

KONTAKT A TIPY NA LINKY DŮVĚRY A KRIZOVÁ CENTRA V RÁMCI ÚSTECKÉHO KRAJE

Vybrané webové stránky věnující se DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ (služby mimo Ústecký kraj)

[NUDZ](#)

[Psychiatrie](#)

[Addp](#)

[Nevypusť duši](#)

[Blaznis-no-a](#)

[Loono](#)

[Triaspekta](#)

[Opatruj.se](#)

[Dusevnizdravi.edu](#)

[Narovinu](#)

[Fokus](#)

[Ne.JSEM.cv.OK/?](#)

[Všech-pet-pohromade](#)

[Psychoportál](#)

[Reformapsychiatrie](#)

[Nepanikar](#)

[Centurmlocika](#)

[Chatbotnumi](#)

[SOFA](#)

BLIŽŠÍ SPECIFIKACE A INFORMACE

NUDZ

Centrum pro výzkum, implementaci, vzdělávání a klinickou péči v oblasti duševního zdraví.

Topolová 748, 250 67 Klecany

[Klinika \(kontakt pro pacienty, objednávání\)](#)

Telefon: +420 283 088 244

E-mail: ambulance@nudz.cz

Psychiatrie

Cílem projektu je podpořit reformu zdravotních služeb v oblasti psychiatrické péče prostřednictvím vybudování datové základny a analytických a informačních nástrojů, komplexně mapujících péči o duševní zdraví v České republice.

Interaktivní přehled zdravotních služeb v psychiatrii - <https://psychiatrie.uzis.cz/browser/health-service>

AddP

Asociace dětské a dorostové psychiatrie, z.s.

Členy Asociace jsou atestovaní lékaři v oboru dětská a dorostová psychiatrie a lékaři v přípravě k atestaci z dětské a dorostové psychiatrie pracující jak v lůžkové, tak v ambulantní praxi.

Nemocnice a lékaři

- ✓ [Dětská psychiatrická nemocnice Opařany](#)
- ✓ [Dětská psychiatrická nemocnice Louny](#)
- ✓ [Dětská psychiatrická nemocnice Velká Bíteš](#)
- ✓ [Dětské oddělení Psychiatrické nemocnice Praha - Bohnice](#)
- ✓ [Dětské oddělení Psychiatrické nemocnice Dobřany](#)
- ✓ [Dětské oddělení Psychiatrické nemocnice Havlíčkův Brod](#)
- ✓ [Dětské oddělení Psychiatrické nemocnice Kroměříž](#)
- ✓ [Dětské oddělení Psychiatrické nemocnice Opava](#)
- ✓ [Dětské oddělení Psychiatrické léčebny Šternberk](#)

POZNÁMKA k tvorbě přehledu tohoto výstupu:

Přehled služeb a kontaktů byl převzat z dostupných zdrojů Krajského úřadu Ústeckého kraje, Pedagogicko-psychologické poradny Ústeckého kraje. Byl pro Vás vytvořen z vlastní iniciativy a potřeb v rámci území MAS Vladař na základě dostupných informací a z veřejně dostupných zdrojů ve spolupráci. V případě dotazů či informací kontaktujte – p. Nipauerová Andrea MAS Vladař o.p.s., tel.: 731 416 889, e-mail: andrea.nipauerova@vladar.cz

- ✓ [Dětská psychiatrická klinika Fakultní nemocnice Praha - Motol](#)
- ✓ [Dětské a dorostové oddělení Psychiatrické kliniky FN Plzeň](#)
- ✓ [Dětská psychiatrie Thomayerovy nemocnice Praha](#)
- ✓ [Dětské oddělení Psychiatrické kliniky Brno - Bohunice](#)
- ✓ [Dětské psychiatrické oddělení Krajské nemocnice Liberec](#)
- ✓ [Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb](#)
- ✓ [Multidisciplinární týmy pro děti a adolescenty](#)

Duševní poruchy

- ✓ [Schizofrenie v dětství a adolescenci](#)
- ✓ [ADHD](#)
- ✓ [Autismus](#)
- ✓ [Dětské deprese](#)
- ✓ [Poruchy příjmu potravy](#)

Nevypusť duši

Nebojíme se mluvit o duševním zdraví a ukazujeme, jak o něj pečovat

Přinášíme prevenci v péči o psychiku, šíříme praktické a ověřené informace a usilujeme o to, aby se konverzace o duševním zdraví stala součástí běžného života moderní společnosti, ve které se nikdo nestydí říct o pomoc. Centrum pro výzkum, implementaci, vzdělávání a klinickou péči v oblasti duševního zdraví.

Hledáte pomoc? Tyto linky jsou anonymní, fungují nonstop a zdarma.

