

## Aplikace ke stažení zdarma do mobilních telefonů



### Nepanikař

Obsahuje tipy na první pomoc při úzkostech, panických atakách, dechová cvičení, meditace nebo záznamy o náladě či kvalitě spánku. Nechybí přehled kontaktů na odbornou pomoc, od telefonních čísel po chaty nebo poradny.



### Bright Sky CZ

Bezplatná aplikace, která nabízí praktickou podporu a informace, jak reagovat na domácí násilí. Je určena pro každého, kdo se cítí sám nebo má obavy o někoho, kdy by mohl být touto problematikou ohrožen.



### Vos. Health

Česká aplikace, která nabízí chytrý deník, záznamy nálady, afirmace, dechová cvičení a jiné.



### Záchranka

Aplikace Záchranka pomůže v Praze vyhledat podporu v krizových situacích. Duševní obtíže mohou ohrozit váš život, řekněte si o pomoc.

## Telefonní linky anonymní, nonstop a zdarma

### Linka první psychické pomoci

(pro dospělé od 18 let)

116 123

### Linka bezpečí

(pro děti, mládež a studující do 26 let)

116 111

### Centrum krizové intervence

(pro dospělé od 18 let)

284 016 110

### Bílý kruh bezpečí

(pro oběti domácího násilí a kriminality)

116 006

### Aplikace Záchranka

QR kód pro stažení



## Psychologická první pomoc a krizová intervence

### Pro účastníky edukativní skupiny

V případě akutních obtíží nebo akutního zhoršení psychického stavu je dobré vědět, že na své obtíže nemusíte být sami – existují místa, kde můžete požádat o pomoc.



# Můj osobní krizový plán

S krizí se může setkat každý z nás. V takovém případě se můžeme cítit velmi zmatení, vystresováni a zranitelní. Okamžitá pomoc je tedy na místě. Každý člověk ale může prožívat akutní stavy jinak, a je tedy dobré mít po ruce vlastní plán, který nám může pomoci situaci zvládnout nebo alespoň ulehčit.

- 1. Lidé, na které se můžu obrátit**
- 2. Místa, kde se cítím v bezpečí**
- 3. Kontakty na odbornou pomoc (telefonní čísla, chatové poradny)**
- 4. Strategie, které se mi osvědčily a fungují**



Další ověřené informace o duševním zdraví, včetně tipů a rad, jak o své zdraví pečovat, najdete například na [www.opatruj.se](http://www.opatruj.se).



# Co dělat když

## > Mám náhlé a silné úzkostné stavy/panickou ataku

Zkuste si všimnout, co se děje s vašimi myšlenkami a tělem. Můžete pocítit bušení srdce, dušnost, svírání hrudníku, třes, pocení nebo pocit tlaku kolem hlavy. Mohou se také objevit myšlenky typu: „Nezvládnu to.“ „Mám infarkt.“ Připomeňte si, že i tento inenzivní stav, který zrovna prožíváte, za chvíli odezní, a zkuste dostat pod kontrolu svůj dech, uvolnit svaly nebo odvést svou pozornost k něčemu jinému. A především, pokud cítíte, že situaci nedokážete zvládnout sami, nestyďte se vyhledat odbornou pomoc.



## > Mám nutkání si ublížit nebo se objevují myšlenky na sebevraždu

Pokud myslíte na sebevraždu, vaše bolest se může zdát trvalá a ochromující. Existují však způsoby, jak se vyrovnat se sebevražednými myšlenkami, důležité je o tom někomu říct a nebýt na to sám. Pokud si myslíte, že byste se mohli cíleně zranit nebo se pokusit o sebevraždu, okamžitě vyhledejte pomoc: kontaktujte krizovou linku, záchrannou službu nebo rovnou jděte do krizového centra.

**V případě ohrožení života vždy volejte linku 155.**