

## PSYCHOLOGICKÁ POMOC

### Vážení spoluobčané,

vědomujeme si mimořádnou zátěž a dopad na lidi zasažené současnou přírodní katastrofou. Vnímáme zvládnutí a odolnost zasažených občanů, zájemnou pomoc a svépomoc, ale i potřeby v oblasti posilování odolnosti a uševního zdraví.

Každý člověk prožívá zažitou katastrofu vlastním způsobem, zvláštní působity chování a prožívání jsou běžné, a i bez odborné pomoci je můžete vládnout.

Je obvyklé, že vaše pocity, prožívání a duševní stav se budou měnit a vyvíjet – pro někoho je obtížnější prvotní čas po katastrofě, pro někoho naprvé s odstupem několika dní.

Někteří se zvládnou s prožitou událostí vyrovnat sami, jiní naopak uvítají pomoc a podporu od druhých – rodina, přátelé, komunita.

Někteří však budou potřebovat pomoc odborníků – psychologové, terapeuti.

V současné době navštěvují jednotlivé domácnosti interventní PČR, HZS a rezískových organizací a mapují potřeby jak materiální, tak duševní podpory. V následujících dnech bude dokončeno řešení akutních následků katastrofy, v dalším období bude věnována pozornost obnově bydlení a návratu k normálnímu životu.

Osobní a okamžitá psychologická pomoc je k dispozici v krizových centrech jednotlivých obcí.

Děkujeme, že pomáháte sobě a ostatním!

Modrá linka Brno  
608 902 410, 731 197 477,  
9:00 - 21:00  
help@modralinka.cz

Linka psychologické pomoci  
pro obyvatele ze zasažených  
oblastí  
602 531 651 – NONSTOP,  
spondea@spondea.cz

Linka naděje, FN Brno, 547  
212 333, Non-Stop

Linka důvěry, Charita,  
516 410 668, 737 234 078,  
soslinka@blansko.charita.cz

Web:

WWW.OPATRUJ.SE  
Národní ústav duševního zdraví

WWW.TVHASICI.CZ/kdyz-  
nejsme-ve-sve-kuzi/

Virtuální asistenční centrum  
pomoci HZS – sekce péče o  
sebe

Mobilní aplikace:

PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC  
pro lidi poskytující  
psychosociální podporu  
zasaženým vytvořil expertní  
tým pod GR HZS

NEPANIKAR.EU-  
„Nepanikář“ poskytuje zdarma  
rychlou první psychologickou  
pomoc a mapu dalších  
psychologických kontaktů