Linka bezpečí (pro děti, mládež a studující do 26 let)	116 111	linkabezpeci.cz
Linka pro rodinu a školu (pro dospělé, kteří mají starost o dítě)	116 000	linkaztracenedite.cz
Linka první psychické pomoci (pro dospělé od 18 let)	116 123	linkapsychickepomoci.cz

Bláznis-no-a

Vzdělávací, zážitkový a interaktivní program primární prevence pro pedagogy, třídní kolektivy, žáky a studenty ve věku 15–20 let. Rozvíjíme dovednosti, znalosti a postoje v oblasti péče o duševní zdraví.

Pro učitele – PROGRAM PRO ŽÁKY <https://www.blaznis-no-a.cz/>

- ✓ Co je Blázníš? No a!
- ✓ Video – představení programu
- ✓ Školský projektový den podrobněji
- ✓ Reference ze škol
- ✓ Chci uspořádat BNA u nás na škole
- ✓ Vzdělávací kurzy pro pedagogy
- ✓ Metodické doporučení pro případ psychické krize / duševního onemocnění žáka
- ✓ První pomoc

Pro STUDENTY <https://www.blaznis-no-a.cz/>

- ✓ Blázníš? No a! ve třídě
- ✓ Osobní zkušenosti
- ✓ Chci BNA k nám do třídy
- ✓ První pomoc
- ✓ Kvízy a hry

POZNÁMKA k tvorbě přehledu tohoto výstupu:

Přehled služeb, poraden a informací pro Vás byl vytvořen z vlastní iniciativy a potřeb v rámci území MAS Vladař na základě dostupných informací a z veřejně dostupných zdrojů ve spolupráci s poradnou TILIA Kadaň.

V případě dotazů či informací kontaktujte – p. Nipauerová Andrea MAS Vladař o.p.s., tel.: 731 416 889, e-mail: andrea.nipauerova@vladar.cz

Loono

O zdraví a těle mluvíme srozumitelně, nestrašíme děsivými statistikami a inspirujeme ostatní, aby se o sebe starali rádi a zavčas.

Skrze workshopy, školení a dny zdraví ve firmách i školách vzděláváme veřejnost o důležitosti prevence onkologických a kardiovaskulárních onemocnění, reprodukčním, duševním zdraví a zdravém životním stylu. **Záštitu nad námi převzala 1. lékařská fakulta UK** a našimi odbornými garanty jsou lékaři z oborů gynekologie, urologie, kardiologie, dermatovenerologie, praktického lékařství, výživy, psychiatrie i psychologie.

Projekty <https://www.loono.cz/projekty>

- ✓ Prevence onkologických onemocnění
- ✓ Prevence kardiovaskulárních onemocnění
- ✓ Reprodukční zdraví
- ✓ **Duševní zdraví** (<https://www.loono.cz/prevence/dusevni-zdravi#dobre-nitro>)
- ✓ Zdraví životní styl

Triaspekta

Přinášíme naději, že vše se dá zvládnout. Naším stěžejním cílem je vytvářet příležitosti pro Váš osobnostní i profesní růst především díky sebezkušenostním aktivitám realizovaným v bezpečném prostředí v prezenční i distanční formě.

U nás ve společnosti Triaspekta věříme, že v životě není vždy jednoduché najít svůj směr. Jsme tu pro Vás, abychom Vám byli společníky na cestě k větší spokojenosti, a to prostřednictvím rozvoje Vašeho osobního potenciálu, podpory během objevování různých možností a následné volby přijatelného řešení.

Terapie a vzdělávání <https://www.triaspekta.cz/terapie-poradenstvi-predstavy-myslenky-rec/>

Vzdělávání a kurzy <https://www.triaspekta.cz/vzdelavani/>

Kontakty <https://www.triaspekta.cz/kontakty/>

Opatruj.se

Webové stránky **opatruj.se** odborně zajišťuje Národní ústav duševního zdraví, se sídlem Klecany, Topolová 748 (státní příspěvková organizace nezapsaná do veřejného rejstříku) ve spolupráci s dalšími národními a mezinárodními organizacemi. Obsah webových stránek byl vytvořen na základě vědecké evidence, to znamená, že se zde nachází pouze spolehlivé a vědecky ověřené informace.

Otestuj se <https://www.opatruj.se/testy>

Informuj se <https://www.opatruj.se/informuj-se>

- ✓ Zdraví
- ✓ Duševní zdraví
- ✓ Duševní onemocnění
- ✓ Duševní zdraví a COVID-19
- ✓ Duševní zdraví a přírodní katastrofy
- ✓ Stres a vyhoření
- ✓ Sebevraždy a sebepoškození
- ✓ Závislosti
- ✓ Příznaky

Pěčuj o sebe <https://www.opatruj.se/pecuj-o-sebe>

Kontakty <https://www.triaspekta.cz/kontakty/>

POZNÁMKA k tvorbě přehledu tohoto výstupu:

Přehled služeb, poraden a informací pro Vás byl vytvořen z vlastní iniciativy a potřeb v rámci území MAS Vladař na základě dostupných informací a z veřejně dostupných zdrojů ve spolupráci s poradnou TILIA Kadaň.

V případě dotazů či informací kontaktujte – p. Nipauerová Andrea MAS Vladař o.p.s., tel.: 731 416 889, e-mail: andrea.nipauerova@vladar.cz

Dusevnizdravi.edu

Přinášíme osvědčené postupy a inspirace pro pedagogy

<https://zapojmevsechny.cz/>

- ✓ Sociální znevýhodnění
- ✓ Odlišný mateřský jazyk
- ✓ Nadání
- ✓ Speciální vzdělávací potřeby
- ✓ Poradenství

Narovinu

Podporujeme duševní zdraví v Česku

Klademe důraz na prevenci, rozvíjíme gramotnost v oblasti duševního zdraví a usilujeme o to, aby měl každý člověk šanci žít v duševní pohodě s pomocí vlastních sil a s kvalitní podporou okolí. K duševní gramotnosti patří motivace a schopnosti člověka k tomu, aby si dokázal získat relevantní informace, porozuměl jim a využíval je způsobem, který podporuje a udržuje dobré zdraví.

Kontakt

narovinu@nudz.cz

Topolová 748, 250 67 Klecany

Koordinátorka aktivit

slavomira.pukanova@nudz.cz

mobil: 777 800 416

Vedoucí komunikace NUDZ

nikola.zwrtkova@nudz.cz

Fokus

Podporujeme plnohodnotný život lidí s psychickými potížemi. Lidem se zkušeností s duševním onemocněním pomáháme již od roku 1990. Tehdy vzniklo v Praze Sdružení pro péči o duševně nemocné – Fokus.

Zřizovatelem Fokusu Praha jakožto zapsaného ústavu je Fokus Praha – spolek pro podporu duševního zdraví.

Kontakt

<https://fokus-praha.cz/kontakt/>

Ne.Jsem.cv.OK

Jsmo součástí organizace Práh jižní Morava. Nabízíme prostor pro sdílení a diskusí o duševním zdraví.

I malá kapka naděje může započít změnu

Když prožíváme náročné období, myšlenka na "pozitivní myšlení" nám už může připadat jako klišé. V psychické krizi se totiž někdy může zdát nemožné hledat cokoliv pozitivního. Přesto i malý posun v myšlení, malá naděje, může spustit vlnu pozitivních změn. Podobně jako kapka vody na hladině, i zdánlivě nepatrný impuls dokáže rozhýbat stojaté vody a postupně vést k úlevě. Může se dokonce šířit i dál, mezi naše blízké a do naší budoucnosti. Má to tedy velký smysl.

Co nám může pomoci?

Zkusme si každý den najít chvílku a zamyslet se nad věcmi, za které jsme vděční. Může to být cokoliv – zdraví, rodina, přátelé, střecha nad hlavou, oblíbená kniha...

POZNÁMKA k tvorbě přehledu tohoto výstupu:

Přehled služeb, poraden a informací pro Vás byl vytvořen z vlastní iniciativy a potřeb v rámci území MAS Vladař na základě dostupných informací a z veřejně dostupných zdrojů ve spolupráci s poradnou TILIA Kadaň.

V případě dotazů či informací kontaktujte – p. Nipauerová Andrea MAS Vladař o.p.s., tel.: 731 416 889, e-mail: andrea.nipauerova@vladar.cz

Trénujme vědomé prožívání příjemných maličkostí v průběhu dne. Může to být třeba dobrý šálek čaje, zpěv ptáků, procházka v přírodě.

Když přijde negativní myšlenka, zkusme si ji všimnout, pojmenovat ji a přeformulovat do něčeho pozitivnějšího. Například místo "To nezvládnou" si zkusme říct "Pokusím se o to a udělám maximum".

Neříkáme, že pozitivní myšlení samo o sobě vyřeší všechny problémy. Je to ale důležitý nástroj, který nám pomůže znovuobjevit vlastní sílu a naději.

Nejste v tom sami! Tým včasné podpory nabízí odbornou pomoc a podporu v krizi nebo náročné životní situaci.

Mobil: 604 191 035

e-mail: vcasnapodpora@prahjm.cz

facebook: https://www.facebook.com/ne.JSEM.cv.OK/?locale=cs_CZ

Pomáháme lidem s psychickými obtížemi a dodáváme jim odvahu zdolávat překážky na jejich cestě k zotavení. Poskytujeme profesionální podporu prostřednictvím multidisciplinárních týmů, s respektem k jedinečnosti a potřebám každého klienta. Jdeme vstříc změnám i novým přístupům - <https://www.prahjm.cz/>

Vsech-pět-pohromade

Všech pět pohromade je univerzální vzdělávací program, zaměřený na rozvoj pozitivní duševní gramotnosti žáků 6. nebo 7. ročníku ZŠ, který může být integrován do různých školních a kulturních kontextů.

