

Současná doba je náročná pro všechny děti a dospívající, a pro ty ukrajinské, které musely opustit svou zemi a odejít do neznámého prostředí, tím více. Psychické obtíže, které mohou pociťovat, pramení z životní nejistoty, náročné integrace v nové zemi i z obav, jak v dnešní době uspějí. Mohou být rovněž důsledkem minulých traumatických zážitků.

- Nadměrně se potíš a často se ti rozbuší srdce?
- Máš nízké sebevědomí kvůli váze, vzhledu nebo výsledkům ve škole?
- Cítíš se ve společnosti vrstevníků nejistě?
- Máš obavy a nevyznáš se v sobě?

Všechny tvoje pocity, pozitivní i negativní, jsou v pořádku. Měl/a bys vědět, že na to nemusíš být sám/sama. Pro zlepšení duševní pohody je dobré pečovat o své tělo i duši.

Když ti není dobře, můžeš zkusit něco z následujících tipů:



Nebud' na trápení sám/sama. **Požádej svého kamaráda/kamarádku**, aby tě vyslechl/a. Někdy stačí, když tě blízký člověk vyslechne a obejmě. Nestyď se požádat o pomoc.



Obrat' se na **rodiče** nebo **učitele ve škole** a řekni jim, co tě trápí. Nemusíš se za to stydět.



Vyzkoušej, **jaká činnost ti pomáhá** nemyslet na starosti. Zkus dělat něco kreativního, například malovat. Pusť si oblíbenou hudbu nebo seriál. Přečti si knížku.



Když cítíš vztek, je dobré si ho **vybít** např. ve fitku nebo jiném sportu. Někdy stačí procházka.



Snaž se dostatečně **spát** a hlídej si **pravidelnou stravu a pohyb**. Udržuj si některé z rituálů, na které jsi byl/a zvyklý/zvyklá.



Důležité je najít si **komunitu**, kde se můžeš svěřit nebo dělat věci, které tě baví.



Zaměř se na **krátkodobé cíle**. Zkus si naplánovat další den a nezapomínej na aktivity, které ti přinášejí radost. Udělej si plán a seznam kontaktů, na které se můžeš obrátit, když ti bude hůř a sám/sama už to nezvládneš.

Tvoje situace se nezlepší, když si neřekneš o pomoc a začneš brát drogy nebo pít alkohol, nebo propadneš jiným závislostem, např. závislosti na počítačových hrách nebo na hraní hazardních her.

Kam se obrátit o pomoc:

Když už si vůbec nevíš rady a nic ti nepomáhá, určitě **vyhledej pomoc psychologa** nebo jiného odborníka na duševní zdraví. Zeptej se blízkých lidí ve svém okolí, zda ti mohou někoho doporučit.

Na webu **Národního ústavu duševního zdraví ČR** najdeš hodně informací a testů a také kontakty, kam se obrátit – v češtině, angličtině, ukrajinštině a v ruštině. Mezi jinými tu najdeš kontakty na tým ukrajinských psychoterapeutů mluvících ukrajinsky a rusky. Máš nárok na 10 sezení zdarma. Objednej se tady: <https://www.nudz.cz/pomahame-ukrajine/psychosocialni-podpora>



Na webu **Samopomi.ch** je v ukrajinštině, ruštině, angličtině a češtině spousta testů a informací, jak si pomoci: <https://www.samopomi.ch/dopomoga/help-for-children-and-adolescents>.



Praktická brožurka o duševním zdraví v češtině a v ukrajinštině na webu **Nevypust' duši** obsahuje řadu tipů, co v případě psychických obtíží dělat. Stáhnout si ji můžeš tady: <https://nevypustdusi.cz/wp-content/uploads/2022/09/brozura-ke-stazeni.pdf>



Mobilní aplikace **Nepanikař** je skvělá pomůcka, první pomoc při psychických potížích. Je k dispozici anglicky a rusky na: www.nepanikar.eu/aplikace-nepanikar.



Centrum LOCIKA vydala materiály na pomoc rodičům a dětem, kde formou infografik dává návody, jak zvládat psychicky obtížné situace: <https://www.centrumlocika.cz/novinky/ukrajinsky-balicek>.



Do **LOCIKY** také můžeš přijít každý čtvrtek od 16 do 18 hod. na krizovou intervenci. Můžeš přijít sám ale i s rodičem nebo kamarádem. Tlumočení je zajištěno. Centrum LOCIKA, Umělecká 6, Praha 7, <https://www.centrumlocika.cz/novinky/krizova-intervence-v-centru-locika>.



Další pomoc najdeš na níže uvedených pracovištích:

Centrum pro integraci cizinců Praha
psychologické konzultace pro rodiny a děti
+420 704 600 700

Seznam psychoterapeutů, kteří se domluví jinými jazyky:
<https://www.czap.cz/Foreign-therapists>



Národní linka pro odvykání
adiktologické online poradenství v ukrajinštině a ruštině
poradna@chciodvykat.cz

Ukrajinská národní linka pro duševní zdraví 24/7 a web
<https://lifelineukraine.com/>



Na **Telegramu** najdeš pomoc v různých skupinách pomoci chatbotů.

Máš obavu, že se nedomluvíš česky, a potřebuješ pomoc?

Můžeš **kontaktovat interkulturního pracovníka**, který ti bude tlumočit a poradí při komunikaci s úřady nebo ve zdravotnických zařízeních. Seznam interkulturních pracovníků najdeš zde:
<https://metropolevsech.eu/cs/kontakty/seznaminterkulturnich-pracovniku/>



Duševní zdraví pro náctileté

CZ



unicef
pro každé dítě

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GA
G

Informace jsou platné k 31. 12. 2023.

Tento leták vznikl ve spolupráci Magistrátu HMP a UNICEF.