

KRIZOVÉ KONTAKTY

pečovat o duševní
zdraví je stejně
důležité, jako o to
fyzické



POTŘEBUJI POMOC?

Zdravíme tě !

Nejsi si jistý/á, jestli s tebou vlastně něco je, nebo je to normální? Neboj se, to je časté. Máme tady pro tebe takový samovyšetřovací test. Počítej si body, pokud budeš mít více než 3, zauvažuj o odborné pomoci.

První 3 otázky směřují do oblasti depresí, další tři do oblasti poruchy příjmu potravy, další dvě do oblasti panických atak (možno spojené s posttraumatickým syndromem) a poslední dvě jsou obrazem tvého celkového duševního zdraví. Pokud bys viděl/a, že odpovíš "ANO" na otázky jdoucí za sebou, možná by ses měl/a na tuto oblast více zaměřit. Na internetu je pak více samovyšetřovacích testů na jednotlivé oblasti. Tak pojd' na to.

- 1. Vnímáš u sebe extrémní změnu nálad a motivace? (Jeden den jsi šťastný a nadšený do všeho, náhodně chytáš záchvaty smíchu, druhý den máš problém vstát z postele)**
- 2. Jsi často extrémně nezdravě unavený/máš problém se spánkem?**
- 3. Máš pocit, že nemáš právo na lásku/štěstí? Že si nezasloužíš aby tě měl někdo rád?**
- 4. Cítíš se provinile za jídlo, které sníš?**
- 5. Vynecháváš záměrně jídla za účelem zhubnutí?**
- 6. Rozlišuješ potraviny černobíle na "zdravé" a "špatné"?**
- 7. Máš někdy takový nával stresu, že máš problém dýchat?**
- 8. Máš určité vzpomínky, které ti spouštějí panické ataky?**
- 9. Nalezl jsi někdy útěchu v nějaké formě sebepoškozování?**
- 10. Měl/a si někdy serióznější myšlenky na sebevraždu ?**



SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBA SDRUŽENÍ TULIPAN



PRO RODINY S DĚTMI A MLADISTVÝMI

**Cítíš krizi ? Řešíš doma problémy?
Nemáš chuť se setkávat s přáteli ?**

Můžeme ti pomoci!

OZVI SE NÁM

Karolína Zikmundová

775 802 272

zikmundova@sdruzenitulipan.cz

Michaela Svoboda

737 691 229

svoboda.michaela@sdruzenitulipan.cz



CHAT



Linka bezpečí

Chat: chat.linkabezpeci.cz

Provozní doba chatu: denně

09:00 – 13.00 a 15:00 – 19:00

Nepanikař

Chat: nepanikar.eu/poradna

Provozní doba chatu: PO – PÁ 16:00 – 21:00

Rodičovská linka

Chat: chat.rodicovskalinka.cz

Provozní doba chatu: NE – 17:00 – 21:00

Linka pro rodinu a školu

Chat: linkaztracenedite.cz/chat

Provozní doba chatu: denně 15:00 – 18:00

Linka důvěry STŘED

Chat: elinka.internetporadna.cz

Provozní doba chatu:

PO 10:00 – 12:00 a 18:00 – 20.00

ÚT 10:00 – 12.00

ST 10:00 – 12:00 a 18:00 – 20:00

ČT 10:00 – 12:00 a 17:00 – 19:00

PÁ 10:00 – 12:00 a 18:00 – 20:00

SO 10:00 – 12:00 a 18:00 – 20:00

NE 10:00 – 12:00 a 18:00 – 20:00

Linka důvěry Dětského krizového centra

Chat: elinka.internetporadna.cz

Provozní doba chatu:

