



Альянс
"ЦЕНТР
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я"

СТРЕС, ЙОГО СИМПТОМИ ТА СПОСОБИ УПРАВЛІННЯ

СПЕЦІАЛІЗОВАНА ДОПОМОГА У СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ЧЕСЬКІЙ РЕСПУБЛІЦІ:

Коли необхідно звертатися по
допомогу і де її отримати

Мільйони людей, які постраждали від війни в Україні, переживають стрес і тривогу. Симптоми стресу проявляються у людей по-різному, але це природні реакції, і з часом стан у більшості людей покращується.

Симптоми стресу можуть включати:

1. емоційні та когнітивні реакції, такі як: смуток, гнів, страх, безнадія, почуття провини, погана концентрація та забудькуватість;
2. поведінкові реакції, такі як: відсутність мотивації, уникнення діяльності, ізоляція від інших, дратівливість, намагання уникнути нагадувань про те, що сталося. Деякі люди збільшують споживання шкідливих речовин (наприклад, алкоголю, ліків або наркотиків), щоб уникнути болю, який вони відчувають;
3. фізичні реакції, такі як: головний біль, м'язова напруга, біль у спині чи животі, проблеми зі сном, втома, втрата апетиту та прискорене серцебиття.

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Ви можете навчитися самостійно управляти стресом. Подумайте про те, що допомогло вам у минулому, коли ви почувалися погано, або що ви робите зараз, щоб почуватися краще. Чи є хтось, хто може вам допомогти? Чи є якісь заняття, які вам подобалися раніше, якими ви могли б зайнятися зараз?

Важливо знайти власні способи, які допоможуть вам впоратися зі стресом. Може допомогти наступне:



Намагайтеся максимально дотримуватися розпорядку дня



Займайтеся тими заняттями, які вам подобаються, які є важливими для вас або які допомагають вам розслабитися.



Знайдіть щось цікаве для читання, послухайте музику, яка вам подобається, або займіться іншою розумово цікавою діяльністю.



Підтримуйте фізичну активність і якомога більше часу проводьте на природі.



Дотримуйтеся регулярного режиму сну і здорового харчування.



Уникайте вживання тютюну, алкоголю чи інших шкідливих речовин, щоб впоратися зі своїми емоціями.



Спілкуйтеся з іншими і намагайтеся не відсторонюватися від людей



Шукайте підтримку та допомогу, і будьте готові прийняти запропоновану допомогу.



Пам'ятайте, що стрес є природною реакцією на незвичні ситуації та з часом стан у більшості людей покращується. Дозвольте собі відчувати смуток і печаль. Намагайтеся бути добрими до себе та інших.

У той же час деякі люди можуть мати більш тривалі та інтенсивні реакції на серйозні проблеми. Це теж природно, але в таких випадках важливо **проконсультуватися з фахівцями з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (АЛЬЯНС "ЦЕНТР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я")**.

Якщо у вас або у когось із ваших близьких з'являється будь-який із наведених нижче симптомів, будь ласка, зверніться по додаткову допомогу:



думки про самогубство чи нанесення собі шкоди



сильне відсторонення від людей



відчуття дезорієнтації або нереальності



таке занепокоєння, коли неможливо подбати про себе чи інших



тремтіння, плач або крик



висловлення погроз завдати шкоди іншим особам



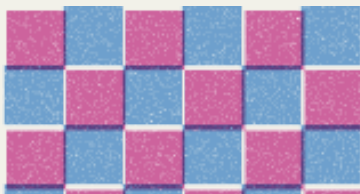
відчуття тривоги і страху



наявні серйозні проблеми зі сном



неможливість повідомити своє ім'я та місце проживання



ХТО МЕНІ МОЖЕ ДОПОМОГТИ?

Якщо ви перебуваєте в Чеській Республіці внаслідок війни в Україні, то ви можете отримати спеціалізовану медичну та немедичну психіатричну допомогу або продовжити лікування вже існуючих проблем психічного здоров'я. Щоб продовжити лікування, необхідно проконсультуватися з фахівцем з психічного здоров'я (психіатром), який продовжить ваше лікування або призначить інше лікування відповідно до національних клінічних рекомендацій/протоколів.

ЦЕНТРИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Перелік центрів психічного здоров'я з контактною інформацією доступний за адресою www.acdz.cz/kontakty. Щоб отримати допомогу, запишіться на прийом до найближчого центру психічного здоров'я телефоном або електронною поштою.

Прага
602 174 380

Страконіце та околиці
775 140 384

Бероун та околиці
770 620 940

Ліберець та околиці
606 588 256

Пльзень та околиці
739 355 178

Усти-над-Лабем та околиці
720 347 918

Карлові Вари та околиці
773 770 921

ДЛЯ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ В УСІХ ЦЕНТРАХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАДАЮТЬСЯ БЕЗКОШТОВНО ТАКІ ПОСЛУГИ:

- Психіатричне консультування
- Психологічне консультування
- Виписування ліків
- Надання невідкладної психіатричної допомоги



www.acdz.cz/kontakty

