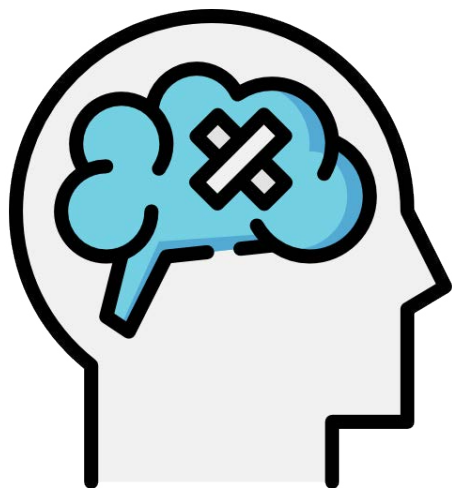


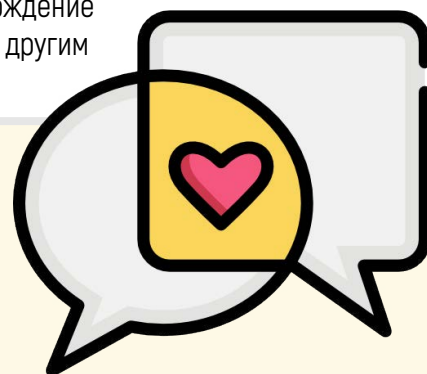
# Варианты оказания психиатрической помощи



Психическое здоровье является важной частью нашего общего состояния здоровья, и очень важно регулярно заботиться о нём. Особенно в психически сложных ситуациях важно помнить об основных формах охраны психического здоровья. Одной из них является забота о самом себе, которая предусматривает способы самопомощи. Другая предусматривает различные формы профессиональной помощи.

При выборе способа оказания помощи учитывайте её доступность, особенно с точки зрения местонахождения, времени и оплаты. По возможности используйте **дистанционные формы помощи** (например, по телефону или Интернету), при этом следует принимать во внимание загруженность специалистов в некоторых регионах.

Информация на сайте и в приложениях **бесплатна**, как и медицинское обслуживание, если у вас есть виза и подтверждение медицинского страхования. При обращении к другим специалистам может взиматься **плата**.



## Забота о собственном психическом здоровье

является краеугольным камнем хорошего психического здоровья. Ваш прошлый опыт, друзья, группы самопомощи, духовная поддержка, а также информация на сайте могут помочь Вам в этом.

Вы можете воспользоваться поддержкой на:

- [www.samopomi.ch](http://www.samopomi.ch) (UA) и [www.samopomo.ch](http://www.samopomo.ch) (RU) Национального института психического здоровья.
- Рекомендации психологов на: [www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine](http://www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine) включая материалы по поддержке детей
- Мобильное приложение «Не паникуй» (Nepanikař) на: [nepanikar.eu/aplikace-nepanikar](http://nepanikar.eu/aplikace-nepanikar) (в том числе на английском и русском языках)
- Группы поддержки могут быть сформированы внутри сообщества, либо также при поддержке отечественных организаций или отдельных лиц. Организации, действующие в Чешской Республике, могут помочь в создании такой группы:
  - [www.ukrajinci.cz](http://www.ukrajinci.cz) (дополнительные контакты см. в разделе Партнеры (Partneři))
  - для родителей, ухаживающих за близкими, страдающими психическими заболеваниями: [www.sympathea.cz](http://www.sympathea.cz)

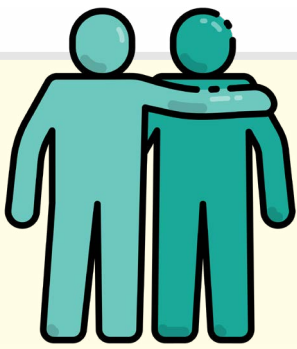
**Кризисная помощь** это психологическая и социальная помощь человеку, оказавшемуся в жизненной ситуации, которую он не может разрешить собственными силами. Это ограниченный по времени терапевтический контакт, сфокусированный на проблеме, вызвавшей кризис. Эта помощь может быть оказана по телефону, онлайн или лично.