PO, ST, PÁ 14:00 – 18:00

SO a NE: 9:00 – 13:00 a 14:00 – 18:00



SKYPE



Linka důvěry Dětského krizového centra

Skype: Id_dkc

Provozní doba skype: PO – ČT 14:00 – 22:00

Linka duševní tísně

Skype: ldt.most

Provozní doba skype: NONSTOP



E-MAIL

Linka důvěry Liberec

pomoc@linka-duvery.cz

Linka bezpečí

pomoc@linkabezpeci.cz

Nepanikař

pomoc@nepanikar.eu

Rodičovská linka

pomoc@rodicovskalinka.cz

Linka důvěry STŘED

linkaduvery@stred.info

Linka pro rodinu a školu

116000@cestazkrize.net

Linka důvěry Dětského krizového centra

problem@дитеkrize.cz

Linka duševní tísně

ldt.most@mostknadeji.cz

TELEFON

Linka důvěry Liberec

Zaměření: Pro celou populaci

Telefon: 485 177 177

Telefon 2: 606 450 044

Provozní doba telefonu: NONSTOP

Linka bezpečí

Zaměření: děti a studenti do 25 let včetně

Telefon: 116 111

Provozní doba telefonu: NONSTOP

Linka důvěry STŘED

Zaměření: Pro celou populaci

Telefon: 568 443 311

Telefon 2: 775 223 311

Provozní doba telefonu: denně
09:00 – 21:00

Rodičovská linka

Zaměření: rodinné a výchovné poradenství pro rodiče, prarodiče a ostatní členy rodiny, pedagogy a další dospělé, kteří jednají v zájmu dítěte

Telefon: 606 021 021

Provozní doba telefonu:

PO – ČT – 09:00 – 21:00

PÁ – 9:00 – 17:00

Linka pro rodinu a školu

Zaměření: Problematika ohroženého dítěte, primárně pro dospělé kolem dítěte, ale i děti či mladistvé, kterých se potíží týká (rodiče, pracující s dětmi, kamarádi či jiní blízcí dítěte, sousedé, veřejnost)

Telefon: 116 000

Provozní doba telefonu: NONSTOP příbuzní, pedagogové a další profesionálové



TELEFON



Linka důvěry Dětského krizového centra

Ohrožené děti a dospívající

Telefon: 241 484 149

Telefon 2: 777 715 215

Provozní doba telefonu: NONSTOP

Linka duševní tísně

Pro celou populaci

Telefon: +420 476 701 444

Provozní doba telefonu: NONSTOP

Bílý kruh bezpečí

Linka pomoci obětem kriminality
a domácího násilí

Telefon: 116 006

Doba provozu linky: NONSTOP

Telefonická krizová pomoc CDZ RIAPS

Dospělé osoby v krizi, osoby s chronickým
duševním onemocněním

Telefon: 702 256 762

Provozní doba telefonu: NONSTOP

Dětství bez násilí

Pomoc dětem ohroženým domácím násilím

Telefon: 601 500 196

Provozní doba telefonu:

PO-ST 9:00-11:00, 15:00-17:00

www.detstvibeznasili.cz

Sluchátko

Anonymní bezplatná psychoterapeutická linka
pro všechny, kdo se necítí psychicky dobře.

Telefon: 212 812 540

www.linkasluchatko.cz

APLIKACE

Aplikace Záchranka

Aplikace Záchranka automaticky kontaktuje v případě potřeby nejen zdravotnickou záchrannou službu, ale i horskou či vodní záchrannou službu. Umí předat data o zdravotním stavu volajícího, a to včetně užívaných léků a alergií, kontaktů na osoby blízké. Tyto údaje, má uživatel možnost dopředu vyplnit v rámci nastavení.

NEPANIKAŘ

První psychologická pomoc zdarma, poradí, jak se vyrovnávat s depresivními myšlenkami, a provede cvičením, jak získat pod kontrolu panické stavy. Aplikace obsahuje 7 modulů: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, moje záznamy, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc.

APLIKACE

VOS.health

Aplikace, která se každý den v roce zeptá na jinou otázku. A každý další rok, ve stejný den, se na ni zeptá znovu. Tímto způsobem můžete sledovat, jak se váš život v průběhu let mění a vaše osobnost rozvíjí. Aplikace nabízí také graf nálady, který umí pracovat s daty z Apple Health a Google Fit a pomáhá odhalovat, jaká aktivita má největší dopad na vaše duševní rozpoložení.

Limoterapie – mobilní hra proti úzkosti

Pečovat o duševní zdraví lze také pomocí mobilních her. Jednou z nich je česká novinka s názvem Limoterapie. Pomáhat má s různými typy úzkostí, jako je například obsedantně kompulzivní porucha.

