

SPOLEČNĚ PRO UKRAJINU

NUDZ

NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Pomáhejte s námi!

Chcete podpořit naše projekty?

Kontaktujte nás:

 infoua@nudz.cz

Obsah:

strana 1	Výzkum Hlas Ukrajinců v Česku
strana 2	Projekt Samopomi.ch
strana 3	Mapa psychosociální podpory ukrajinským obyvatelům v Česku
strana 4 – 5	Psychosociální podpora ukrajinským uprchlíkům v ČR
strana 6	Galerie: Válka dětskýma očima
strana 7	Podpora duševního zdraví dětí, rodičů a učitelů ovlivněných válkou na Ukrajině
strana 7	Psychiatrická ambulance S. O. S. Ukrajina
strana 8	Poděkování

Vážené dámy, vážení pánové,

bude to rok, co následkem ruské invaze na Ukrajinu vypukla v Evropě válka, tehdy asi jen stěží představitelného rozsahu a trvání. Úvodní šok se proměnil v dosud nekončící krveprolití, doprovázené masivními migračními vlnami uvnitř i mimo Ukrajinu.

Češi, se svou hluboce zakořeněnou zkušeností s Moskvou řízenou invazí do Československa v roce 1968 a následným marasmem, se okamžitě postavili za Ukrajince a podobně jako ostatní evropské národy doslova otevřeli své domovy válečným uprchlíkům, z drtivé většiny ženám, dětem a starým lidem. Těch do Česka postupně přišly stovky tisíc a dnes tvoří kolem 5 % populace. Ve velkých městech pak násobně více. Jsou to lidé, jejichž životy byly bezprostředně poznamenány válečným běsněním.

Samozřejmě, ne všichni, kteří prošli takto traumatickými událostmi, budou trpět následkem traumatu. Psychicky lépe vybavení osvědčí svoji psychickou odolnost a postupně se úspěšně adaptují na nové podmínky. Důležitou součástí psychické vybavenosti jsou však také podpůrné služby, které jsou účinně poskytovány těm, kteří je potřebují. Jde o spektrum služeb od programů na posilování psychické odolnosti až po hospitalizace lidí v těžké krizi. Takovéto služby pro specifickou

skupinu stovek tisíc válečných utečenců z Ukrajiny pochopitelně nebyly nikde v Evropě připraveny.

Národní ústav duševního zdraví okamžitě začal poskytovat psychiatrickou ambulantní péči v ukrajinštině a následně připravil a realizuje mnoho dalších aktivit, kterým je věnováno toto speciální vydání NUDZletteru. Na jeho stránkách se seznámíte nejen s detaily našich projektů na pomoc válkou zasažené zemi, ale také s příběhy lidí, kteří za nimi stojí, a dalšími zájmovostmi.

Na základě zkušeností z předchozích konfliktů, včetně války v bývalé Jugoslávii v 90. letech, se musíme připravit na to, že vyrovnání se s dlouhodobými následky psychických traumat trvá léta a podepisuje se i na dalších generacích. Psychickou zátěž znamenají výše popsané události samozřejmě nejen pro Ukrajince, ale i pro Čechy. Po restrikcích souvisejících s pandemií covid-19, které se negativně podepsaly na duševním zdraví české veřejnosti, přišly s válkou další stresory související s prožitky ohrožení, ztráty stability, strachu o budoucnost, ekonomické nejistoty, atd. Zatím nevíme, jestli, a eventuálně do jaké míry, se tyto stresory projeví na psychickém zdraví a well-beingu české populace. Jako instituce zaměřená na duševní zdraví se snažíme na všech frontách zajistit pomoc a podporu jak v oblasti prevence, tak v oblasti léčby lidí s duševním onemocněním, a pomoci tak společně, a v dobrém psychickém

zdraví, zvládnout i tuto pro naše generace bezprecedentní krizi.

Dovolte nám na jedné straně vyjádřit naději na brzké ukončení války na Ukrajině, a tím i možnost návratu k běžnému životu, na druhé straně však také odhodlání pokračovat prostřednictvím včasných na evidenci založených a efektivních intervencí a služeb pomáhat zvládnout tuto neobyčejně náročnou situaci jak válečným uprchlíkům, tak české populaci, která zatím prokazuje nejen obdivuhodnou solidaritu a lidskost, ale také psychickou odolnost.

Vše dobré a inspirativní čtení



PhDr. Petr Winkler, Ph.D.,
ředitel NUDZ



prof. MUDr. Pavel Mohr, Ph.D.,
primář kliniky NUDZ



doc. PhDr. Marek Preiss, Ph.D.,
vedoucí psycholog NUDZ

Výzkum: Téměř polovina Ukrajinců v Česku má symptomy deprese anebo úzkosti. Většině se nedostává odborná pomoc

Ukrajínští uprchlíci v Česku trpí extrémně často symptomy deprese a úzkosti. Symptomy duševního onemocnění má 45 % z nich, což je čtyřikrát víc než u většinové populace. Alarmující je fakt, že značná část uprchlíků potýkajících se s příznaky středně těžké úzkosti nebo deprese si neuvědomuje, že se může jednat o duševní onemocnění. Odbornou péči v Česku vyhledává jen minimum Ukrajinců.

U 45 % z celkem 1347 účastníků průřezové studie, kterou loni v září v rámci výzkumné série Hlas Ukrajinců v Česku připravila společnost PAQ Research ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví a Sociologickým ústavem Akademie věd ČR, se projevují symptomy depresí a úzkostí v rozsahu, kdy už je doporučována konzultace s psychiatrem. Odbornou péči by tedy potřebovalo asi 75 000 z 160 000 dospělých uprchlíků.

Symptomy 42 % dospělých odpovídají středně těžké formě deprese, u 14 % těžké depresi a u 7 % dokonce velmi těžké formě. To je ve srovnání s českou populací až pětkrát více. Mezi symptomy deprese patří problémy se spánkem, negativní sebeobraz, pocit beznaděje nebo únava. Část symptomů je typicky spojena i s reakcí na trauma. Závažné jsou také výsledky měření úzkostných symptomů, jakými jsou nervozita, obavy, neklid nebo podrážděnost. Příznaky středně těžké úzkosti trpí 23 % sledovaných, přičemž u Čechů je podíl pouze 7%.

Pouze necelá třetina těch, kteří trpí příznaky, o nich ale uvažuje jako o známce duševního onemocnění. Míra uvědomění narůstá s rozsahem symptomů. „Obecně jsou vůči příznakům citlivější mladí lidé do 30 let, což odpovídá menší stigmatizaci duševního onemocnění v této cílové skupině,“ upozorňuje výzkumnice Národního ústavu duševního zdraví Zoe Guerrero, MSc.

Na psychice se podepisují podmínky života v Česku

Příznaky střední formy deprese nebo úzkosti trpí 51 % lidí v těžké materiální deprivaci oproti 33 % těch, kteří jsou v tomto ohledu saturováni. „Hůř na tom jsou také lidé bez pracovního uplatnění, ale i ti, co pracují na výrazně méně kvalifikovaných pozicích, než měli původně,“ popisuje analytička PAQ Research Martina Kavanová a upozorňuje, že velký vliv na pracovní uplatnění má jazyková vybavenost. Neznalost češtiny znamená častější nezaměstnanost nebo méně kvalifikovanou práci.

Příznaky depresí či úzkostí se častěji objevují u těch, kteří žijí v ubytovacích zařízeních, zatímco obyvatelé standardních bytů je vykazují méně často. Faktory jako špatná materiální situace, neadekvátní bydlení či sociální izolace jmenují i zahraniční studie, které se zabývají post-migračními dopady na duševní zdraví.

Zájem o pomoc existuje, chybí ale povědomí o možnostech

Navzdory vysokému výskytu příznaků psychických problémů mezi uprchlíky v Česku zatím využila odbornou péči jen 3 % z nich. 38 % respondentů – a 64 % těch s příznaky alespoň středně těžké deprese nebo úzkosti – však vyhledání péče zvažovalo. Uvědomují si tedy, že by jim odborná péče mohla pomoci. Zjišťování stavu duševního zdraví uprchlíků je důležité proto, aby bylo možné nastavit adekvátní podporu. Díky včasné psychosociální pomoci lze předejít mnohem hlubším a vleklým duševním problémům v budoucnu.