**Телефонную помощь на украинском языке предоставляет:**

- [Информационная линия в области здравоохранения](#) для граждан Украины, тел.: +420 226 20 1221, вариант 8
- [Кризисная линия Психологического института FF MU](#) для лиц, находящихся на территории Южно-Моравского края, тел.: +420 771 234 434

**Вмешательство в кризисных случаях предлагает:**

- Чешский психологический альянс по глобальным изменениям на сайте: [www.cpng.cz/l/psychologichna-dopomoga-ukrajini](http://www.cpng.cz/l/psychologichna-dopomoga-ukrajini)



## Психосоциальная поддержка и психотерапия

предлагают более долговременную поддержку для облегчения или устранения проблем, болезни или расстройства человека путем изменения его переживаний и поведения. Поддержка предоставляется лично, по телефону или через Интернет, индивидуально или в группах. Вы можете воспользоваться следующими формами помощи:

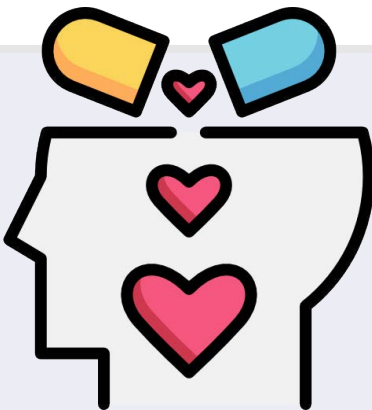
- Психотерапевтическая помощь вне системы здравоохранения, предлагается на сайте: [www.czap.cz/Psychoterapie-zdarma](http://www.czap.cz/Psychoterapie-zdarma) (бесплатно или можно воспользоваться пособием Всеобщей медицинской страховой компании, подробная информация на сайте: [dusevnizdravi.vzp.cz](http://dusevnizdravi.vzp.cz))
- Психотерапевтическая помощь специалистов здравоохранения предлагается на: [www.psychoterapeuti.cz](http://www.psychoterapeuti.cz) (контролируйте оплату услуг)
- Телефонная линия «Телефонная трубка» (Sluchátko) предлагает терапевтическую помощь на украинском языке 212 812 540, подробнее см. [www.linkasluchatko.cz](http://www.linkasluchatko.cz)
- «Голова над водой» предлагает терапевтическую помощь различных специалистов бесплатно в рамках сбора средств [www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina](http://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina)



## Клинико-психологическая поддержка

это медицинская услуга, которая помогает справиться с постоянными проблемами, повторным переживанием травмирующего события, сильными эмоциями или, наоборот, апатией, нарушением сна, депрессией или тревогой. Здесь также предлагают помощь всем, кто не имеет непосредственного травматического воздействия, но информация о войне привела к значительному ухудшению их психического состояния.

- Список клинических психологов, готовых помочь: [ukrajina.akpcr.cz](http://ukrajina.akpcr.cz)



## Психиатрическая помощь

оказывается людям с психическими заболеваниями. Она помогает справиться со сложными жизненными ситуациями, с которыми невозможно справиться с помощью других видов поддержки (см. выше), и которые могут проявляться, например, в нарушениях сна, повышенной тревожности, изменениях настроения и поведения и т.д. Помощь подразделяется в зависимости от направленности на психиатрию для взрослых, детскую психиатрию и подростковую психиатрию. Психиатрическая помощь оказывается амбулаторно, на выезде или в стационаре. Психиатры также могут назначить лекарства, которые помогут справиться с данной проблемой в краткосрочной или долгосрочной перспективе.

- Список врачей, принимающих амбулаторно и готовых оказать помощь: [www.psychiatrie.cz/ukrajina](http://www.psychiatrie.cz/ukrajina)
- Обзор центров психического здоровья и клиник расширенного ухода: [www.google.com/maps/d/viewer?mid=1wUlw3an8hY\\_Opzo05F1EAj4Rk\\_5mnas9&ll=49.84436730987587%2C15.361049149999982&z=8](http://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1wUlw3an8hY_Opzo05F1EAj4Rk_5mnas9&ll=49.84436730987587%2C15.361049149999982&z=8)
- Национальный институт психического здоровья предлагает психиатрическую и психологическую помощь жителям Украины (на приоритетной основе и без направления): [ambulance@nudz.cz](mailto:ambulance@nudz.cz)
- Обзор всех медицинских услуг в области помощи при проблемах с психическим здоровьем можно найти на сайте: [psychiatrie.uzis.cz/browser/health-service](http://psychiatrie.uzis.cz/browser/health-service) (только на чешском языке)



Мы рекомендуем перейти на сайт Министерства здравоохранения Чешской Республики: [www.mzcr.cz/category/ukrajina/ukrajina-informace-pro-obcany](http://www.mzcr.cz/category/ukrajina/ukrajina-informace-pro-obcany) и Министерства внутренних дел Чешской Республики: [www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine](http://www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine).