

# PSYCHOLOGICKÁ POMOC

## Vážení spoluobčané,

uvědomujeme si mimořádnou zátěž a dopad na lidi zasažené současnou přírodní katastrofou. Vnímáme zvládání a odolnost místních lidí, vzájemnou sousedskou pomoc a svépomoc, ale i potřeby v oblasti posilování odolnosti a duševního zdraví.

- ✓ Každý prožíváme zažitou katastrofu vlastním způsobem, nezvyklé způsoby chování a prožívání jsou běžné, a i bez odborné pomoci je můžeme zvládnout.
- ✓ Je obvyklé, že naše pocity, prožívání a duševní stav se budou měnit a vyvíjet – pro někoho je obtížnější prvotní čas po katastrofě, pro někoho teprve s odstupem několika dní nebo týdnů.
- ✓ Někteří se zvládnou s prožitou událostí vyrovnat sami, jiní naopak uvítají pomoc a podporu od druhých – rodiny, přátel, komunity.
- ✓ Někteří se rychleji zotaví s podporou odborníků – psychologa, terapeuta, lékaře či duchovního.
- ✓ Pomoc druhým nám dává smysl a pomáhá proti pocitu zmaru a bezmoci.
- ✓ Pamatujme, že je důležité dbát na své základní potřeby (pravidelné jídlo, pitný režim, dostatek spánku), aktivitu střídat odpočinkem, komunikovat a sdílet s druhými.

V prvotní fázi po neštěstí navštěvují jednotlivé domácnosti intervenční PCR, HZS či neziskových organizací a zjišťují potřeby lidí, jak materiální, tak duševní. Nejprve bylo hlavní úsilí věnováno záchraně a zamezení druhotných škod. V dalším období bude věnována pozornost obnově bydlení a návratu k normálnímu životu.

**Osobní a okamžitá psychologická pomoc je v první fázi k dispozici v krizových centrech jednotlivých obcí.**

**Děkujeme, že pomáháte sobě a ostatním!**

kpt. Mgr. Marek Ženata – psycholog HZS, PhDr. Štěpán Vymětal, Ph.D. - psycholog OBP MV

(verze 29.6.2021)

**Modrá linka Brno**  
608 902 410, 731 197 477,  
9:00 - 21:00  
help@modralinka.cz

**Linka psychologické pomoci pro obyvatele ze zasažených oblastí**  
602 531 651 – NONSTOP,  
spondea@spondea.cz

**Linka naděje, FN Brno, 547**  
212 333, Non-Stop

**Linka důvěry, Charita,**  
516 410 668, 737 234 078,  
soslinka@blansko.charita.cz

**Web:**

**WWW.OPATRUJ.SE**  
Národní ústav duševního zdraví

**WWW.TVHASICI.CZ/kdyz-nejsume-ve-sve-kuzi/**

**Virtuální asistenční centrum pomoci HZS – sekce péče o sebe**

**Mobilní aplikace:**

**PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC pro lidi poskytující psychosociální podporu zasaženým vytvořil expertní tým pod GŘ HZS**

**NEPANIKAR.EU**  
„Nepanikař“ poskytuje zdarma rychlou první psychologickou pomoc a mapu dalších psychologických kontaktů