„Jasně se zde ukazuje potřeba osvětové kampaně motivující k péči o vlastní duševní zdraví, péči o své blízní, a v případě potřeby také vyhledávání odborné pomoci. Kampaň by neměla být pouze komunikační, ale musí nabídnout také příležitosti pro zvyšování duševní gramotnosti, tak abychom vybavili populaci uprchlíků znalostmi a schopnostmi, jak se postarat o své duševní zdraví, budovat svoji psychickou odolnost a nabýt kompetence k tomu, jak efektivně pomáhat bližním, kteří mají problémy v oblasti duševního zdraví. Know-how, jak takovouto efektivní kampaň vymyslet a realizovat máme, chybí nám ale prostředky, které by nám to umožnily,“ říká Guerrero.

7 nejčastějších bariér v přístupu k péči o duševní zdraví mezi ukrajinskými

-  Nevím, jaký typ péče potřebuji.
-  Nevím, kde hledat informace o dostupných možnostech péče.
-  Nevím, jestli mám na péči o duševní zdraví nárok.
-  Mám obavy nebo se stydím vyhledat odbornou pomoc.
-  Na návštěvu odborníka nemám čas.
-  Na tento typ péče mi nezbyývají peníze.
-  V mém okolí nejsou dostupné služby.

Rizikové faktory zhoršující duševní zdraví ukrajinských uprchlíků v ČR

VĚK

U mladých ve věku 20 let je riziko rozvoje středně těžké deprese nebo úzkosti 1,2× vyšší než u lidí ve věku 30 let a 1,5× vyšší než ve věku 40 let.



POHLAVÍ

Depresí nebo úzkostí jsou častěji ohroženy ženy. Riziko je u nich 1,7× vyšší než mezi muži.



ODLOUČENÍ

Hrozba rozvoje duševní nemoci se zvyšuje až 1,45× u lidí, jejichž partneři zůstali na Ukrajině, a 1,5× u těch, kteří žijí sami.



PRACOVNÍ UPLATNĚNÍ

1,5× vyšší riziko středně těžké deprese nebo úzkostí než ti, kteří pracují vzdáleně na Ukrajině, vykazují lidé bez práce.



ZTRÁTA DOMOVA

Pokud účastník ví, že byl při konfliktu zničen jeho domov, narůstá možnost výskytu symptomů středně těžké deprese či úzkosti 1,6krát.



Samopomi.ch

rychlá psychologická pomoc obětem války na Ukrajině

Válka na Ukrajině vyústila v nepředstavitelné lidské utrpení. Světová zdravotnická organizace (WHO) odhaduje, že více než čtvrtina ukrajinské populace se v důsledku války může potýkat s psychickými problémy. Rychlou a dostupnou psychologickou pomoc nabízí potřebným už téměř rok stránky webového projektu Samopomi.ch.

Zkušenosti ukazují, že každý pátý člověk, který zažil válku nebo jiný konflikt, bude trpět depresí, úzkostí, posttraumatickou stresovou poruchou, bipolární poruchou nebo schizofrenií. Při aplikaci těchto odhadů na Ukrajinu WHO očekává, že přibližně 9,6 milionu Ukrajinců může mít v budoucnu nějakou duševní chorobu. Zajištění okamžité dostupnosti vhodných služeb, které by pomohly řešit širokou škálu již existujících a nově vznikajících potřeb v oblasti duševního zdraví a psychosociálních potřeb lidí, je ale v nouzových podmínkách v časech pokračujícího konfliktu složité.

Proto ve spolupráci Federace Globálních Psychiatrických Iniciativ (FGIP) a Národního ústavu duševního zdraví v České republice (NUDZ) vznikly webové stránky Samopomi.ch. Platforma poskytuje široké veřejnosti i odborníkům z oblasti duševního zdraví důležité informace, které mohou pomoci při zvládání vlivu a dopadů války na psychiku.

Samopomi.ch je přeloženou a částečně rozšířenou verzí původně ryze českého projektu Opatruj.se, který odborníci Národního ústavu duševního zdraví ve spolupráci s partnerskými organizacemi spustili už v roce 2020 v reakci na negativní dopady pandemie covid-19 a související restriktivní opatření na duševní zdraví Čechů. „Naším cílem bylo podpořit psychickou odolnost populace a její schopnost ve zdraví překonat extrémně nejistou dobu globální krize spojené s pandemií. Stránky se ale ukázaly být vhodnou podporou veřejnosti i při následujících vypjatých situacích, které představují například přírodní katastrofy nebo válka na Ukrajině,“ říká Dr. Petr Winkler, ředitel Národního ústavu duševního zdraví.

Pod heslem 3P – Posiluj svoji psychickou odolnost, Pečuj o své duševní zdraví a Pomáhej sobě i ostatním – poskytují webové stránky návštěvníkům tipy, jak si všimnout stavu svého duševního

zdraví, jak o ně pečovat, jak pomoci sám sobě i ostatním a kam se obrátit v případě potřeby odborné pomoci. Veškeré informace se opírají o vědecké studie, jsou založeny na evidenci a nejnovějších poznatcích z oblasti duševního zdraví.

Projekt Opatruj.se funguje díky spolupráci s FGIP a finanční podpoře Ministerstva zdravotnictví ČR od konce roku 2020. Společně s ním byl zahájen i provoz ruskojazyčné mutace Samopomo.ch. Tato verze byla s podporou FGIP připravena jako zprostředkování distanční odborné psychoterapeutické pomoci Bělorusům, kteří ve své zemi v důsledku protestů proti tamním nelegitimním prezidentským volbám čelili, a bohužel stále čelí, represím diktátorského režimu.

V reakci na rozpoutání války na Ukrajině uvolnila FGIP téměř okamžitě zdroje na adaptaci projektu také do ukrajinštiny a jen několik týdnů po vpádu Ruska na Ukrajinu byly koncem března loňského roku spuštěny nové stránky Samopomi.ch. Zájem o stránky podporují profily na sociálních sítích, jejichž příspěvky oslovily miliony uživatelů.

„Dosavadní zkušenosti s webovými stránkami ukazují, že kontinuální komunikace dovede povzbudit populaci k aktivnímu zájmu o vlastní duševní zdraví. Stránky přitahují daleko spíše lidi, u nichž následný screening potvrdí některý z problémů v oblasti duševního zdraví. Ukazuje se, že evidence-based e-mental health nástroje lze efektivně používat nejen k podpoře duševního zdraví, ale i k facilitaci odborné pomoci, a to i v naprosto mimořádných podmínkách jaké představují válka nebo státní politické represe,“ říká Dr. Petr Winkler.

Další spolupráce NUDZ a FGIP teď směřuje k vývoji aplikace pro mobilní telefony, která umožní uživatelům využívat další pokročilé funkce, například vyhledávání dostupné odborné pomoci na základě vlastní polohy nebo monitoring vlastního duševního zdraví v čase.



Pečujte o své duševní zdraví

- Pravidelně se hýbejte** – Pravidelná fyzická aktivita má zásadní vliv na duševní zdraví. Může zlepšit náladu a dodat energii, přispívá ke schopnosti soustředění, zlepšuje kvalitu spánku a snižuje stres a depresivní symptomy. Už 30 minut cvičení denně může vést ke zlepšení duševního well-beingu. Dopřejte si vždy chvíli na to, abyste si užili dobrý pocit po cvičení.
- Zakládejte si na zdravém spánku** – Kvalitní a pravidelný spánek je jednou ze základních lidských potřeb. Naše zdraví, množství energie a obecná spokojenost závisí právě na jeho kvalitě. Nezapomeňte, že většina dospělých potřebuje 7 až 9 hodin spánku. Pro zjištění optimální délky vašeho spánku je možné si pár týdnů vést spánkový deník. Dodržujte pravidla spánkové hygieny, která najdete na Samopomi.ch.
- Vzdorujte rušivým a negativním myšlenkám** – Lidé mají přirozený sklon tihnout k emočně negativním zážitkům. Tyto takzvané rušivé myšlenky mohou mít trvalé účinky na naši duševní pohodu. Proto je třeba zamyslet se nad tím, jak se kvůli které myšlence cítíte. Je důležité si uvědomit, že sami můžete kontrolovat myšlenky, kterými se zabýváte. Když budete žít v přítomnosti a soustředíte se na to, co se děje právě teď, získáte víc kontroly nad vlastními myšlenkami a nad tím, jak se v nich cítíte. Když se těchto postupů budete držet, vytrénujete si mozek k menší vnímavosti k rušivým myšlenkám.
- Uvědomte si roli svých emocí** – Emoce hrají důležitou roli v tom, jak se cítíme a jak se chováme. Pomáhají nám pochopit svět, ve kterém žijeme. Rozpoznání a porozumění vlastním emocím je nezbytnou součástí k dosažení emočního zdraví a pohody. Trénujte kontrolu emocí a podpořte pozitivní emoční prožitky. Obvyčejný úsměv může pomoci vyrovnat se s negativními zkušenostmi. Obrátte svou pozornost na přítomnost a snažte se nacházet něco pozitivního i na negativních událostech. Snaha najít pozitivní významy v negativních zkušenostech může produkovat pozitivní emoce a pomoci zmírnit stres.
- Žijte v souladu s vašimi hodnotami** – Hodnoty mohou být chápány jako principy, které dávají našemu jednání a konání význam. Životní styl, který je v rozporu s vašimi osobními hodnotami, může vést k negativnímu prožívání (negativní myšlenky, emoce, nespokojenost se životem), což má negativní vliv na osobní well-being.
- Tvořte a buďte aktivní** – Pro většinu lidí je tvořivá činnost způsobem, jak v sobě podpořit well-being, osobní spokojenost a pocit úspěchu. Sebevýjádření skrze umění, dobrovolnictví nebo práci uvolňuje obsahy mysli a emoce, které by jinak mohly vést k dotěrným myšlenkám či napětí.

Návštěvnost webů

Opatruj.se

433 482

V roce 2021 návštěvníci vyplnili více než 144 tisíc screeningových testů. Loni počet testů vyplněných lidmi z Česka a Slovenska přesáhl hranici 150 tisíc.

Samopomo.ch

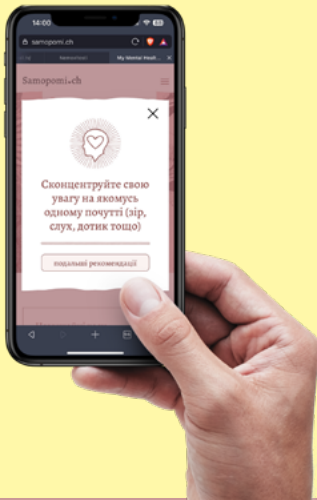
54 991

Podle statistik web Samopomo.ch navštěvují díky cílené komunikaci více než z poloviny uživatelé z Běloruska. Jejich podíl ale může být ještě daleko vyšší, neboť Bělorusové z důvodu hrozby ztráty svobody, být i za jeden jediný like k režimu nepohodlnému příspěvku, často maskují svoji lokaci.

Samopomi.ch

252 424

Drtivá většina návštěvníků, téměř 220 tisíc, přichází na web přímo z Ukrajiny. Za necelý rok provozu bylo na webu Samopomi.ch vyplněno téměř 11,5 tisíce screeningových testů. Z neformální komunikace s psychoterapeuty z Ukrajiny víme, že tyto web poměrně často využívají jako podpůrný nástroj pro své klienty a pacienty.



Otestujte se a načerpejte inspiraci na Samopomi.ch

V sekci Otestuj se najdete užitečné standardizované testy, které se běžně používají pro screening problémů v oblasti duševního zdraví. Na výběr je z osmi testů, které vám pomohou určit například kvalitu duševního well-beingu, určit míru úzkosti, stresu nebo deprese.

Testy jsou pouze orientační a nemají samy o sobě sloužit jako diagnostický nástroj. Pokud ale vaše výsledky naznačují, že můžete zažívat obtíže nebo příznaky zhoršení duševního zdraví, nebo pokud takové potíže sami pociťujete, nebojte se požádat o pomoc někoho z vašeho okolí, případně odborníka, který vám může poskytnout komplexnější posudek a pomůže najít způsoby, jak se cítit lépe.

V dalších částech webu naleznete základní informace o duševním zdraví, užitečný přehled příznaků, které mohou doprovázet duševní onemocnění. Ověřené rady a postupy, jak o situaci mluvit s dětmi, jak pečovat sami o sebe, a mnohé další. Na stránkách jsou také k dispozici důležité kontakty na místa poskytující pomoc.

Duševní zdraví je důležitou součástí našeho celkového zdraví a platí, že není zdraví bez duševního zdraví. V souvislosti s dnešní mimořádně náročnou dobou pociťuje mnoho lidí i mimořádné psychické nároky. Přestože některé tíživé aspekty

současné situace změnit nedokážeme, můžeme zlepšit způsob, jakým na ně reagovat a s těmito nároky se lépe vyrovnat. Klíčem je sledovat stav svého duševního zdraví, osvojit si správné návyky a eventuálně i včas využít vhodnou formu péče a léčby.

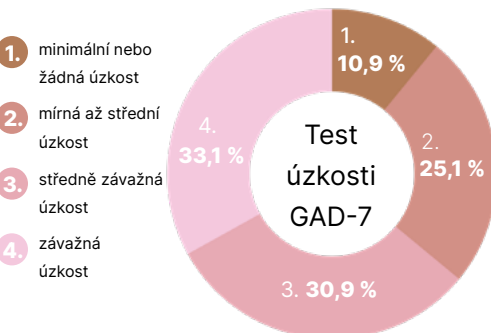
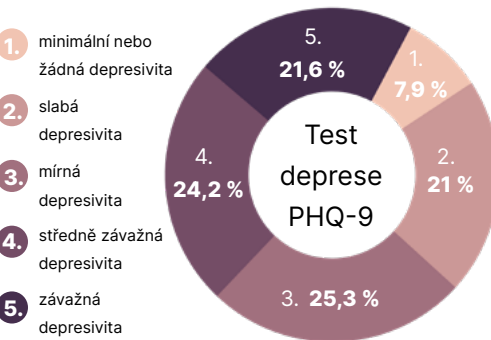
Péče o sebe sama je důležitou součástí získání a udržení duševní pohody. U každého může taková péče vypadat jinak. Jednoznačně je však důležité osvojit si takový životní styl, skrze který je možné uplatnit vlastní schopnosti zvládat každodenní stres, pracovat produktivně a být užitečný pro svou komunitu. Péče o sebe sama může zahrnovat celou řadu činností jako je spánek, stravovací návyky, cvičení, jóga, všímavost, meditace, praxe spojená s vírou a další.

Pečovat o sebe můžete sami nebo za pomoci terapeuta, kouče, mentora či trenéra. V případě, že cítíte, že na takovou péči nestačíte, nebo v případě vzniku krizové, nestandardní nebo závažné situace, je dobré se spojit s odborníkem, který vám může pomoci situaci zvládnout.

Posilujte svou psychickou stabilitu a pečujte o své duševní zdraví. Na našich webech Opatruj.se, Samopomi.ch a Samopomo.ch najdete řadu užitečných rad a materiálů.



Výsledky screeningových testů z webu Samopomi.ch



Poznámka: Souhrnné výsledky všech testů provedených na webu Samopomi.ch od jeho spuštění do současnosti.



Psychosociální podpora lidem z Ukrajiny

Psychosociální podpora je vhodná pro lidi, kteří:

- prožívají nejrůznější obtíže (úzkost, bezmoc, smutek) v důsledku války, přemístění či ztráty blízkých,
- potřebují pomoc při adaptaci na nové podmínky,
- hledají zdroje ke zvládnání stresu
- potřebují podporu v jiných náročných životních situacích.

Služba je poskytována zdarma prostřednictvím týmu ukrajinských psychologů a dalších pomáhajících profesí v ukrajinském nebo ruském jazyce.

Psychosociální podpora nenahrazuje systematickou psychoterapii, jedná se zejména o podpůrné kroky v rámci prevence vzniku psychických následků traumatizace a jejich prohlubování. V případě potřeby vás rádi odkážeme na další ukrajinsky hovořící specialisty, například klinické psychology nebo psychiatry.



Ke konzultaci se prosím předem objednejte u našich specialistů.
www.nudz.cz/uk/mi-dopomagajemo-ukrajini

První pomoc pro duši

využívají Ukrajinci z Česka i válečné fronty

Psychosociální podporu Ukrajincům, kterou Národní ústav duševního zdraví nabízí od léta loňského roku, už využilo na 1300 lidí. Služba je poskytována zdarma prostřednictvím ukrajinských psychologů a lidí z pomáhajících profesí v ukrajinském nebo ruském jazyce. Projekt je realizován díky finanční podpoře Nadace RJS.