Kogito

Pomocná ruka ženám s psychickými problémy v těhotenství a po porodu. Po vyplnění dotazníků, na které dostane uživatelka ihned zpětnou vazbu, se jí otevře Cesta z úzkosti nebo Cesta z deprese. V této cestě, která má každá pět etap, prochází uživatelka metodami kognitivně-behaviorální terapie (KBT), procvičuje relaxace a také plní úkoly, aby mohla procházet od jednodušších metod k těm složitějším.



WEB

Linka bezpečí

www.linkabezpeci.cz

Nepanikař

nepanikar.eu

Rodičovská linka

www.rodicovskalinka.cz

Linka důvěry STŘED

www.stred.info/linka-duvery-stred

Linka pro rodinu a školu

www.linkaztracenedite.cz

Linka důvěry Dětského krizového centra

www.ditekrize.cz

Linka duševní tísně

www.mostknadeji.eu/linka-dusevni-tisne

Telefonická krizová pomoc CDZ RIAPS

www.riaps.cz/cdz/telefonicka-krizova-linka.html



NÁVŠTĚVA PSYCHOLOGA/PSYCHIATRA



Z návštěvy u psychologa má spoustu lidí obavy. Někdy jsou tyto obavy dokonce důvodem proč návštěvu odkládají, a to je škoda! A jak taková návštěva probíhá? Psycholog nebo psychiatr? Kam se to vlastně chci objednat?

Psycholog je pro každého. Pomůže vám utřídit si myšlenky, překonat trauma. Může vám diagnostikovat duševní onemocnění, kde není zapotřebí léků. Psychiatr je ale lékař (narozdíl od psychologa může předepsat léky). Ten slouží pro diagnostiku a vyšetření těžších duševních onemocnění.

Jak takového psychologa sehnat? Pokud nejdete na doporučení (pokud jdete, měli byste dostat nějaký kontakt) na internetu by měl mít psycholog kontaktní údaje. Když se dovoláte (někde lze napsat i email) budete mluvit buď s recepční, asistentkou nebo rovnou psychologem. Při prvním kontaktu nemusíte do detailu popisovat váš důvod návštěvy. Přímo na návštěvě se nebojte, že by váš problém byl zlehčován. Psycholog se vás nejdříve bude snažit poznat. Řeknete jen to, co budete chtít. A když nebudete vědět co říkat, psycholog vás navede. Také vám nebude dělat kázání, měl by vám pomoci odpověď naléznou sami. Každý psycholog i psychiatr má samozřejmě povinnost mlčenlivosti.

A v neposlední řadě, je možné, že vám hned první psycholog nebude sedět. Přáli bychom vám aby to tak nebylo, ale stát se to může. Je to prostě práce, která je hodně lidská, čili sympatie hrají roli. To ale není důvod na to zanevřít!

JAK VYHLEDAT ODBORNOU POMOC

V první řadě je třeba si ujasnit koho vyhledávat - psychologa, nebo psychiatra?

V každém případě se můžete poradit se svým praktickým lékařem. Popřípadě jakákoli krizová linka/linka bezpečí.

Kdy vyhledat psychologa?

- Pokud chceme psychologa v rámci prevence
- Pokud chceme absolvovat psychotesty
- Pokud máme v životě jednorázové stresové období (post-traumatický stres se také počítá)

Kdy vyhledat psychiatra?

- Doporučení kteréhokoliv odborníka
- Pokud máme podezření na závislost
- Pokud trpíme poruchou příjmu potravy
- Pokud jste nebezpeční pro sebe či pro druhé

Pokud si nejste jistí, nebojte se svěřit do rukou psychologa. On pozná, kdy už je zapotřebí psychiatr a pomůže vám ho sehnat. Psychologa si můžete vyhledat snadno pomocí internetu, který obvykle obsahuje i recenze.

Psychiatři obvykle sídlí v nemocnicích. Také se tam dovoláte, popřípadě kontaktujte svého praktického lékaře.

Psychologa můžete získat zdarma i online, ale to doporučujeme spíše jako přechodné řešení.

V každém případě jsme moc rádi, pokud uvažujete o odborné pomoci. Je to cesta k lepšímu!



PSYCHOLOGICKÁ POMOC

Mgr. Jaroslava Kodýtková

Liberec

web: <https://www.kodytkova.cz/>

email: kodytkovaj@seznam.cz

tel.: +420 721 979 708

Psychologie Biofeedback

Jablonec n. Nisou

web: psychologie-biofeedback.cz

email: luciesmahelova@seznam.cz

tel.: +420 607 038 554

Mgr. Vendula Kolářová

Liberec

web: www.vendulakolarova.cz

email: venkolarova@seznam.cz

tel.: +420 606 278 103

Pedagogicko - psychologická poradna

Liberec, Frýdlant

web: www.pppliberec.cz/kontakty

email: poradna@pppliberec.cz

tel.: Liberec +420 482 710 517

+420 731 488 235

Frýdlant +420 482 319 288

+420 601 561 164

PhDr. Jindřiška Lejsková

Liberec

email: jindriskalejskova@email.cz

tel.: +420 482 422 227



PSYCHOLOGICKÁ POMOC

PhDr. Milan Štěpanovič

Liberec

email: milan.stepanovic@wo.cz

tel.: +420 603 112 511

Mgr. Andrea Pírková

Liberec

web: www.psychoterapeut-liberec.cz

email: andrea.pirkova@gmail.com

tel.: +420 725 522 110

Mgr. Jaroslava Kodýtková

Liberec

web: www.kodytkova.cz

tel.: +420 721 979 708

Mgr. Barbora Mrázová

Liberec, Praha

web: www.naslouchame.com email:

