



1 z 5 dospělých Čechů má závažné potíže s duševním zdravím



603 205 lidí v ČR

**je léčeno v ambulantní psychiatrické péči
(z toho 60 tisíc mladších 18 let)**



57 % lidí by se stydělo, pokud by jejich přátelé věděli, že vyhledali odbornou pomoc s duševním zdravím



**Pojďte to s námi změnit a mluvit
o duševním zdraví a nemoci na rovinu.**

Není důvod se stydět!

Myslíte, že má někdo ve vašem okolí potíže s duševním zdravím?

Promluvte si s ním. Nebojte se, nemusíte být školený psycholog, abyste mohl/a mluvit o duševním zdraví.

Jak na to?



Zajímejte se

Často postačí jednoduché „Jak se máš?“, „Jaký jsi měl/a den?“ nebo „Jak to jde?“ Někdy je dobré se ujistit „Opravdu se máš dobře?“



Naslouchejte

To, že druhému věnujete svůj čas a vyslechnete jeho problémy, znamená víc, než si myslíte.



Udržujte kontakt a buďte k dispozici

Potkávejte se, telefonujte, napište e-mail nebo SMSku. Dejte najevo, že vám na druhém záleží a jste tu pro něj.



Nemluvte jenom o duševním zdraví a nemoci

Povídejte si o každodenních starostech i radostech. Pamatujte, že sdílený smutek je poloviční smutek, sdílená radost je dvojnásobná radost.



Respektujte prostor toho druhého

Mluvit o duševním zdraví a obtížích může být velmi těžké, dejte člověku prostor sdílet jen to, na co je připravený.



Buďte trpěliví

To, že se střídají lepší a horší dny, je přirozené a cesta k duševní rovnováze bývá klikatá. Myslete na to, že každá větší změna chce svůj čas.

Co neříkat?



Neříkejte věty jako „Prostě se vzchop!“ nebo „Jdi se z toho vyběhat.“ Takové fráze nepomohou a mohou vyvolat pocit méněcennosti. Naopak důležitá je empatie, navázání komunikace a váš vzájemný vztah.

Mluvit o duševním zdraví a nemoci je důležité

„Snažil jsem se skrývat svou nemoc a hlavně její projevy. Kdo nevěděl, že mám své slabé chvíle, nebo se se mnou setkal poprvé, často nebral ohledy na odlišnosti v mém jednání. Cítil jsem se špatně a mé problémy se jen prohlubovaly. Byl to začarovaný kruh. Maskovat duševní nemoc s sebou neslo riziko, že mi to v oslabení všichni pěkně osolí... Z jejich pohledu se mohlo jednat o projevy schválnosti, třeba lenost, neurvalost, drzost, předvádění se, necitlivost, zlé úmysly anebo hloupost. Až otevření se a upřímná komunikace s blízkými lidmi mi umožnily znovu se uschopnit a plně žít. Jsem moc rád, že porozuměli, co znamená moje zkušenost se schizoafektivní poruchou a provedli mě na cestě k zotavení se.“

— Kamil, 37 let



Mluvit o duševním zdraví
a nemoci je důležité

na rovinu

— o duševním zdraví a nemoci

Iniciativa NA ROVINU usiluje o snížení stigmatizace a diskriminace lidí s duševním onemocněním a zlepšení gramotnosti a přístupu k duševnímu zdraví.

Vytváří prostředí, kde se na rovinu mluví o duševním zdraví a nemoci, dává na jednu rovinu práva lidí se zkušeností s duševním onemocněním s ostatními lidmi, staví na roveň duševní zdraví se zdravím fyzickým a vyrovnává vztah pomáhajícího profesionála a člověka s duševním onemocněním. Celkově tak přispívá k lepší kvalitě života lidí s duševním onemocněním v naší společnosti.

Iniciativa NA ROVINU je realizována v rámci projektu Destigmatizace, který je součástí reformy psychiatrické péče v ČR.

V rámci projektu vyvíjíme programy pro lidi s duševním onemocněním, jejich rodinné příslušníky, pracovníky poskytovatelů sociálních služeb, komunity, zdravotníky a veřejnou správu.

 Zjistěte víc
www.narovinu.net

 Připojte se k nám
[@iniciativaNAROVINU](https://www.facebook.com/iniciativaNAROVINU)

 Zapojte se do patientských organizací
narovinu.net/pacientske-organizace

 Napište nám
info@narovinu.net

 Informace o reformě psychiatrické péče
www.reformapsychiatrie.cz

MAPA SLUŽEB

Mapa poskytuje souhrnný přehled služeb pro rychlou orientaci. Obsahuje kontakty na sociální rehabilitaci, sociální terapeutické dílny, odborné sociální poradenství, denní stacionáře, služby podpory samostatného bydlení, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, služby následné péče či centra denních služeb.

<http://narovinu.net/mapasluzeb/>

KRIZOVÁ POMOC

Služby krizových center jsou poskytovány nonstop (24/7). Jsou to například:

Centrum krizové intervence

(Psychiatrická nemocnice Bohnice)

Linka důvěry/telefonická krizová pomoc:

+420 284 016 666 (zpoplatněna běžným tarifem)

www.bohnice.cz/krizova-pomoc/

Krizové centrum RIAPS

(Městské centrum soc. služeb Praha)

+420 222 586 768 (8:00-16:00 hodin),

+420 222 582 151 (16:00-8:00 hodin)

email: linka.duvery@csspraha.cz;

chat: www.chat-pomoc.cz

Krizové centrum Psychiatrické kliniky FN Brno

telefon: + 420 532 232 078

Krizové centrum Ostrava, o. s.

telefony: +420 596 110 882-3

mobil: +420 732 957 193

Adresář krizových psychosociálních služeb

<http://bit.ly/adresarsluzeb> (Remedium)

<http://bit.ly/krizovatka-skaut> (Skaut-křížovatka)

POMOC NA INTERNETU

Pro dospělé

www.vizdom.cz/poradna/

www.esethelp.cz/poradna

<http://www.cmhcd.cz/stopstigma/poradna/>

Anonymní chat Pražské linky důvěry

www.chat-pomoc.cz/

Pro děti, mládež a studující do 26 let

www.linkabezpeci.cz (email, telefon, chat)

Pro děti, mládež nebo rodiče

www.modralinka.cz (email, telefon, Skype)



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



na rovinu

— o duševním zdraví a nemoci

„S bipolární afektivní poruchou žiji již 25 let a nikdy jsem se tím netajila. Samozřejmě jsem někdy narazila, hlavně v zaměstnání, kde je stigmatizace vysoká. Na druhou stranu se moje upřímnost vyplatila v tom, že se na mě známí obraceli s prosbou o radu. Ať pro sebe nebo pro někoho z okruhu jejich přátel. A to si myslím, že je to zásadní. Otevřeně o nemoci mluvit, aby lidé nemuseli sbírat odvahu svoje potíže řešit.”

— Magdaléna, 44 let

