

## PSYCHOLOGICKÁ POMOC

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

- každý člověk prožívá zažitou tragédii svým vlastním individuálním způsobem
- i zvláštní způsoby chování či prožívání bývají v takové situaci běžné, a i bez odborné pomoci mohou odeznít
- pocity, prožívání a psychický stav jednotlivých lidí po zažité katastrofě pravděpodobně nebudou stále stejné, případné potíže odeznívají postupně pro někoho je obtížnější situace bezprostředně po události, na jiného může naopak dolehnout tíha události až později
- bez ohledu na závažnost situace je rovněž obvyklé, že lidé mají dost síly se s následky události vyrovnat sami, případně s podporou svého okolí
- někteří lidé se zvládnou s prožitou katastrofou psychicky vyrovnat sami, jiní naopak uvítají pomoc druhých – mohou to být třeba přátelé, rodina nebo komunita, ve které žijí
- pro některé může být vhodnou pomocí v psychickém zvládnání spolupráce s odborníkem na duševní zdraví – psychologem, psychoterapeutem či lékařem, příp. s duchovním
- dbejte také na své základní potřeby (je důležité pravidelně jíst, dodržovat pitný režim, být aktivní, ale i odpočívat a dostatečně spát), komunikace a sdílení s druhými také pomáhá

Nejprve v zasažených obcích probíhá terénní mapování potřeb psychosociální a humanitární pomoci, kterou provádí neziskové organizace v součinnosti s krizovými interventy PČR a HZS. Výstupem je přehled o konkrétních potřebách jednotlivých domácností jak materiálních, tak i sociálních a duševních. **Tato data obci napomáhají nasměrovat nabízenou pomoc ke konkrétním lidem.**

Nejprve bylo hlavní úsilí věnováno záchraně a zamezení dalším škodám. V dalším období se otevírá příležitost pro sociální práci, jak ze strany státních institucí a samosprávy, tak neziskového sektoru, další sousedskou podporu či práci komunitních organizací, spolků, církví apod. Tato sociální podpora dává prostor pro obnovu fungování komunity a posílení vztahů v obcích.

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

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

**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-  
nejsme-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 GR HZS**

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