Hodí se jako doplněk k běžné ambulantní péči, někdy jako první krok, pokud člověk neví, zda a kam se obrátit.

ESET Help

anonymní internetová poradna
www.esethelp.cz

Nepanikař

anonymní internetová poradna
www.nepanikar.eu/poradna

Opatruj se

anonymní internetová poradna
www.opatruj.se

Nevypust' duši

www.nevypustdusi.cz/poradna

Aplikace Nepanikař

www.nepanikar.eu/aplikace-nepanikar

Aplikace Elin

www.elin.ai

Aplikace První psychická pomoc

od Hasičského záchranného sboru ČR
[play.google.com/store/apps/
details?id=cz.nic.ppp&hl=cs](https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&hl=cs)

Aplikace Záchranka

zde je v sekci První pomoc záložka
Psychosociální pomoc
www.zachrankaapp.cz

PSYCHOTERAPEUTICKÁ POMOC

Psychoterapie je dlouhodobější formou pomoci, která podporuje duševní zdraví a kvalitu života. Pomáhá při zvládnání psychických obtíží, vztahových problémů, traumat nebo životních krizí.

U **soukromého psychoterapeuta** si sezení hradí klienti sami. V Pardubickém kraji najdete soukromé psychoterapeuty, někteří z nich jsou registrováni v programech zdravotních pojišťoven. Více informací je možné najít zde:

www.czap.cz/spoluprace-zp

Psychoterapeut má různé vzdělání (psycholog, sociální pracovník, pedagog) a podle standardů České asociace pro psychoterapii by měl mít za sebou minimálně jeden akreditovaný psychoterapeutický výcvik. Terapeut využívá různé prostředky (rozhovor, hra, terapeutické karty, práci s tělem), kterými pomáhá zmírnit potíže, případně odstranit symptomy duševní nepohody nebo onemocnění.

Česká asociace pro psychoterapii, z.s.
www.czap.cz/adresar

Seznam terapeutů VZP
app.terapie.cz/seznam-terapeutu-vzp

Příspěvky z preventivních programů zdravotních pojišťoven
www.czap.cz/spoluprace-zp

Hedepy
www.hedepy.cz

Terap.io
www.terapio.cz

Terapie.cz
www.terapie.cz

Sociální klinika
Finančně dostupné psychoter. služby.
www.socialniklinika.cz

Bezplatná Poradna pro rodinu Pardubického kraje

Mozartova 449, Pardubice
www.poradnapardubice.cz

Pardubice
pardubice@poradnapardubice.cz
603 273 948

Chrudim
chrudim@poradnapardubice.cz
737 360 028

Svitavy
svitavy@poradnapardubice.cz
604 867 581

Ústí nad Orlicí
usti@poradnapardubice.cz
721 981 780

AMBULANCE KLINICKÝCH PSYCHOLOGŮ

Klinická psychologie je specializované odvětví psychologie, které se zabývá diagnostikou, prevencí a terapií duševních potíží, poruch a onemocnění.

Klinický psycholog využívá poznatků všeobecné, vývojové, osobnostní a sociální psychologie k vypracování uceleného obrazu klientova problému.

Klinického psychologa nejbližše vašemu bydlišti můžete vyhledat v **Národním registru poskytovatelů zdravotních služeb** – nrpzs.uzis.cz. Péče je většinou hrazena ze zdravotního pojištění. Klinický psycholog nepředepisuje léky, je možné se objednat přímo nebo na základě doporučení praktického lékaře nebo psychiatra.

Klinická psychologie se kromě toho zabývá také řešením nesnází v mezilidských vztazích, které klienti nejsou schopni zvládnout vlastními silami. Například poruchy emočního vývoje, vývojové osobnostní potíže, aktuální nebo chronické konfliktní stavy, nezvládnutí vlastního života v určité vývojové etapě nebo situaci. Stejně tak i problémy způsobené organickými defekty a onemocněními.

