

Milí kolegové a kolegyně,

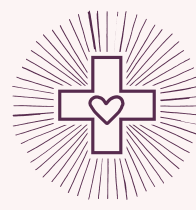
děkujeme Vám za úsilí, se kterým se věnujete svým žákům. Uvědomujeme si, že stávající situace je pro Vás velkou výzvou v pracovní i osobní rovině a projevuje se také mimořádnými psychickými nároky. Rádi bychom Vám nabídli nástroj jak posilovat svou odolnost a pečovat o sebe. Tím je projekt www.opatruj.se,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



POSILUJ
SVOJI PSYCHICKOU
ODOLNOST



PEČUJ
O SVÉ DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ

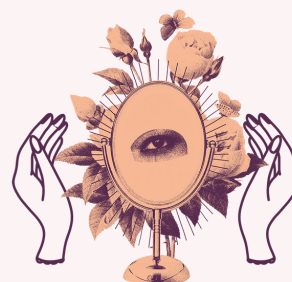


POMÁHEJ
SOBĚ I OSTATNÍM



V sekci **Multimédia pro Rodiče a učitele** 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 chvílku **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 obtížemi ve zvládnání každodenních aktivit a pracovních úkolů, obraťte se na odbornou pomoc.

Kontakty

- **Linka první psychické pomoci:** Tel.: 116 123, nonstop.
- **Seznam akreditovaných linek důvěry:** (anonymní, některé i bezplatné).
- **Seznamy poskytovatelů terapeutických služeb i v online formě.**

Psychoterapie je přínosná i jako prevence zhoršení psychického stavu, může přinést psychickou úlevu a pomoci zpracovat náročné zkušenosti. Pojišťovna VZP nabízí 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 pečovat (také) o sebe.**
- **Virtuální asistenční centrum TV hasiči.**
- **Duševní hygiena.**
- **Seriál psychologů Armády ČR: Jak zvládat stres.**
- **Rozhovor: Jak si během covidu zachovat zdravou mysl.**



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. Kontaktní email: opatrujse@nudz.cz