Psychosociální podpora je přístup založený na podpoře druhého a udržení jeho duševního zdraví a pohody v dobrém stavu. Zahrnuje provázení obtížnou situací a bezpečné sdílení emocí. Naší přítomností, nasloucháním, sdílením a podporou můžeme člověku pomoci překonat složité situace a podpořit ho v jeho dalších krocích. Psychosociální podpora je vlastně takovou první pomocí pro duši, jejíž potřebu pocítuje po extrémně náročných 12 měsících mnoho Ukrajinců. Právě proto se služba dlouhodobě setkává s pozitivním přijetím a obsazenost kapacit dosahuje 80 až 90 %.

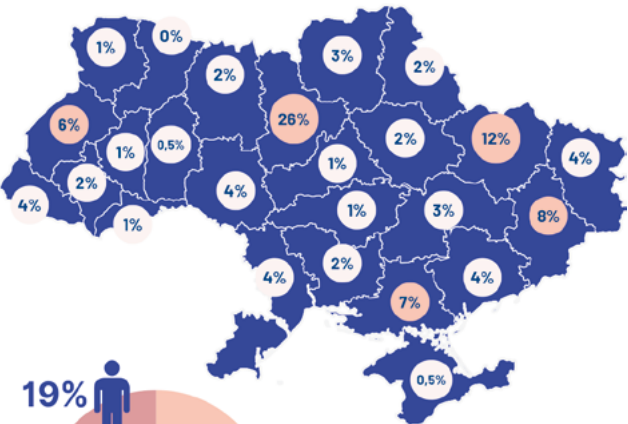
Psychosociální podpora nenahrazuje systematickou psychoterapii, jedná se zejména o podpůrné kroky v rámci primární a sekundární prevence. „Lidem zasaženým nadlimitní psychickou zátěží nabízíme podporu v řešení náročných životních situací a provázení adaptací v nové životní etapě především formou individuálních rozhovorů a konzultací s ohledem na specializaci jednotlivých intervencí. V případě potřeby jsme schopni odkázat klienty na další ukrajinsky hovořící specialisty, například terapeuty nebo psychiatry,“ vysvětluje vedoucí psycholog NUDZ, docent Marek Preiss, který je odborným garantem projektu.

Psychosociální podpora je poskytována formou individuálních osobních sezení, nebo na dálku přes internet. Zájemcům jsou k dispozici také skupinová setkání nebo oblíbené víkendové workshopy. Nechybí ani možnost nárazové konzultace a krizové intervence. Tu v loňském roce využilo 41 % všech klientů a stala se nejžádanější formou pomoci. Třetina klientů volí skupinovou terapii a 25 % lidí dává přednost individuální pomoci.

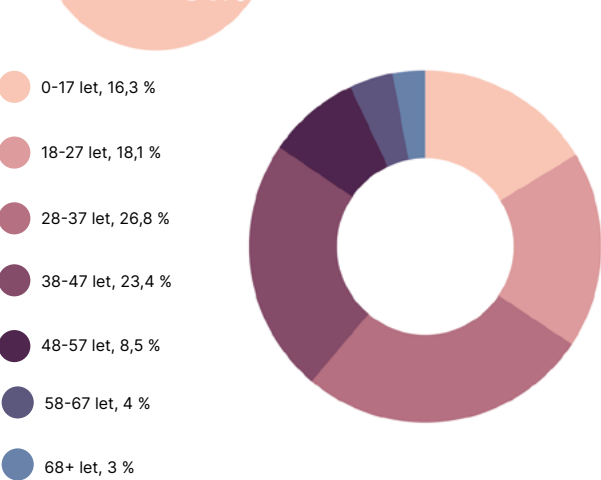
Přestože je projekt primárně určen válečným uprchlíkům žijícím v Česku, tým psychosociální podpory neignoruje ani zájemce z Ukrajiny. Často jsou mezi nimi lidé nacházející se v oblastech, kde válka zanechala nejhorší stopy. „Mezi naše klienty patří mimo jiné přeživší masakrů v Buči a Mariupolu. Jsme v kontaktu s lidmi z Krymu, Luhanské a Doněcké oblasti a o psychosociální podporu nás požádalo také několik lidí z Ruska a Běloruska,“ uvádí psycholožka a koordinátorka projektu Tereza Převrátilová.

Mezi nejčastější potíže klientů patří zpracování ztráty, záchvaty paniky, krize ve vztazích, těžká adaptace, sebepoškozující chování, depresivní stavy, agrese, těžká nejistota a zmatek týkající se budoucnosti. Přes 300 klientů proto využilo krizovou intervenci a bezmála tisícovka dalších zůstává v dlouhodobé terapii.

Oblasti původu klientů
(červen – prosinec 2022)



Demografie klientů
(červen – prosinec 2022)



Projekt pomáhá i týmu psychologů

Projekt pomáhá v několika rovinách. Kromě priority v podobě navýšení kapacity psychoterapeutické a psychologické podpory nejen pro válečné uprchlíky je důležitá také možnost realizace ukrajinských odborníků v oblasti péče o duševní zdraví v jejich původní či velmi blízké profesi. Tuto příležitost dostalo 23 ukrajinských psychologů a psychologů. Všem je k dispozici kontinuální supervize, prostor pro společnou reflexi, ale také možnost doplňujícího vzdělání pro udržení kvality psychosociální podpory.

„Chtěla bych moc poděkovat za tento projekt. Za příležitost pomoci lidem ve vážném psychickém stavu, kteří neměli peníze na psychoterapii. Děkuji za skvělou organizaci projektu a v neposlední řadě za péči o potřeby nás psychoterapeutů kolegyním Tereze Převrátilové a Kristině Allaniiazové,“ uvedla v anonymním dotazníku hodnotícím realizační fázi projektu jedna z psycholožek.

Podpora po profesní i lidské stránce je podle koordinátorky Kristiny Allaniiazové už od začátku základním pilířem celého projektu: „Každý týden organizujeme menší skupinová setkání a řešíme společně administrativu i praktické záležitosti, které přinášejí každodenní život. Naše kolegyně procházejí stejným náročným obdobím jako jejich klienti a uvědomujeme si, že základním předpokladem poskytnutí kvalitní psychické podpory druhým je to, že se člověk sám cítí být v pohodě. Proto se je snažíme intenzivně podporovat v profesním i soukromém životě.“

Aktuálně pomáhá projektový tým psycholožkám s vyřizováním členství v České asociaci pro psychoterapii. V plánu jsou i adaptační semináře zaměřené na podnikání, lekce z českého daňového systému a mnohé další, tak, aby psycholožky mohly po skončení projektu poskytovat tolik potřebnou péči jako OSVČ.

Realizace projektu psychosociální podpory je v tuto chvíli plánována na dobu jednoho roku a z 80 % je financována ze zdrojů poskytnutých Nadací RJS, které tímto děkujeme. Její finanční podpora je směřována primárně na mzdy psychoterapeutů a psychologů.

Nadace RSJ

Pomáháme myslet jinak

Nadace RSJ usiluje o to, aby nadané děti vyrůstaly v prostředí, které jim dává prostor, pochopení, oporu a inspiraci v jejich celkovém osobnostním, intelektuálním a kulturním rozvoji. Podporuje duševní zdraví dětí a mládeže, vzdělávání a rozvíjí filantropii.



RSJ Foundation



„Nebraňte se zapustit kořeny a žít tady a teď. Je to očistné,“ radí Natalia Bocharnikova

Natalia Bocharnikova je jednou z ukrajinských psychologek, které pod patronátem Národního ústavu duševního zdraví poskytují psychosociální podporu svým krajanům. Do Česka přišla spolu s první vlnou uprchlíků jen pár dní po zahájení ruské invaze a téměř okamžitě začala nabízet pomoc potřebným.

Od vpádu ruských vojsk na Ukrajinu a chvíle, kdy se milionům Ukrajinců úplně změnil život, už uplynul bezmála rok. Jak se to promítá do potřeb vašich klientů?