SVĚPOMOCNÉ SKUPINY PRO LIDI SE ZKUŠENOSTÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

V Pardubickém kraji působí také několik svěpomocných skupin lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Setkání s ostatními, kteří zažili nebo zažívají podobné situace, může přinést pochopení, podporu a úlevu. Sdílená zkušenost často pomáhá překonávat pocit izolace.

Krajská svěpomocná skupina: DIVI-ZNA

774 136 213

divizna.pk@gmail.com

Okres Svitavy: DUŠEPROSTOR

605 541 805

duseprostor@gmail.com

www.duseprostor.cz

Okres Chrudim: KLUB ZOTAVENÍ HLINSKO

736 631 382

komarekm@post.cz

Okres Pardubice

608 873 000

aries.26@seznam.cz

SVÉPOMOCNÉ SKUPINY PRO PEČUJÍCÍ

Téměř všichni se ve svém životě potkáme se situací, kdy řešíme otázku **podpory a péče o svého blízkého**. V tu chvíli vlastně není vůbec podstatné, jestli důvodem péče o blízkého je **psychické onemocnění** nebo třeba fyzický hendikep či mentální postižení. Ve svépomocných skupinách pro pečující se setkáte s lidmi, kteří chápou, že pečovat o druhé znamená i pečovat o sebe. Zde můžete sdílet, co vás bolí, co vás zmáhá, co vám dává sílu. A možná najdete i nové pohledy na to, jak se o sebe postarat, abyste mohli být silní i pro své blízké.

Krajská skupina koordinátorů svépomocných skupin pečujících

Kontaktní osoba: Lenka Kořínková
778 716 811
lenka.korinkova@pdz.cz

Okres Svitavy: DUŠEPROSTOR

739 478 797
skupina.duseprostor@gmail.com
www.duseprostor.cz

Okres Chrudim: Péče o duševní zdraví, z.s.

778 716 811
lenka.korinkova@pdz.cz
www.pdz.cz

Okres Pardubice

Ivana Tůmová
775 654 081

Okres Pardubice: skupina pečujících zaměřená na rodiny a děti s mentálním postižením

737 235 123
pasekj@email.cz

Více informací najdete na stránkách Kraj pro rodinu:

www.krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi/svepomocne-skupiny-pro-pecujici

2

SITUACE JE KRIZOVÁ

Někdy je situace velmi naléhavá, že je třeba okamžitě jednat. Zvláště, pokud je člověk ve stavu, kdy ohrožuje na zdraví sám sebe či osoby ve svém okolí.

Nečekejte, až se potíže zhorší — vyhledání pomoci včas je krok ke klidu, bezpečí a zotavení. V následujícím seznamu najdete kontakty na služby dostupné v rámci Pardubického kraje i celostátně.

MŮŽETE SE NACHÁZET V DUŠEVNÍ KRIZI, POKUD NA SOBĚ POZORUJETE

- ☹ Silné pocity zoufalství, beznaděje nebo ztráty smyslu života
- ☹ Dlouhodobý smutek, úzkost nebo napětí, které neustupují
- ☹ Náhlé změny nálady, podrážděnost, výbuchy hněvu nebo lítosti
- ☹ Ztrátu zájmu o běžné činnosti, které vás dříve těšily
- ☹ Potíže se spánkem – nespavost, časté buzení nebo naopak nadměrnou spavost
- ☹ Výrazné změny chuti k jídlu – přejídání nebo ztrátu chuti k jídlu
- ☹ Únavu, ztrátu energie, i po dostatečném odpočinku
- ☹ Sníženou schopnost soustředit se, rozhodovat se nebo jasně myslet
- ☹ Pocity viny, bezcennosti nebo méněcennosti
- ☹ Sebepoškozující chování nebo myšlenky na ublížení si
- ☹ Myšlenky na smrt nebo sebevraždu
- ☹ Odtážení od lidí, izolaci, nezájem o kontakt s rodinou či přáteli

- ☹ Pocity, že realita není skutečná (tzv. derealizaci) nebo že sám/sama nejste skutečný/á (tzv. depersonalizaci)
- ☹ Neobvyklé myšlenky, sluchové nebo zrakové halucinace
- ☹ Silný stres po traumatické události (např. nehodě, ztrátě blízkého, násilí)

CO MŮŽETE DĚLAT V TÉTO SITUACI?

