

Где искать психологическую поддержку вне дома

Мы все обладаем психическим здоровьем и обязаны его беречь. Бывают моменты, когда мы чувствуем психическое неравновесие, что-то нас расстраивает или вызывает значительный стресс. В такие моменты мы должны не колеблясь обратиться за поддержкой и за помощью. Возможно, вы боитесь поделиться своими чувствами и заботами с семьей или друзьями, но не забывайте, что и в школе есть много взрослых, к которым вы также можете обратиться. Помните: чем раньше вы обратитесь к кому-то за помощью в решении ваших проблем, тем быстрее вы сможете лучше себя чувствовать.



К кому вы можете обратиться за помощью в школе?

- **Классный руководитель** - Классный руководитель может поговорить с вами о ваших проблемах или направить вас к другому специалисту в рамках школы.
- **Ассистент учителя** - Ассистент учителя обычно находится в классах, чтобы помочь учителям и ученикам во время уроков. Может, вы уже хорошо знаете ассистента или ассистентку преподавателя и доверяете ему/ей. Безусловно, это один из тех взрослых в школе, которым вы можете доверять.
- **Консультант по вопросам воспитания** - В каждой начальной школе есть консультант по вопросам воспитания, к которому вы можете обратиться, если вас что-то беспокоит. Если вы не знаете, где именно найти консультанта по вопросам воспитания в школе, спросите кого-то из учителей или ассистентов или попробуйте найти его на школьном сайте.
- **Методист по превенции** - Так же, как и консультант по воспитанию, методист по превенции есть в каждой начальной школе. Это еще один взрослый, которого вы можете найти в школе и попросить о помощи.
- **Школьный психолог** - Не каждая школа имеет собственного психолога. Однако, если в вашей школе работает психолог, не колеблясь обратитесь к нему и поделитесь тем, что вас беспокоит.

Куда обратиться за помощью вне школы?

Пытаетесь найти помощь, но не удается найти кого-то, с кем чувствуете себя в безопасности? Или вы бы скорее хотели довериться кому-то, кого не знаете лично? Это тоже может произойти, и в этом нет ничего чрезвычайного. Вне ваших школы и дома существует много людей, которые пытаются помочь детям и подросткам, поэтому не стесняйтесь использовать эту возможность и обратитесь за поддержкой сюда:

ЛИНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Линия безопасности - горячая линия для всех людей с трудностями - кому еще не исполнилось 26 лет. Работает непрерывно, является анонимной и бесплатной.

- 🌐 linkabezpeci.cz
- ☎ 116 111
- ✉ pomoc@linkabezpeci.cz
- 🗣 linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami

ДЕТСКИЙ КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР

Детский кризисный центр помогает детям, которые имеют проблемы в школе или дома. Она работает 24 часа в сутки и является анонимной. Вы также можете прийти лично (самостоятельно или с человеком, которому доверяете). Нужно только позвонить заранее и договориться о встрече.

- 🌐 ditekrize.cz
- ☎ 777 715 215 / 241 484 149
- ✉ problem@ditekrize.cz
- 🗣 jporadna.cz/elinka-chatova-poradna
- 💬 skype: [ld_dkc](https://www.skype.com/en/contacts/id/dkc)

SPONDEA

Spondea – это центр для детей, которые испытывают сложные ситуации дома, такие как домашнее насилие, жестокое обращение и им подобные.

- 🌐 spondea.cz
- ☎ 608 118 088 / 541 235 511
- ✉ krizovapomoc@spondea.cz

ДЕТСТВО БЕЗ НАСИЛИЯ

“Детство без насилия” – это анонимная служба, которая осуществляет помощь детям и подросткам, которые имеют какие-либо проблемы.

- 🌐 detstvibezenasili.cz/jsem-dite-nebo-teenager
- ☎ 601 500 196
- ✉ poradna@centrumlocika.cz
- 🗣 elinka.internetporadna.cz/linky/detstvi-bez-nasili

Вы также можете прийти лично, просто позвоните заранее и договоритесь о встрече.

ЦЕНТР "LOCIKA"

Центр "Locika" предназначен для детей, которые находятся под угрозой насилия в семье. В этот центр вы можете прийти лично, а сама встреча может быть полностью анонимной. Дети и подростки могут обращаться сюда, когда родители много ссорятся, когда они наносят друг другу вред или наносят вред собственным детям.

- 🌐 centrumlocika.cz
- ☎ 734 441 233 / 273 130 878
- ✉ info@centrumlocika.cz

ЛИНІЯ ANABELL

Линия Anabell оказывает поддержку людям, которые борются с расстройствами пищевого поведения.

Телефон доверия работает по номерам:

- ☎ 848 200 210 и 601 565 474 в рабочие дни с 8:00 до 16:00 и является анонимным.

УКРАИНСКАЯ КРИЗИСНАЯ ЛИНИЯ

Эта телефонная линия доступна как в Украине, так и за пределами Украины. Из Чехии туда можно позвонить по номеру +420 800 012 058 в любое время с 9:00 до 19:00. На этой линии вас поддержат в телефонном режиме украиноязычные психологи.

Мобильные приложения и другие онлайн источники

Если ищете другие способы поддержания своего психического здоровья, можете использовать мобильные приложения, которые обеспечат вам поддержку в течение дня, даже если вы, например, в школе и не имеете времени или желания с кем-то свои проблемы обсуждать. Такое приложение не заменит профессиональную психологическую помощь, но послужит вам хорошим проводником и опорой тогда, когда вы не чувствуете себя хорошо или ищете способы, как можно поддержать свое психическое здоровье и чувствовать себя лучше в целом.



VOS: План психического здоровья - в бесплатном доступе на украинском языке.

Это приложение обеспечивает широкий спектр психологической помощи, ориентированной на повседневную жизнь и кризисные моменты. В "арсенале" - упражнения на дыхание, слежение за настроением, ведение дневника и неограниченный чат с психологическими консультантами. Также это приложение сообщает вам о том, куда обратиться за помощью в трудные минуты.

Непанікай ("Не паникуй")

Обеспечивает практические советы, техники, а также контакты для обращения за помощью. Поддержка в этом приложении ориентирована на людей, которые сталкиваются с депрессией, тревогой, мыслями о самоубийстве, самоповреждением и расстройствами пищевого поведения. В этом приложении вы можете, помимо прочего, создать собственный план деятельности, "план спасения", записывать, что помогает вам работать с неприятными ощущениями и мыслями. Также в нем вы найдете инструкции для дыхательных упражнений и других техник "заземления".

Спільнотека - Библиотека знаний ЮНІСЕФ Україна

Онлайн каталог, в котором предлагаются украиноязычные интерактивные материалы и игры для поддержания психического здоровья и работы со стрессом.

Для украинцев - MujRozhlas

на этих страницах, кроме новостей, вы найдете записи со сказками на украинском, которые можете послушать для удовольствия, и украинско-чешский аудио-словарь с лекциями для детей и не только.

mujrozhlaz.cz/dlya-ukrainciw