

Milí kolegové a kolegyně,

děkujeme Vám za úsilí, se kterým se staráte o druhé. Uvědomujeme si, že stávající situace je pro vás velkou výzvou v pracovní i osobní rovině a může se projevat také mimořádnými psychickými nároky.

Rádi bychom Vám nabídli nástroj jak posilovat svou odolnost a pečovat o sebe. Tím je projekt www.opatruj.se, kde upozorňujeme na heslo 3P:

- POSILUJ svoji psychickou odolnost.
- PEČUJ o své duševní zdraví.
- POMÁHEJ sobě (i ostatním).

V sekci [Multimédia pro Pracovníky v první linii](#) jsme pro Vás shromáždili odkazy a zdroje týkající se duševního zdraví, specifické kontakty, tipy jak na psychosociální podporu v době pandemie i po ní a některé techniky péče o duševní zdraví a pohodu.

[Péče o sebe](#) vám umožní fungovat i pro druhé. Všimněte si toho, jak se cítíte, a pečujte o sebe. Může vám to pomoci se vyrovnat aspoň s částí stresu, který zažíváte. Doporučujeme například věnovat chvíli [seberegulačním cvičením](#). Jedná se o praktické postupy, které pomáhají zmírnit nepříjemné reakce na stres; nezaberou více než pár minut (připravili psychologové HZS ČR).

S obtížnými situacemi, které prožíváte, nemusíte zůstat sami. K dispozici pro Vaši podporu je resortní **Systém psychosociální intervenční služby - SPIS**. Kontaktovat můžete kteréhokoliv člena podpůrného týmu ve Vašem okolí, který se bude věnovat Vaším potřebám. Využít můžete také Kontakty na www.spis.cz. Plně k dispozici a nepřetržitě je pro Vás rovněž anonymní Linka kolegiální podpory pro zdravotníky na číslech **530 331 122, 530 331 131**.

Pokud u sebe dlouhodobě pozorujete zhoršení duševního nebo tělesného zdraví, je vhodné svěřit se někomu ve vašem okolí. V případě, že zažíváte obtíže, které se mohou projevat úzkostí, depresí, problémy se spánkem, tělesnými potížemi, nebo ve zvládnutí každodenních aktivit a pracovních úkolů, obraťte se na odbornou pomoc.

- Kontakty
 - [Dělám co můžu](#)
 - Sociální Klinika Tel.: 733 644 268 (zvláště pro pečující osoby a pracovníky sociálních služeb)
 - [Seznam akreditovaných linek důvěry](#) (anonymní, některé i bezplatné)

Psychoterapie není jenom pro nemocné, je přínosná i jako prevence zhoršení psychického stavu. Rozhovor s terapeutem může přinést psychickou úlevu a pomoci zpracovat náročné zkušenosti. Kolegové pojištění u VZP mohou čerpat příspěvek na psychoterapii až 7000 Kč, v rámci pilotního projektu určeného na podporu psychosociální intervence u vybraného terapeuta. Více informací o této možnosti naleznete [zde](#) (popř. můžete na adrese opatrujse@vzp.cz přímo požádat o poukaz, který opravňuje k čerpání příspěvku na max. 10 sezení/hodin do 31. 5. 2021. Obdobný program je dostupný také u následujících pojišťoven: [ČPZP](#)).

V případě zájmu můžete také využít semináře iniciativy NA ROVINU nebo další materiály zaslané v příloze.

- odkaz na webináře: [Jak lépe zvládat zátěž a stres](#)
- [Jak na psychosociální podporu v době covidu i po něm](#)

Děkujeme za vaše nasazení a přejeme vše dobré,

Petr Winkler za Národní ústav duševního zdraví a iniciativu Opatruj.se

Dita Protopopová za Ministerstvo zdravotnictví a Radu vlády pro duševní zdraví

Štěpán Vymětal za psychologické pracoviště Ministerstva vnitra



Web a iniciativu opatruj.se vyvinuli a zaštiťují odborníci z Národního ústavu duševního zdraví za odborného přispění a garance Ministerstva zdravotnictví, psychologických pracovišť Ministerstva vnitra, Armády ČR, Policie ČR a Hasičského záchranného sboru, patientské organizace Nevypusť duši a dalších odborníků.

Kontaktní email: opatrujse@nudz.cz