- pokud jste v situaci, která by mohla vést v ohrožení vašeho života, volejte zdravotnickou záchrannou službu – 155
- okamžitě volejte některou z krizových linek nebo krizové centrum
- zvažte také kontakt na psychiatra – pokud již máte ambulantačního, snažte se domluvit mimořádné vyšetření, nebo využijte centrum duševního zdraví
- zapojte rodinu – rodiče, příbuzné – mohou vám pomoci se zajištěním podpory

V těchto situacích je zachování zdraví a záchrana života prioritou. V případě, že řešení vaší situace snese odkladu, lze kontaktovat telefonickou krizovou pomoc (viz níže), ale i krizová centra a služby, která

poskytují neodkladnou pomoc a je zde možné své obtíže konzultovat. Některá krizová centra také nabízí krátkodobý pobyt, který umožní překonat krizovou situaci, aniž dojde k dlouhodobé hospitalizaci v nemocnici. Tuto pomoc využívají jak lidé, kteří sami obtíže vnímají, tak jejich blízcí a přátelé, kteří mají obavy o zdraví svého blízkého člověka či sami potřebují podporu.

Neostýchejte se s pracovníky krizového centra spojit, je lepší svou situaci konzultovat včas a hledat možné řešení – než vyčkávat, kdy mohou být obtíže vážnější, že hospitalizace bude nevyhnutelná.

TELEFONICKÁ KRIZOVÁ POMOC

Telefonické krizové linky umožňují anonymní telefonický kontakt pro rozhovor o aktuálních problémech vyžadujících neodkladné nebo naléhavé řešení. Kromě pomoci při zvládnání různých krizových stavů poskytují také informace o službách a kontaktech na vhodná navazující zařízení. K přednostem této služby patří snadná dostupnost (krizovou linku je možné kontaktovat v okamžiku, kdy je to nejvhodnější – není nutné se objednávat).

Linka důvěry

116 111

nonstop, poskytuje podporu dětem, mládeži i dospělým při psychických obtížích, stresu, úzkosti či krizových situacích

Linka bezpečí

116 000

nonstop, specializovaná na děti a mládež, týrání a ohrožení
www.linkabezpeci.cz

Linka důvěry Ústí nad Orlicí

465 524 252

nonstop
www.linkaduveryuo.cz
lduo@seznam.cz, napis@linkaduveryuo.cz

Linka Anabell

774 467 293

akutní problém související s poruchou příjmu potravy
www.anabell.cz/cz/sluzby/linka-anabell
iporadna@anabell.cz

Linka první psychické pomoci pro dospělé

116 123

nonstop, zdarma
www.linkapsychickepomoci.cz

Sluchátko

212 812 540

www.linkasluchatko.cz

Linka duševní tísně

476 701 444

nonstop linka pro všechny
www.mostknadeji.eu/linka-dusevni-tisne

Modrá linka

731 197 477, 608 902 410

pomoc pro každého
www.modralinka.cz
skype, chatové a e-mailové poradenství

Rodičovská linka

606 021 021

pro rodiče a blízké, kteří mají starost o děti, chatové a e-mailové poradenství
www.rodicovskalinka.cz

Linka důvěry STŘED

475 603 390

pomoc pro všechny
www.stred.info/linka-duvery-stred

KRIZOVÁ POMOC

Je terénní, ambulantní či pobytová služba poskytovaná zdarma na přechodnou dobu osobám, které se nachází v situaci ohrožení zdraví či života. Těm je zde zajištěna sociálně terapeutická podpora pro překonání krizového stavu. Ubytování je poskytováno zpravidla na dobu, která nepřesáhne sedm dní.

Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s. pracoviště Chrudim

Štěpánkova 108, Chrudim I
601 001 056, 469 623 899, 725 838 213
kc@pestalozzi.cz

Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s. pracoviště Svitavy

Milady Horákové 373/10,
Předměstí, Svitavy 2
461 321 100, 461 321 200, 725 719 029
kcsvi@pestalozzi.cz

Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s. pracoviště Žamberk

Masarykovo náměstí 86
725 838 127, 725 838 129
kcz@pestalozzi.cz

Cesta pro rodinu, z.ú.

Čs. armády 728, Žamberk
465 321 295, 465 321 327, 774 621 302
jansova@cestaprorodinu.cz

SKP-CENTRUM, o.p.s. Krizové lůžko

Městský azylový dům pro ženy
a matky s dětmi Pardubice
Na Spravedlnosti 803
466 636 077, 774 658 595
madz@skp-centrum.cz

SKP-CENTRUM, o.p.s.

Erno Košťála 1013, Studánka, Pardubice
608 432 117, 777 765 844
kc.pardubice@skp-centrum.cz

Krizové centrum RIAPS

222 586 768
www.csspraha.cz

Centrum krizové intervence

284 016 110
[www.bohnice.cz/odborna-pracoviste/
centrum-krizove-intervence](http://www.bohnice.cz/odborna-pracoviste/centrum-krizove-intervence)

CENTRA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Jinou možností, jak si zajistit podporu v domácím prostředí, je například využití služby center duševního zdraví. Centra duševního zdraví jsou zaměřena především na pomoc osobám s vážným duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje propojenou sociálně zdravotní péči. Mezi potenciální klienty center duševního zdraví patří lidé, které trápí schizofrenie, poruchy nálady (deprese, mánie či bipolární porucha) a okrajově neurotické poruchy s chronickým průběhem. Centra duševního zdraví hrají důležitou roli v předcházení hospitalizacím při akutní fázi onemocnění či pomoci při zotavení po návratu z hospitalizace.

Centrum duševního zdraví Pardubice

777 454 573

www.pdz.cz/centrum-dusevniho-zdravi-pardubice

info@pdz.cz

Centrum duševního zdraví Chrudim

774 915 755

www.pdz.cz/stredisko-pece-o-dusevni-zdravi-chrudim

pdz-cr@pdz.cz

Centrum duševního zdraví Ústí nad Orlicí

775 426 214

www.pdz.cz/centrum-dusevniho-zdravi-usti-nad-orlici

pdz-uo@pdz.cz

Centrum duševního zdraví Svitavy

603 900 902

www.policka.charita.cz/jak-pomahame/centrum-dusevniho-zdravi-svitavy

cdz.sy@pol.hk.caritas.cz

Jak centra duševního zdraví pomáhají

Centra duševního zdraví poskytují terénní podporu – přicházejí za vámi domů, do nemocnice nebo na jiné domluvené místo. Terénní psychiatrické sestry pomáhají se zajištěním psychiatrické péče, medikace a terapeutického plánu, spolupracují s psychiatry a poskytují podporu při užívání léků i zvládnání běžných denních činností. V případě zhoršení stavu pomáhají překlenout obtíže a předcházet hospitalizaci.

Sociální pracovníci podporují v domácím prostředí při nácviku denních a pracovních dovedností a pomáhají řešit krizové situace, jako je ztráta zaměstnání nebo bydlení.

V urgentních stavech ohrožujících zdraví je nutné volat záchrannou službu nebo policii. Hospitalizace může být úlevná a bezpečná, přesto je často spojována se stigmatem a lidé ji prožívají různě. Je důležité zůstat v kontaktu s blízkými a zajistit plynulý návrat do běžného života.

Pokud proběhla léčba nedobrovolně, mohou vznikat smíšené a zraňující pocity u člověka i jeho blízkých, a je přirozené, že se objevují otázky a obavy.