Nejen já vnímám, že stále více lidí začíná svou situaci řešit v širším kontextu a přijímají realitu. Po zahájení invaze byly hlavními emocemi mnoha lidí zloba, hněv a agrese. Byli zmatení, nemohli pochopit, k čemu a proč došlo. Nedokázali se vyrovnat s novou situací, protože si mysleli, že bude trvat jen omezenou dobu. Chtěli se co nejdřív vrátit domů a navázat na život před vypuknutím války. Dotazy se proto točily hlavně kolem těchto témat. Mnohé také po útěku do bezpečí svíral silný pocit viny ve vztahu k těm, kteří zůstali na Ukrajině. S tím se žije opravdu velmi těžce. Všem jsem musela opakovat, že právě ženy a děti, které tvoří největší část uprchlíků, jsou nadějí pro náš národ. Že by svou situaci měli brát jako poslání. Věřím, že to chápou a pomáhá jim to.

Jak se mění pocity a potřeby ukrajinských uprchlíků v čase?

Stále se setkávám s celou škálou pocitů a emocí, kterými nás příroda obdařila, ale ke změně opravdu dochází. Mnozí si už prošli všemi pěti fázemi přijetí a svou situaci akceptovali. Díky tomu se jim otevírá prostor pro otázky týkající se vyrovnání se s prožitým traumatem, ale i zvyšování sebevědomí, pracovního uplatnění a podobně. Mohou se konečně nadechnout, zařadit se do společnosti v nové zemi, do svého okolí. Samozřejmě to ale nemůžeme generalizovat. Setkávám se s lidmi, kteří prožívají úzkost, objevují se případy potíží psychosomatického charakteru, posttraumatické stavy.

Pomohl lidem k přijetí čas? Říká se, že ten zhojí všechny rány.

Myslím, že jen o čase to není, protože ten se pro mnoho Ukrajinců 24. února minulého roku pomyslně zastavil. Potvrzuje to moje zkušenost s klienty, kteří to tak vnímají. Naučili se žít v přítomném okamžiku a nemají potřebu vidět dál. To ale není dobře. Je třeba projít si všemi fázemi prožitků, které nám válka přinesla, zpracovávat je. Je to samozřejmě náročné, protože, jak trefně poznamenal jeden můj kolega, to, co cítíme a prožíváme, je normální reakce na nenormální události.

Rozumím, ale to se snadněji řekne, než udělá. Jak to svým klientům vysvětlujete?

Ráda při své práci používám metafory, které jsou součástí transkulturního přístupu. Jednou z nich je představa květiny, kterou utrhnete a dáte do vázy. Jak dlouho se z ní budete radovat, než uvadne? Pár dnů, možná týden? Té květině se nemůže dlouhodobě dařit, protože jí schází kořeny, které ji udržují živou a vitální. S lidmi je to stejné. Bez ohledu na situaci by se měli snažit co nejdřív zapustit kořeny a využít všechno, co jim umožní kvalitní život tady a teď. Je chybou, když se někdo snaží přežívat jako květina ve váze. To není dlouhodobě efektivní řešení. Těm, kteří touží po svém starém životě, pomáhá uvědomění, že ani zakořeněná květina nemusí zůstat na jednom místě. Až to situace umožní, může být přesazena do jiného, původního prostředí. Na to ale musí být silná. Musíme si uvědomit, že nemáme v zásobě žádný další život. Existuje pouze tady a teď. Nemá smysl nic odkládat, zaobírat se tím, co se stalo, nebo tím, co se stane. Žít tady a teď je velice důležité.

Dokázala jste takto hned fungovat vy sama?

Zpočátku jsem byla dezorientovaná i já. Nemohla jsem pracovat, byla jsem zahlcena svými pocity. Ale uvědomila jsem si, že musím začít něco dělat. Moje prožitky a pocity se od ostatních Ukrajinců v ničem neliší. Všichni plujeme na stejné lodi. Já, moji klienti, další uprchlíci. Odlišuju se od nich jen v tom, že díky svému vzdělání a praxi vím, jak použít vesla této lodi, kam díky nim zaimřit nebo kdy je nejlepší nechat se jen tak volně unášet proudem.

Můžeme vám v tom být nápomocni my Češi?

Vždyť už jste. Stačí nás jen přijmout a společně s námi doufat, že se jednou budeme moc vrátit do země, kterou milujeme. Dobře si uvědomujeme, že je to náročné a že to i vám může působit potíže. O to víc jsme vděční za vaši péči, přijetí a trpělivost. Snažíme se dělat maximum. Radost mám z teenagerů, se kterými jsem pracovala v jedné skupině. Na konci terapie jsem je požádala, aby napsali dopisy těm, kteří přijdou po nich a poradili jim. Všechny děti bez zaváhání uvedly, že je potřeba naučit se jazyk, seznámit se se zákony a kulturou a být vděčný všem lidem. A to byly děti ve věku od 14 do 18 let.

Jsme tu pro všechny.

Přijďte si jen tak popovídat

Jsou Ukrajinci otevřenější k tomu přijímat nabízenou psychosociální podporu? Vědí, jak jim tato služba může pomoci?

Záleží na lidech. Stále nepřicházejí ti, kteří byli na své problémy sami i před válkou, přestože by jim pomoc psychoterapeuta nebo psychologa mohla usnadnit řešení situace. Někteří si myslí, že to zvládnou sami, a mnozí toho jsou schopni. Jsou ale i tací, u kterých válka problémy jen zdůraznila. Určitě bychom potřebovali zvýšit informovanost o těchto službách, aby lidé věděli nejen, že tu jsou, ale také, co od nich očekávat. Hlavně zpočátku jsme se setkávali s klienty, kteří u psychoterapeuta nikdy nebyli. Pomohla by řízená osvěta, ale nejlepší je stejné osobní doporučení od spokojeného klienta mezi jeho nejbližšími. Za to děkuji svým klientům.

Chápu, že bariérou mohou být přetrvávající předsudky a obavy z vyhledání pomoci specialisty na duševní zdraví. Není to ale také o strachu z otevírání nezhojených ran?

Jsem toho názoru, že terapie není nic extra radostného. Často se jedná o bolestivý proces, ale skrze citlivá místa se dostáváte do normálu. Je to jako u zubaře. K němu si také jdete pro pomoc, i když tušíte, že to může být trochu nepříjemné. Ale výsledkem je zdravý chrup. Snažím se svým klientům vysvětlit, že když chce člověk dosáhnout něčeho, co nikdy neměl, musí udělat něco, co nikdy nedělal. Důležité je neztrácet víru, naději a taky humor.

Dokážou vás klienti nějak překvapit?

Určitě, a to zejména v tom dobrém. Někdy přicházejí lidé, kteří jsou velmi vyrovnaní a optimističtí. Smějí se a vyprávějí mi různé příběhy. Takových se pak ptám, proč se vůbec objednali. A oni na to, že si jen chtějí popovídat, mít čas sami pro sebe nebo ho sdílet s někým, kdo pro ně má pochopení. I o tom je psychosociální podpora. Jsme tu pro všechny a rádi přijmeme i ty, kteří si jen chtějí v klidu popovídat v ukrajinštině a potřebují hlubší porozumění.

Očekáváte, že se na vás bude ve dnech kolem prvního výročí začátku války obracet víc lidí? Bude to vypjatější a emočně náročnější období?

Jak už jsem řekla, pro mnoho lidí se jakoby zastavil čas. Přestože 24. únor je a na dlouho zůstane výjimečným datem, oni nečekají na jeden den v kalendáři. Stále žijí v tom loňském únoru, který pro ně vlastně nikdy neskončil. Únor je obecně měsícem, kdy se těšíme na jeho konec a nástup jara, nové energie a naděje. Já osobně jsem si nikdy nepřála víc, aby ponurý únor 2022, který s námi zůstává až do dnešních dnů, skončil. Myslím, že to tak vnímá mnoho dalších Ukrajinců. Důležité ale je neztrácet naději. Vybavuje se mi situace Židů, kteří se po staletí potkávali mimo svou vlast a loučili slovy „Tak příští rok v Jeruzalémě.“ Musíme žít ve stejné naději, že se příště potkáme u nás. V Charkově, Melitopolu, Buči...

V Česku říkáme, že každá mince má dvě strany. Proto mě zajímá, jestli dokázete na současné situaci vidět něco pozitivního. Něco, co vás posunulo nebo vám otevřelo nové příležitosti v osobní nebo profesní rovině.

