

# Де шукати психологічну підтримку поза домівною

Ми всі володіємо психічним здоров'ям і маємо про нього піклуватися. Бувають моменти, коли ми відчуваємо психічну нерівновагу, щось нас засмучує або викликає значний стрес. У такі моменти ми маємо не вагаючись звернутися по підтримку і допомогу. Можливо, ви боїтеся поділитися своїми почуттями та турботами з родиною або друзями, але не забувайте, що й у школі є багато дорослих, до яких ви також можете звернутися. Пам'ятайте: що раніше ви знайдете когось, хто допоможе з вам з проблемами й переживаннями, то швидше ви зможете краще себе подчути.



До кого ви можете звернутися по допомогу у школі?

- **Класний керівник** - Класний керівник може поговорити з вами про ваші проблеми або направити вас до іншого фахівця у рамках школи.
- **Асистент вчителя** - Асистент вчителя зазвичай перебуває у класах, щоб допомогти вчителям та учням під час уроків. Може, ви вже добре знаєте асистента чи асистентку вчителя і довіряєте йому/їй. Безумовно, це один із тих дорослих у школі, яким ви можете довіряти.
- **Консультант із питань виховання** - У кожній початковій школі є консультант із питань виховання, до якого ви можете звернутися, якщо вас щось турбує. Якщо ви не знаєте, де саме знайти консультанта з питань виховання у школі, запитайте когось із учителів чи асистентів або спробуйте знайти його на шкільному веб-сайті.
- **Методист із превенції** - Так само, як і консультант із питань виховання, методист із превенції є у кожній початковій школі. Це ще один дорослий, якого ви можете знайти у школі й попросити про допомогу.
- **Шкільний психолог** - Не кожна школа має власного психолога. Однак, якщо у вашій школі працює психолог, не вагаючись зверніться до нього та поділіться тим, що вас турбує.


## Куди звернутися по допомогу поза школою?

Намагаєтеся знайти допомогу, але не вдається знайти когось, із ким почуваетесь у безпеці? Або ви би скоріше хотіли довіритися комусь, кого не знаєте особисто? Це теж може статися й у цьому немає нічого надзвичайного. Поза вашими школою та домівною існує багато людей, що намагаються допомогти дітям і підліткам, тому не соромтеся використати цю можливість та зверніться по підтримку сюди:


### ЛІНІЯ БЕЗПЕКИ

Лінія безпеки – гаряча лінія для усіх людей із труднощами – кому ще не виповнилося 26 років. Працює безперервно, є анонімною та безкоштовною.

 [linkabezpeci.cz](http://linkabezpeci.cz)

 116 111


 [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)


 [linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami](http://linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami)

### ДИТЯЧИЙ КРИЗОВИЙ ЦЕНТР

Дитячий кризовий центр допомагає дітям, які мають проблеми у школі або вдома. Вона працює 24 години на добу і є анонімною. Ви також можете прийти особисто (самостійно або з людиною, якій довіряєте). Потрібно лише заздалегідь зателефонувати і домовитися про зустріч.

 [ditekrize.cz](http://ditekrize.cz)

 777 715 215 / 241 484 149


 [problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz)


 [iporadna.cz/elinka-chatova-poradna](http://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna)


 skype: [ld\\_dkc](https://www.skype.com/user/ld_dkc)

### SPONDEA

Spondea - це центр для дітей, які зазнають складних ситуацій удома, таких як домашнє насильство, жорстоке поводження тощо.

 [spondea.cz](http://spondea.cz)


 608 118 088 / 541 235 511


 [krizovapomoc@spondea.cz](mailto:krizovapomoc@spondea.cz)

### ДИТИНСТВО БЕЗ НАСИЛЬСТВА

"Дитинство без насильства" - це анонімний сервіс, призначений для дітей і підлітків, яких щось турбує.

 [detstviбезnasili.cz/jsem-dite-nebo-teenager](http://detstviбезnasili.cz/jsem-dite-nebo-teenager)

 601 500 196


 [poradna@centrumlocika.cz](mailto:poradna@centrumlocika.cz)

 [elinka.internetporadna.cz/linky/detstvi-bez-nasili](http://elinka.internetporadna.cz/linky/detstvi-bez-nasili)

Можете прийти особисто, тільки треба завчасно подзвонити і домовитися про зустріч.

### ЦЕНТР "LOCİKA"

Центр "Locika" призначений для дітей, які знаходяться під загрозою насильства у сім'ї. До цього центру ви можете прийти особисто, зустріч може бути анонімною. Діти та підлітки можуть звертатися сюди, коли батьки багато сваряться, коли вони завдають один одному шкоди або завдають шкоди власним дітям.


 [centrumlocika.cz](http://centrumlocika.cz)

 734 441 233 / 273 130 878

 [info@centrumlocika.cz](mailto:info@centrumlocika.cz)


### ЛІНІЯ ANABELL

Лінія Anabell надає підтримку людям, які борються з розладами харчової поведінки. Телефон довіри працює за номерами:

 848 200 210 а 601 565 474 у робочі дні з 8:00 до 16:00 і є анонімним.

### УКРАЇНСЬКА КРИЗОВА ЛІНІЯ

Ця телефонна лінія доступна як в Україні, так і за межами України. З Чехії туди можна зателефонувати за номером

 +420 800 012 058 у будь-який час з 9:00 до 19:00.

На цій лінії тебе у телефонному режимі підтримують україномовні психологи.

## Мобільні додатки й інші онлайн джерела

Якщо шукаєте інші способи підтримки свого психічного здоров'я, можете використати мобільні додатки, які забезпечать вам підтримку протягом дня, навіть якщо ви, наприклад, у школі та не маєте часу або бажання з кимось свої проблеми обговорювати. Такий додаток не замінить професійну психологічну допомогу, але послужить вам гарним провідником та опорою тоді, коли ви не почуваетесь добре або шукаєте способи, як підтримати своє психічне здоров'я та почуватися краще.



**VOS: План психічного здоров'я – у безкоштовному доступі українською.**

Цей додаток забезпечує широкий спектр психологічної допомоги, орієнтованої на повсякденне життя та кризові моменти. В «арсеналі» – вправи на дихання, слідкування за настроєм, ведення щоденника та необмежений чат із психологічними консультантами. Також цей додаток повідомляє тобі про те, куди звернутися по допомогу у тяжкі хвилини.

### Непанікай

Додаток, також доступний в українському варіанті. Забезпечує практичні поради, техніки, а також контакти для звернення по допомогу. Підтримка у цьому додатку орієнтована на людей, які зіштовхуються з депресією, тривогою, думками про самогубство, самоушкодженням і розладами харчової поведінки. У цьому додатку ви можете, окрім іншого, створити власний план діяльності, «план порятунку», записувати, що допомагає вам працювати з неприємними почуттями та думками. Також у ньому ви знайдете інструкції для дихальних вправ та інших технік «заземлення».

### Спільнотека - Бібліотека знань ЮНІСЕФ Україна

Онлайн каталог, у якому пропонуються україномовні інтерактивні матеріали й ігри для підтримки психічного здоров'я та праці зі стресом.

### Для українців

На цих сторінках, окрім новин, ви знайдете записи з казками українською, які можете послухати для задоволення, та українсько-чеський аудіо-словник із лекціями для дітей. [mujrozhlaz.cz/dlya-ukrainciv](http://mujrozhlaz.cz/dlya-ukrainciv)