PSYCHIATRICKÉ AMBULANCE

K návštěvě psychiatrické ambulance není potřebné doporučení praktického lékaře. Psychiatrická ambulance je často místem prvního kontaktu pacienta s psychiatrickou péčí. Tento kontakt bývá velmi často dlouhodobý a kontinuální. Poskytuje diagnostiku a léčbu zaměřenou na biologickou, psychologickou a sociální stránku pacientova zdraví a nemoci (medikamentózní léčba, psychoterapie). Komplexní péči zajišťuje psychiatr ve spolupráci s dalšími odborníky a službami (klinická psychologie, centra duševního zdraví, sociální služby).

**Psychiatrickou ambulanci
nejblíže vašemu bydlišti
můžete vyhledat zde:**

mapy.pardubickykraj.cz/app/map/uzis/

LŮŽKOVÁ PSYCHIATRICKÁ PÉČE

Lůžková psychiatrická péče

Je poskytována v psychiatrických odděleních nemocnic (akutní lůžka), psychiatrických nemocnicích (péče akutní, následná, specializovaná) a specializovaných lůžkových zařízeních (léčba specializovaná na vybraný okruh diagnóz nebo typ terapie). Přijetí do lůžkového psychiatrického zařízení může být dobrovolné nebo nedobrovolné.

Akutní lůžková psychiatrická péče (akutní lůžka)

Je poskytována bezprostředně po vzniku či zhoršení psychické poruchy vyžadující hospitalizaci osob, které o tuto péči požádají, nebo psychiatrickou péči odmítají,

ale v důsledku duševní poruchy ohrožují sebe nebo své okolí. Psychiatrická akutní lůžková oddělení jsou určena pro péči, kterou nelze zajistit ambulantně a která vyžaduje pobyt ve zdravotnickém zařízení po dobu nejméně 24 hodin. Psychiatrická léčba zde probíhá nepřetržitě. Z hlediska délky pobytu jsou určena pro krátkodobou až střednědobou hospitalizaci pacientů s akutní psychickou poruchou nebo s akutní dekompenzací poruchy chronické. Psychiatrická akutní lůžková oddělení provádějí diagnostiku, terapii, rehabilitaci a posuzování psychických poruch. Poskytují konziliární službu pro ostatní oddělení nemocnice.

Svitavská nemocnice, Psychiatrické oddělení

461 569 353

svitavy.nempk.cz/kliniky-a-pracoviste/psychiatrie

Pardubická nemocnice, Psychiatrické oddělení

466 016 601

pardubice.nempk.cz/kliniky-a-pracoviste/psychiatrie

Psychiatrická nemocnice Havlíčkův Brod

569 478 111

www.plhb.cz

Psychiatrická léčebna Šternberk

585 085 111

www.plstbk.cz

Lůžka následné psychiatrické péče

Jsou určena pro nemocné, u kterých byl ukončen diagnostický proces, nastavena terapie a stav stabilizován do takové míry, že nevyžadují denní kontrolu lékařem a těžiště péče se přesouvá do oblasti ošetrovatelství. Přítomné projevy psychopatologie přítom neumožňují jejich propuštění do domácího ošetřování nebo zařízení sociální péče.

Albertinum, Odborný léčebný ústav

465 612 111

<http://www.albertinum-olu.cz>

REHABILITAČNÍ TÝMY

Rehabilitační týmy působí především v přirozeném prostředí (tedy komunitě) lidí, kteří službu potřebují. Nabízejí pomoc tam, kde si člověk přeje. Kromě setkání doma jej mohou doprovodit k lékaři, na úřad či k soudu. Komunitní týmy úzce spolupracují s dalšími poskytovateli sociálních služeb, se spádovými zdravotními službami (od lůžkových zařízení až po psychiatrické ambulance), ale i s obecními úřady. Podporu rehabilitačních týmů využívají lidé, kteří pro charakter nebo intenzitu svých duševních obtíží nevyžadují intenzivní zdravotně-sociální péči (kterou poskytují centra duševního zdraví). Rehabilitační týmy usilují o obnovu dovedností a osvojení dalších společenských rolí pro samostatný a smysluplný život bez ohledu na projevy onemocnění. V Pardubickém kraji své služby poskytují tyto rehabilitační týmy:

Charita Moravská Třebová

739 002 756, 461 540 001

dostalova@mtrebova.charita.cz

[www.mtrebova.charita.cz/jak-pomahame/
komunitni-centrum-o-krok-dal](http://www.mtrebova.charita.cz/jak-pomahame/komunitni-centrum-o-krok-dal)

Fokus Vysočina

777 151 494

hlinsko@fokusvysocina.cz

www.fokusvysocina.cz/komunitni-tym

Oblastní charita Polička, Otevřené dveře

731 598 763

od@pol.hk.caritas.cz

[www.policka.charita.cz/jak-
pomahame/otevorene-dvere](http://www.policka.charita.cz/jak-pomahame/otevorene-dvere)

Centrum duševní rovnováhy o.p.s., pracoviště Pardubice

464 646 372, 737 253 278

haldova@cedrops.cz

www.cedrops.cz

Centrum duševní rovnováhy o.p.s., pracoviště Ústí nad Orlicí

603 542 697

rudolfova@cedrops.cz

www.cedrops.cz

3

TIPY NA RYCHLÉ ZKLIDNĚNÍ

Někdy nás může přemoci stres, strach nebo silné emoce. Tělo i mysl se rozběhnou naplno a máme pocit, že to nezvládneme. Pomoci může krátké zastavení a návrat do přítomného okamžiku – tzv. uzemnění. Uzemňovací cvičení pro rychlé uklidnění pomáhají vrátit pozornost z přehlcených myšlenek zpět do těla a přítomného okamžiku. Jsou užitečné v momentech akutního stresu, přetížení nebo silných emocí. Cílem není „vypnout“ pocity, ale vytvořit si krátké okno klidu, ve kterém je snazší jednat s rozvahou.

Technika 5–4–3–2–1 (uzemnění přes smysly)

- 5 věcí, které vidíš
- 4 věci, kterých se dotýkáš
- 3 věci, které slyšíš
- 2 věci, které cítíš čichem
- 1 věc, kterou ochutnáš

Dechové cvičení 4–2–6

Nádech 4 doby – zadržet 2 – výdech 6 dob

Opakujte několikrát, výdech prodlužujte

Uzemnění dotekem

Jemně sevřete palec uvnitř dlaně nebo si položte ruku na hrudník. Tento jednoduchý a nenápadný dotek podporuje pocit bezpečí.

Kontakt se zemí

Postavte se nebo si sedněte s chodidly pevně na zemi. Soustřeďte se na tlak nohou do podlahy, na váhu těla a na to, jak vás gravitace drží. I třicet vteřin tohoto vědomého postoje dokáže přinést zklidnění.

Studený podnět

Opláchnutí obličeje studenou vodou nebo držení chladného předmětu může rychle přerušit spirálu stresu a vrátit pozornost do těla.

Další tipy:

- Opřete nohy pevně o zem
- Přitiskněte dlaň na hrudník nebo si dejte ruku na srdce
- Zabalte se do deky
- Jděte na vzduch, vnímejte okolí
- Zavolejte někomu, komu důvěřujete

Nezapomeňte – i malé kroky pomáhají vrátit pocit bezpečí a kontroly.

KDYŽ JDE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ KDE HLEDAT POMOC V PARDUBICKÉM KRAJI

Uydal: Pardubický kraj, 2025, v rámci projektu „Rozvoj služeb duševního zdraví v Pardubickém kraji“, financovaného z 90 % OPZ+, státním rozpočtem a 10 % z rozpočtu Pardubického kraje.

Text a zpracování: Odbor sociálních věcí Krajského úřadu Pardubického kraje

Jazykové korektury: Tomáš Dvořák

Grafický návrh a sazba: Radek Tejkl