barruska@email.cz

tel.: +420 733 150 462

Psychologické centrum

Liberec

web: www.psychologliberec.cz

email: info@psychologliberec.cz

tel.: +420 733 291 032

Michaela Tesařová

Liberec

web: www.naslouchame.com

email: michaelatesarova@gmail.com

tel.: +420 736 712 980



PSYCHOLOGICKÁ POMOC

Mgr. Petra Konečná

Liberec

email: dominika.k@seznam.cz

tel.: +420 736 523 613

Najdi pomoc

Jablonec nad Nisou

web: www.najdipomoc.cz/

tel.: +420 733 406 418

Středisko komplexní terapie

Liberec

web: www.sktlib.cz

email: finkousova@stklib.cz

tel.: +420 485 151 398, 485 152 793

Mgr. Nad'a Kravcivová

Česká Lípa

web: www.kravcivova.cz

email: kravcivova.n@volny.cz

tel.: +420 607 580 582

Dětská klinická psychologie

Česká Lípa

web: kalipacentrum.cz

email: info@kalipacentrum.cz

tel.: +420 720 416 017

PhDr. Veronika Kaletusová

Česká lípa

email: kaletusova.cl@seznam.cz

tel.: +120 606 243 762



PSYCHOLOGICKÁ POMOC

Isida centrum

Česká Lípa

web: isida.cz

email: isidacentrum@gmail.com

tel.: +420 487 853 303

MUDr. Petra Pokorná

Jablonec nad Nisou

email: petra.petronela@seznam.cz

PhDr. Ivana Hrdá

Jablonec nad Nisou

email: ivaltrova@seznam.cz

tel.: +420 603 399 471

PhDr. Milan Štěpanovič

tel.: +420 603 112 511

Mgr. Jindřicha Bachmanová

Liberec, Praha

web: jindrachachmanova.cz

tel.: +420 774 283 313



PSYCHIATRICKÁ POMOC

MUDr. Kateřina Taušová

Liberec

web: www.psychiatrie-tausova.cz

email: psychiatrie.tousova@gmail.com

tel.: +420 606 193 913

MUDr. Hana Vorlová

Liberec

tel.: +420 482 317 867

MUDr. Michaela Krtíčková

Liberec

web: www.michaelakrtickova.cz

tel.: +420 776 720 826

MUDr. Libuše Kvasničková

Jablonec nad Nisou

tel.: +420 483 713 735

MUDr. Aleš Furst

Jablonec n. Nisou

web: mudr-ales-furst.webnode.cz

tel.: +420 604 868 900

MUDr. Jiří Stehlík

Jablonec nad Nisou

tel.: +420 483 320 083

MUDr. Jan Schánilec

Liberec

tel.: +420 485 312 967



PSYCHIATRICKÁ POMOC

MUDr. Petra Kordová

Jablonec nad Nisou

web: www.medsix.cz/web/Psychiatrie.html

tel.: +420 483 341 267

MUDr. Leoš Válek

Turnov, Semily

email: paturnov@seznam.cz

tel.: +420 737 292 388

MUDr. Marcela Cupová

Česká Lípa

web: www.psychiatrie-cl.cz

email: d.psychiatriecupova@seznam.cz

tel.: +420 487 877 073

MUDr. Ladislav Hnídek

Česká Lípa

email: ambulance@psychiatriehnidek.cz

tel.: +420 487 521 954

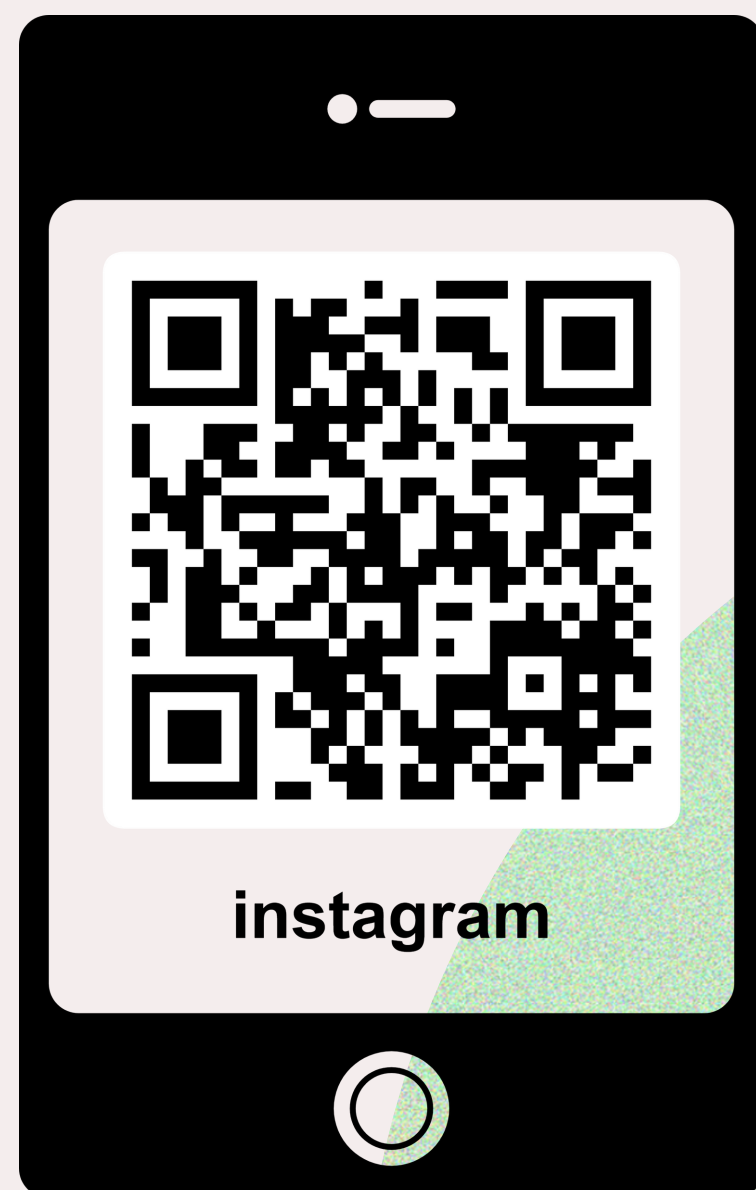
Dětská psychiatrie Liberec (NEM LIB)

tel.: +420 485 313 515

Psychiatrie pro dospělé (NEM LIB)

tel.: +420 485 312 242 (sekretariát)

+420 485 312 216 (ambulance)



bloomtogether_tulipan



+420 737 691 229



facebook.com/bloomtogether.cz



info@bloomtogether.cz



bloomtogether.cz

www.sdruzenitulipan.cz