Opatruj se

#opatrujse

Milí studenti,

děkujeme Vám za úsilí, se kterým se věnujete svému studiu a mnohdy i další práci. Uvědomujeme si, že stávající situace je pro Vás velkou výzvou v pracovní i osobní rovině a projevuje se také mimořádnými psychickými nároky. Rádi bychom Vám nabídli nástroj jak posilovat svou odolnost a pečovat o sebe. Tím je projekt **www.opatruj.se**, kde upozorňujeme na heslo 3P:

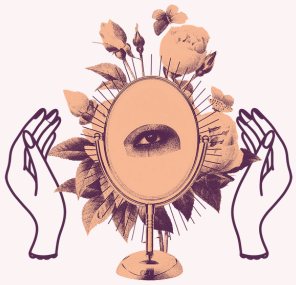
POSILUJ
SVOJI PSYCHICKOU ODOLNOST

PEČUJ
O SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

POMÁHEJ
SOBĚ I OSTATNÍM

V sekci **Multimédia** jsme pro Vás shromáždili odkazy a zdroje týkající se duševního zdraví, specifické kontakty, tipy jak na psychosociální podporu v době pandemie i po ní a některé techniky péče o duševní zdraví a pohodu.

Péče o sebe Vám umožní fungovat i pro druhé. Všímejte si toho, jak se cítíte, a pečujte o sebe. Můžete se tak alespon částečně zbavit stresu, který zažíváte. Doporučujeme například věnovat chvilku **seberegulačním cvičením**. Jedná se o praktické postupy, které pomáhají zmírnit nepříjemné reakce na stres; nezaberou více než pár minut (připravili psychologové HZS ČR).



Pokud u sebe dlouhodobě pozorujete zhoršení duševního nebo tělesného zdraví, je vhodné svěřit se někomu ve Vašem okolí. V případě, že zažíváte obtíže, které se mohou projevovat úzkostí, depresí, problémy se spánkem, tělesnými potížemi nebo obtíže ve zvládání každodenních aktivit a pracovních úkolů, obraťte se na odbornou pomoc.

Kontakty

- **Linka první psychické pomoci**: Tel.: 116 123 (nonstop)
- **Linka bezpečí** Tel.: 116 111 (pro studenty do 25 let včetně, nonstop)
- **Seznam krizových linek**
- **Jiné terapeutické služby (dostupné i v online podobě)**

Psychoterapie je přínosná i jako prevence zhoršení psychického stavu, může přinést psychickou úlevu a pomoct zpracovat náročné zkušenosti. Pojišťovna VZP poskytuje příspěvek na psychoterapii až 7000 Kč, v rámci pilotního projektu určeného na podporu psychosociální intervence u vybraného terapeuta. Více informací o této možnosti naleznete **zde**. (Obdobný program je dostupný také u následujících pojišťoven: **ČPZP**).

V případě zájmu můžete také využít následující zdroje a materiály.

- **Jak se aktivovat při koronadepresi**.
- **Můj osobní krizový plán**.
- **Pracovní list, Plánování denního režimu v karanténě**: nástroj vyvinutý psychology Armády ČR na plánování denního režimu v karanténě.
- **Video Policie ČR Psychohygiena**.
- **Seriál psychologů Armády ČR: Jak zvládat stres**.
- **Článek O depresi komplexně**: web Doba psychiatrie seskupil o depresi zajímavé články. Ty jsou určeny jak laikům, tak těm, kteří se v oblasti duševního zdraví již trochu orientují.

Opatruj.se
#opatrujse

Děkujeme za Vaše nasazení
a přejeme vše dobré,

Petr Winkler za Národní ústav duševního zdraví a iniciativu Opatruj.se.

Své potřeby a připomínky nám můžete sdělit na kontaktní email: opatrujse@nudz.cz

Web a iniciativu opatruj.se vyvinuli a zaštiťují odborníci z Národního ústavu duševního zdraví za odborného přispění a garance Ministerstva zdravotnictví, psychologických pracovišť Ministerstva vnitra, Armády ČR, Policie ČR a Hasičského záchranného sboru, pacientské organizace Nevypusť duši a dalších odborníků.