



Kdo je kdo v oblasti duševního zdraví

Průvodce pro rodiče: na koho se obrátit podle toho, co právě potřebujete

Když nás dlouhodobě trápí psychické obtíže, může být těžké se zorientovat a vědět, na koho se obrátit. Péče o duševní zdraví má více úrovní – od běžné podpory a prevence přes psychoterapii až po specializovanou zdravotní péči. Pyramida neznámá, že některá pomoc je „lepší“. Ukazuje spíš, že čím výš postupujeme, tím je péče specializovanější a často vhodná při výraznějších nebo déle trvajících potížích.





Jak poznat, kam se vydat?

Potřebuji se zorientovat

- Nejsem si jistý/á, zda je chování nebo prožívání mého dítěte běžnou součástí vývoje, nebo zda potřebuje odbornou pomoc.



Pediatr / školní psycholog

Moje dítě potřebuje podporu

- Všímám si, že se moje dítě trápí, má potíže ve vztazích, ve škole, s emocemi nebo se zvládáním náročných situací.



Psycholog / psychoterapeut

Potíže jsou silné nebo dlouhodobé

- Potíže mého dítěte výrazně ovlivňují jeho každodenní život. Má silné úzkosti, dlouhodobě smutnou náladu, problémy se spánkem nebo jiné závažné příznaky.



Psychiatr / klinický psycholog

Je to akutní

- Mám obavy o bezpečí svého dítěte. Mluví o sebevraždě, ubližuje si nebo prožívá akutní psychickou krizi.



**Krizová pomoc / Linka bezpečí 116 111 /
Rodičovská linka 606 021 021 / při
bezprostředním ohrožení 155**

KLÍČOVÝ PRINCIP



Neváhejte vyhledat rychlou pomoc, pokud má vaše dítě myšlenky na sebevraždu, sebepoškozování, pocit, že může ublížit sobě nebo někomu jinému, výraznou zmatenost, panické stavy, náhlé zhoršení stavu nebo pokud kvůli potížím nezvládá běžně fungovat. V akutním ohrožení volejte 155 nebo 112. Pro okamžitý rozhovor můžete využít krizové linky, například Linku první psychické pomoci 116 123.



Kdo vám může pomoci?

Stručný přehled odborníků a služeb pro děti

PEDIATR

Dobré místo pro první orientaci. Může se zeptat na spánek, stres, tělesné potíže i léky, vyloučit některé zdravotní příčiny a doporučit další péči. Může pomoci i ve chvíli, kdy nevíte, kam se obrátit.

PSYCHOTERAPEUT

Nabízí pravidelnou podporu rozhovorem. Pomáhá porozumět potížím, vztahům, emocím a vzorcům chování. Může pracovat krátkodobě i dlouhodobě, osobně nebo online. Nepředepisuje léky.

PSYCHOLOG

Má vysokoškolské vzdělání v psychologii. Může poskytovat poradenství, diagnostiku nebo terapii, pokud má odpovídající výcvik. Klinický psycholog pracuje ve zdravotnictví a může provádět psychologická vyšetření.

PSYCHIATR

Lékař specializovaný na duševní onemocnění. Provádí vyšetření, navrhuje léčbu a může předepisovat léky. Návštěva obvykle probíhá hlavně rozhovorem o tom, co prožíváte a jak fungujete v běžném životě.

KRIZOVÝ PRACOVNÍK

Pomáhá ve chvíli, kdy je situace naléhavá a potřebujete rychlou podporu. Pracuje na krizových linkách, v krizových centrech a dalších službách psychosociální pomoci. Nemusíte čekat, až bude „dost zle“.

SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK / PORADNA

Může pomoci s praktickými dopady duševních potíží: bydlení, dávky, práce, dluhy, péče o blízké nebo kontakt se službami. Často bývá součástí komunitních, neziskových nebo zdravotně-sociálních služeb.

První krok nemusí být dokonalý

Hledání pomoci může být nepřehledné, někdy zdlouhavé a může chvíli trvat, než najdete člověka nebo službu, která vám bude vyhovovat. Je v pořádku začít tam, kde je to pro vás právě teď nejdostupnější – u pediatra, školního psychologa, na krizové lince, psychoterapeuta, psychologa, psychiatra nebo v poradně.

Nemusíte hned vědět, jaký typ pomoci přesně potřebujete. Důležité je nezůstat na potíže sám/sama a udělat první krok. Pokud první kontakt nebude ten pravý, neznamená to, že pomoc neexistuje. Daný odborník nebo služba vám často může pomoci zorientovat se a doporučit další, vhodnější možnost.