Ano, vnímám to. Samozřejmě je to hodně vidět v pracovní oblasti, ale mám za sebou i rok obrovské vnitřní transformace, kterou bych si za běžné situace zřejmě neprošla. Dokázala jsem se přenést přes ztráty a prožila mnohá uvědomění. Přišli jsme o náš dům a vidíte, já tu stále jsem a žiju. Na Ukrajině jsem žila obklopena velkou rodinou a nedokázala si to představit jinak. Teď, když jsem v Česku jen se svou mladší dcerou, poznávám, že dokážu žít i sama a být s rodinou v kontaktu na dálku. Mám díky tomu víc času na sebe a své záliby. Začala jsem třeba častěji než kdykoliv předtím malovat. Našla jsem si řadu nových přátel a zamilovala se do Prahy. Stále víc ji vnímám jako nový domov. Úplně nové je pro mě poznání, že když si zamilujete místo, kde žijete, zamiluje si o no vás, přijme vás a nabídne vám ze sebe to nejlepší.



Natalie Bocharnikova – Vystudovala psychologii na Národní pedagogické univerzitě H. S. Skovorody v Charkově. Je držitelkou certifikátu WAPP (Světová asociace pro pozitivní a transkulturní psychoterapii). Pracuje s metodou pozitivní a transkulturní psychoterapie a při práci s traumaty využívá arteterapii. Specializuje se na problematiku rodinných vztahů a vztahových problémů, dále úzkostí, strachy, nízké sebevědomí, hledání sebe sama a vyhoření. Pracuje s dospělými a dětmi od 12 let.



Válka ani zdaleka nekončí. Na pořadu dne je začleňování ukrajinských terapeutek do českého systému, zní z Nadace RSJ

Válka, ztráta bezpečí, nucený útek z domova a svědectví brutální agrese mohou vést k rozvoji vážných duševních obtíží. Lidé, kteří si projdou závažným traumatem, se často potýkají s posttraumatickými příznaky, ke kterým patří úzkosti, nespavost, neklid, opakované nebo dlouho se táhnoucí depresivní stavy, strach, pocity viny, sklíčenosti či beznaděje. Odborná péče v Česku dlouhodobě čelí nedostatku kapacit, ukrajinským dětem a jejich blízkým prchajícím před válkou se tak po jejím vypuknutí nedostávalo adekvátní pomoci. Další bariérou v terapii byl jazyk. Včasná a rychlá psychologická podpora přitom může předejít vzniku posttraumatické stresové poruchy a přispívá k rychlejší integraci v novém prostředí, v systému vzdělávání a v práci.

Nadace RSJ se duševnímu zdraví věnuje několik let, proto krizovou pomoc Ukrajině soustředila tam, kde má znalosti. Společně s Národním ústavem duševního zdraví reagovala na aktuální potřeby a krátce po začátku konfliktu vznikl projekt psychosociální podpory válečných uprchlíků. „Ihned po vypuknutí agrese jsme začali připravovat pomoc v oblasti, ve které máme dlouhodobou expertizu. Podpořené projekty máme dobře zanalyzované a nastavené. Kontrolujeme jejich efektivitu a dbáme na to, aby byly škálovatelné a měly co největší dopad,“ vysvětlil místopředseda správní rady Nadace RSJ Libor Winkler,

co bylo pro něj a pro správní radu klíčové při rozhodování.

Projekty financované z peněz Nadace RSJ vedle psychologické podpory dětí a jejich blízkých řeší také integraci ukrajinských psychologek. Součástí řešení je zapojení, odborné zaštitění a zaměstnávání těchto odbornic v Česku. Pro nadaci bylo zásadní zabránit tomu, aby odcházely do zaměstnání s jinou, zpravidla nízkou kvalifikací. Národní ústav duševního zdraví jim díky projektu pomáhá překlenout období, než se začlení do existující státní struktury.

Duševní zdraví ukrajinských uprchlíků však není systémem ošetřeno ani rok od začátku války. „Potřebujeme zde funkční řešení, které naváže na dosavadní pomoc neziskových organizací a soukromého sektoru. Válka ani zdaleka nekončí, a proto je na pořadu dne začleňování ukrajinských terapeutek a terapeutů do českého systému, aby mohli pokračovat v kvalifikované péči o klienty,“ vysvětlila ředitelka Nadace RSJ Lenka Eckertová, proč je zásadní na dosavadní projekty navázat systémovým opatřením.

Nadace RSJ vedle Národního ústavu duševního zdraví financuje také další organizace poskytující bezplatnou psychologickou pomoc ukrajinským uprchlíkům. Patří mezi ně Alivio centrum, spolek AMIGA, Centrum Locika a Eko Art Therapy Institut.

Válka dětskýma očima

Různí lidé mají na různé věci různý pohled. Tím nejzajímavějším a zpravidla také nejpřímnějším ale bývá pohled na svět dětskýma očima. Podívejte se, jak vnímají válku ukrajinské děti, které se zapojily do naší výtvarné a literární výzvy v rámci Festivalu Na hlavu.



Misha Tovkan, 13 let, Ivan Hankylich, 11 let, Viktorya Drahushynec 12 let
 Ohutská oblast, Mukačevská oblast, Chustská oblast, t. č. Brno

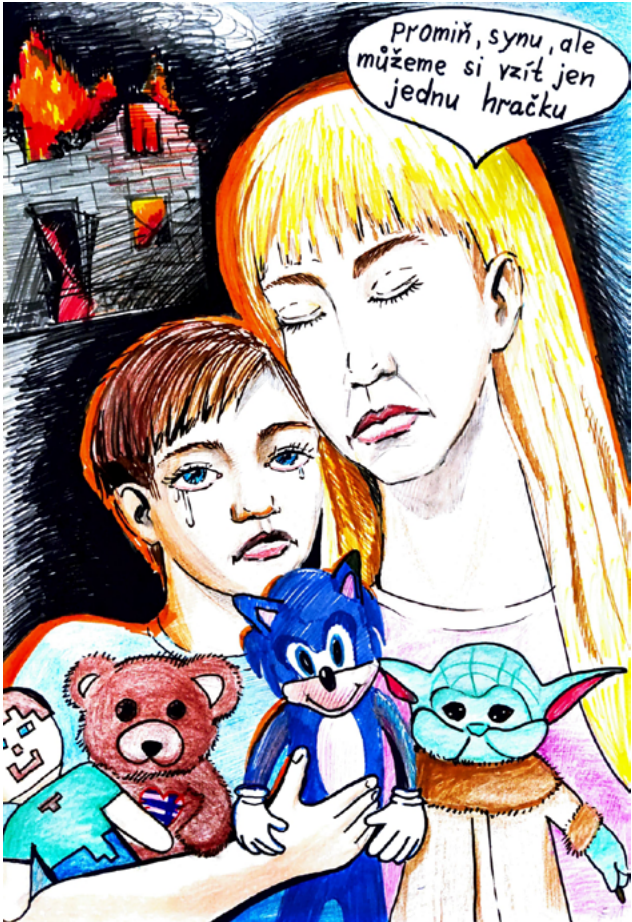


Sofi Kuzmenko, 11 let,
 Dnipro, t. č. Koryčany

Všichni se mě ptají, jak jsem se ocitla v Česku. Takže poslouchejte! 24. února jsem se probudila, protože můj bratr křičel „vstávej, válka začala“. Byla jsem v šoku. Myslela jsem, že si dělal srandu, naštvala jsem se a řekla jsem mu „jdi do školy, je už 7.30“ a ukázala jsem mu to. On ale zakřičel „už to není sranda, obleč se, pojedeme k tátovi“. Oblékla jsem se a jeli jsme k tátovi, u něj jsme byli jeden den, pak jsme jeli k babičce. Tam jsme už zůstali týden, ráno v 6.30 začaly sirény a běželi jsme do sklepa. Seděla jsem v šoku. Ve sklepe se mnou byli bratr a bratranec. Večer jsme šli do postele a v noci se zase ozvala siréna, šli jsme proto opět do sklepa, tam jsme byli hodinu a zase jsme šli nahoru. Moje maminka dlouho váhala, jestli jet do Čech, tak jsme nejdřív odjeli bydlet do vesnice Strilky, až pak jsme jeli do ubytovny a tak jsem se ocitla v Česku. První dny pro nás byly náročné, obzvlášť když jsme po sněhu a v hluku sirén běželi na vlak.

Iryna Nazar, 11 let,
 Lviv, t. č. Chrástany

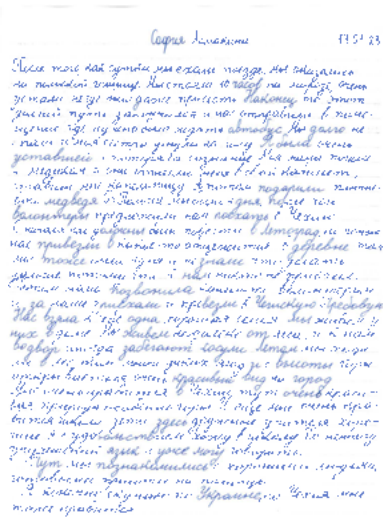
Když jsme se za války přestěhovali do Česka, moje mladší sestra přestala mluvit. V Česku jsme vedle kostela prodávali náramky, klíčenky a perníčky. To, co jsme nasbírali, poslali jsme vždy na Ukrajinu na ZSU (ukrajinské ozbrojené síly). Ve Lvově jsme nikdy nebyli bombardováni, ale občas jsem slyšela rakety a třikrát jsem je viděla. Pak jsme se přestěhovali do Prahy. Kousek od nás bylo letiště, a když startovalo nějaké letadlo, tak jsme se sestrou měly trochu strach. U nás na vesnici šli lidé do války a zemřel jeden kluk, bylo mu 19 let. Dostal lísteček, kde bylo napsáno, že má jít do války, tak šel... a za měsíc ho zastřelili



Aliona Zelenska, 14 let
 Charkiv, t. č. Nové Město nad Metují



Marharyta Bordiuh, 12 let
 Ukrajina, t. č. Plzeň



Sophia Lomakina, 10 let
 Charkiv, t. č. Česká Třebová

Poté, co jsme celý den jeli vlakem, ocitli jsme se na polské hranici. Stáli jsme deset hodin v mrazu, hodně jsme se unavili, nebylo tam ani kam se posadit. Nakonec ta dlouhá cesta skončila a byli jsme posláni do prostoru, kde jsme měli čekat na autobus. Dlouho jsme nespali, a moje sestra proto usnula přímo na podlaze. Byla jsem hrozně unavená a omdlela jsem. Máma šla k doktorovi a vzali mě do ordinace, dali mi kapačku. Dali mi pak plyšového medvídku. V Polsku jsme byli čtyři dny, poté nám dobrovolníci nabídli at' jedeme do Česka. Nejdřív jsme měli jet do Letohradu, ale v noci nás přivezli na nějakou ubytovnu ve vesnici, tam jsme byli také čtyři dny a nevěděli jsme co dál, protože nikdo pro nás už pak nepřišel. Pak maminka zavolala nějakému dobrovolníkovi, přijeli pro nás a převezli nás do České Třebové. Vzala nás k sobě jedna hodná rodina, bydlíme u nich v domě. Je to kousek od lesa a občas do našeho dvora přiběhnou srnky. V létě jsme chodili do lesa, je tam spousta divokých bobulí a z hory se otevírá krásný výhled na město. V Čechách se mi moc líbí, je tu krásná příroda, zejména hory. Taky se mi moc líbí ve škole, děti jsou tu přátelské, učitelé hodní, do školy chodím ráda. Postupně se učím češtinu a už dokážu i mluvit. Zde jsme se setkali s hodnými lidmi, kteří byli připraveni přijít na pomoc. Ukrajina mi samozřejmě chybí, ale v Česku se mi taky líbí.

Válka na Ukrajině zasáhla i české školství.

Přicházíme na pomoc dětem a učitelům

Ve druhém pololetí tohoto školního roku nabízíme program nazvaný Podpora duševního zdraví dětí, rodičů a učitelů ovlivněných válkou na Ukrajině. Program je zaměřený na podporu duševního zdraví uvedených cílových skupin v souvislosti s integrací ukrajinských dětí na českých základních školách. Vznikl ve spolupráci NUDZ, UNICEF a WHO.

Program je vytvořen na základě světové dobré praxe a našimi specialisty na duševní zdraví dětí a adolescentů adaptovaný tak, aby reagoval na aktuální situaci v České republice. Zohledňuje potřeby ukrajinských dětí, které prochází náročnou situací vzhledem k prožitým traumatům a nutností rychlé adaptace na změny v novém prostředí, ale zároveň vnímá potřeby celých školních kolektivů, tedy i českých dětí a jejich učitelů.

Cílem projektu je zlepšit duševní zdraví dětí ve věku 10 – 14 let na druhém stupni základních škol, posílit jejich psychickou odolnost, pomoci jim vyrovnat se s traumaty, předcházet psychickým potížím a seznámit děti s tím, kde hledat pomoc v případě problémů. Vzdělávací intervence pokrývají také potřeby dětí a jejich rodičů z Ukrajiny pobývajících v České republice, jejich českých spolužáků, učitelů a dalších pracovníků ve školství.

NUDZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

 Duševní zdraví
dětí a adolescentů

 World Health
Organization
European Region

 unicef
pro každé dítě

**Rezervujte
si bezplatný
jednodenní
seminář pro
pedagogy**

Seminář je určen pedagogickým pracovníkům 2. stupně základních škol (učitelům, ředitelům, výchovným poradcům, pedagogickým asistentům, školním preventistům a psychologům) na školách, které ve zvýšené míře navštěvují ukrajinské, případně další cizojazyčně hovořící děti.

- Poskytneme vám podporu v náročné situaci a pomůžeme zlepšit orientaci v tématech duševního zdraví, well-beingu a sebekpěče.
- Připravíme vás na realizaci jednoduchých aktivit s dětmi během vyučování, které přispějí k podpoře jejich duševního zdraví, prevenci duševních onemocnění a zlepší otevřenost v komunikaci při psychických potížích a potřebě vyhledat odbornou pomoc.
- Předáme vám praktické dovednosti

zvyšující vlastní sebevědomí ve schopnost reagovat na náročné situace ve třídě i při pocitech směřujících k vyhoření.

- Nabídneme manuály pro učitele a brožury pro děti v českém, ukrajinském a ruském jazyce
- Poskytneme možnost krátké konzultace s lektorujícím odborníkem a předáme kontakty na síť odborných služeb.

Přihlášky posílejte pomocí formuláře (<https://forms.nudz.cz/fill/default/nsaEI-vwmB5IPifO>) nebo na e-mailovou adresu: dzda.UA@nudz.cz

Pro více informací navštivte naše webové stránky <https://dzda.cz/podporaукрајiny/>



Psychiatrická ambulance

S. O. S. Ukrajina

Psychiatrická ambulance pro Ukrajince je prvním projektem, kterým Národní ústav duševního zdraví zareagoval na ruskou invazi ihned po jejím zahájení. Lékařská péče je poskytována v ukrajinštině, což je v oboru odkázaném na řeč coby na diagnostický nástroj i terapeutické medium zcela zásadní.

Psychiatrickou péči jsme v naší ambulanci poskytli zhruba stovce pacientů, z nichž polovina nadále zůstává v trvalé péči. Stav sedmi pacientů vyžadoval akutní hospitalizaci, což bylo možné díky vstřícné spolupráci s lůžkovým oddělením Psychiatrické nemocnice Bohnice.

Zhruba třetina pacientů byla v péči psychiatrů už na Ukrajině před vypuknutím války, u další třetiny se psychické obtíže manifestovaly až s časovým odstupem po přestěhování. „Fenomenologicky pacienty spojuje úzkost – pokud zažili přímé ohrožení života, nebo vina – pokud byly v relativním bezpečí, či jakmile bezpečí dosáhli. Nosologicky jde nejčastěji o posttraumatické poruchy a deprese, což je v souladu s celosvětovým výskytem prevalence duševních obtíží u uprchlíků,“ říká MUDr. Veronika Andrashko.

Kapacity ambulance se velmi rychle naplňují, proto jsme náš tým koncem roku posílili o další lékařku. S péčí o pacienty, jejichž stav nevyžaduje léčbu medikamenty, vypomáhají psychologičky z projektu psychosociální podpory. Ty naopak v případě zhoršení stavu svých klientů doporučují diagnostiku a následnou léčbu v psychiatrické ambulanci kliniky NUDZ.

Nabízíme diagnostiku a terapii pro celé spektrum psychických obtíží: úzkosti, poruchy nálady, psychotické poruchy, jako jsou akutní psychózy či schizofrenie, nespavost, poruchy osobnosti či poruchy způsobené reakcí na stres, jako jsou akutní reakce na stres, poruchy přizpůsobení, či posttraumatická stresová porucha.

- Ambulance přijímá dospělé pacienty z Ukrajiny ve věku 18 až 65 let.
- Péče je hrazena českými zdravotními pojišťovnami. Nepojištění pacienti si péči mohou hradit jako samoplátci.
- Na vyšetření je nutné se předem objednat a prokázat se předložením občanského průkazu a průkazem pojištění.

 **+420 283 088 161**

 **ambulance@nudz.cz**

 **Topolová 748, Klecany**

 **Bus 371 a 374 zastávka
Klecany, U hřbitova**



Task Force on Ukraine

Ті, co pomáhají

Vážení a milí,
dovoľte mi na závěr tohoto speciálního vydání našeho magazínu NUDZletter věnovaného projektům zaměřeným na psychosociální pomoc válečným uprchlíkům z Ukrajiny poděkovat všem, kteří ji za Národní ústav duševního zdraví zajišťují. Jsem pyšný na skvělý tým, díky kterému se nám podařilo promptně reagovat na psychosociální potřeby související s ruskou agresivní válkou na Ukrajině a enormní migrační vlnou, která se objevila v jejím důsledku.

Práce v ústavu je náročná, výzkumníci, ale i hospodářsko-technická správa, pracují pod velkým tlakem, neboť institucionální financování ústavu je neobvykle nízké a na každou institucionální korunu musíme přinést další čtyři koruny z externích zdrojů, zpravidla výzkumných grantů nebo implementačních projektů. Začít a vykonávat v tomto kontextu práci nad rámec stanovených povinností vyžaduje značné osobní odhodlání a ochotu sáhnout si až na své limity. Přesto jsme v NUDZ okamžitě po 24. únoru 2022 ustanovili Special Task Force on Ukraine; ustanovili jsme speciální ordinační hodiny pro poskytování ambulantní psychiatrické péče v ukrajinštině a postupně započali několik dalších projektů, o kterých jste měli možnost se dočíst na předchozích stránkách.

Rychlou a účinnou pomoc při společenských krizích, které se promítají do duševního zdraví, jsem si stanovil jako jednu ze svých priorit při nástupu do funkce ředitele NUDZ. Velmi mě těší, že s klidným srdcem mohu při ohlédnutí za uplynulým rokem považovat tuto prioritu za úspěšně naplňovanou. Nebylo by to však možné bez nevídaného úsilí jednotlivých lidí a celých týmů v NUDZ. Chci proto všem zúčastněným touto cestou upřímně poděkovat. Hluboce si vážím nejen vaší práce, ale i charakteru a lidskosti, kterým v této těžké době dáváte vyniknout.

Vše dobré,
PhDr. Petr Winkler, Ph.D.
ředitel NUDZ

Pomáhejte s námi!

Máte zájem o spolupráci nebo máte tip, kde a jak pomoci? Kontaktujte nás. Rádi s Vámi probereme možnosti spolupráce.

✉ infoua@nudz.cz



Human Rights
in
Mental Health

GIP
Federation Global
Initiative on Psychiatry

unicef
pro každé dítě

PAQ
RESEARCH

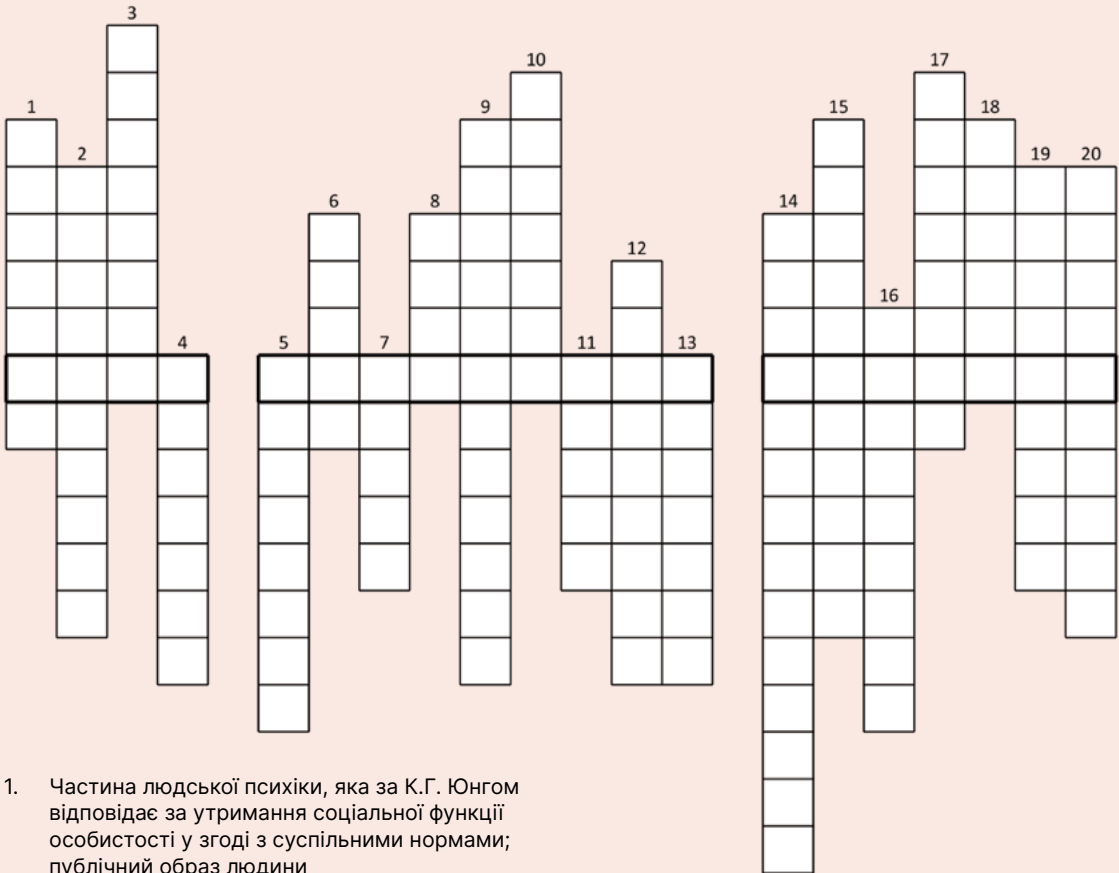


BLÍŽKSOBĚ
NADACE

World Health
Organization
European Region

RSJ Foundation

Děkujeme partnerům za finanční a odbornou podporu



- Частина людської психіки, яка за К.Г. Юнгом відповідає за утримання соціальної функції особистості у згоді з суспільними нормами; публічний образ людини
- Психологічний стан, непереборне бажання виконати певну дію. Також синдром нав'язливої поведінки.
- Фортеця, побудована на пагорбі над річкою Влтавою в Празі, на території якої розташована базиліка святих Петра і Павла
- Стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту (без окремої клітини для апострофу)
- Ступінь задоволення певних потреб людини, що характеризується її забезпеченістю необхідними матеріальними і духовними благами. В українській мові використовується як альтернатива англофонного психологічного терміну „велбіін“
- Почуття глибокої прихильності, що охоплює низку сильних позитивних емоційних та інших психічних станів
- Президент Чеської республіки, обраний у 2023 році
- Чеське місто-побратим Харкова
- Європейський союз було створено в першу чергу для (якого?) розвитку країн-членів?
- Тривале почуття страху та неспокою в умовах, що людина сприймає як небезпечні
- Перший президент Чеської республіки
- Тип знаку при букві, що у чеській мові (та інших) вказує на вимову, яка відрізняється від вимови звука, позначеного цією ж буквою без знака
- Тісний зв'язок, згуртованість, цілісність, неподільність
- Риса темпераменту людини, що виражається у схильності діяти без достатнього свідомого контролю, в силу емоційних переживань
- НАТО було створено для (якого?) посилення демократичних держав?
- У психології - погодження людини з реальністю, визнання процесу або стану без спроб змінити його або протестувати проти нього
- Місяць, у якому чеські студенти влаштували демонстрацію проти радянського комунізму в 1989 році та розпочали Оксамитову революцію
- Короткострокові психічні стани, наприклад: „радість“, „смуток“, „подив“ тощо
- Почуття визнання отриманого нами добра
- Галузь медицини, що займається лікуванням психічних розладів

1. Психіка, 2. Комплекс, 3. Висхідна, 4. Зовнішній, 5. Людина, 6. Людина, 7. Людина, 8. Людина, 9. Людина, 10. Людина, 11. Людина, 12. Людина, 13. Людина, 14. Людина, 15. Людина, 16. Людина, 17. Людина, 18. Людина, 19. Людина, 20. Людина