Program je koncipován jako odborný vzdělávací cyklus pro žáky, kterým poskytuje dovednosti a nástroje pro podporu jejich duševní pohody. Vzdělávací program Všech pět pohromade vyvinula Pracovní skupina pro výzkum duševního zdraví dětí a adolescentů (DZDA) Národního ústavu duševního zdraví společně se skupinou českých a zahraničních odborníků z vládního a vzdělávacího sektoru a z oblasti duševního zdraví.

CO PROGRAM MŮŽE PŘINĚST VAŠÍ ŠKOLE?

- ✓ Kompletní přípravu na celé pololetí – učitelé dostanou hotové materiály vypracované odborníky, které mohou rovnou používat ve výuce bez nutnosti dalších složitých příprav.
- ✓ Opakovatelný a systematický přístup – funkční program, který můžete používat opakovaně napříč 6. nebo 7. ročníkem.
- ✓ Zlepšení klimatu školy – program má pozitivní dopad na vytváření podporujícího prostředí pro žáky i pedagogy.
- ✓ Profesionální a osobní rozvoj pedagogů – příprava a podpora pro pedagogy, kteří budou zodpovědně připraveni v předávání těchto informací dětem.

Kontaktní údaje

Email: dzda@nudz.cz

Adresa:

Pracovní skupina pro výzkum duševního zdraví dětí a adolescentů

Národní ústav duševního zdraví

Topolová 748, 250 67 Klecany

Psychoportál

Možná vy, možná někdo z vašich blízkých má nějaké duševní problémy. Možná pracujete ve zdravotnictví nebo sociálních službách a máte za to, že péče, kterou poskytujete, potřebuje doplnit službami z další sféry.

Psychoportal.cz je určen čtyřem cílovým skupinám

- ✓ Lidem, kteří mají pocit, že s nimi po duševní stránce něco není v pořádku, ale nejsou si jisti a chtějí se dozvědět, zda potřebují odbornou pomoc, je určena stránka [Ještě jsem se neléčil a cítím potíže](#)
- ✓ Lidem, kteří mají pocit, že někdo z jejich okolí potřebuje odbornou pomoc v duševní oblasti, může dát odpovědi na jejich otázky stránka [Můj kamarád nebo příbuzný je nemocný](#).

POZNÁMKA k tvorbě přehledu tohoto výstupu:

Přehled služeb, poraden a informací pro Vás byl vytvořen z vlastní iniciativy a potřeb v rámci území MAS Vladař na základě dostupných informací a z veřejně dostupných zdrojů ve spolupráci s poradnou TILIA Kadaň.

V případě dotazů či informací kontaktujte – p. Nipauerová Andrea MAS Vladař o.p.s., tel.: 731 416 889, e-mail: andrea.nipauerova@vladar.cz

- ✓ Lidem, kdo už vědí, že pomoc potřebují nebo se už léčí, a chtějí získat základní orientaci v tom, co léčba obnáší, kterými problémy, se která služba zabývá a kdo ji v Praze poskytuje, je určena stránka [Už jsem se léčil, ale potřebuji další pomoc.](#)
- ✓ Odborníkům, kteří hledají základní informace o spolupráci zdravotní a sociální sféry, je ku pomoci stránka [Jsem odborníkem a potřebuji více pomoci.](#)

Autory tohoto portálu jsou profesionálové, kteří si za roky, kdy pomáhají lidem s duševním onemocněním, ověřili, že léčba a rehabilitace může být úspěšná, a to za dvou předpokladů: jednak že se těmto lidem a jejich okolí dostane včas informace, jaký jejich problém je, co mohou dělat, co se dá dělat, kam se obrátit, a jednak že zdravotní a sociální péče budou spolupracovat. Tento portál poskytuje informace pro lidi s duševním onemocněním a odborníky, kteří žijí nebo pracují na území hl. m. Prahy či blízkého okolí.

Reformapsychiatrie

Mapa Center duševního zdraví a multidisciplinárních týmů Nových služeb

V interaktivní mapě najdete přehledně seznam a kontakty na všechna aktivní Centra duševního zdraví (CDZ) a multidisciplinární týmy projektu Nových služeb.

<https://www.reformapsychiatrie.cz/>

https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1wUIw3an8hY_0pzoO5F1EAj4Rk_5mnas9&ll=49.99663097150707%2C15.361049149999982&z=8

Nepanikar

Mobilní aplikaci, která pomáhá uživatelům zdarma a poskytuje první rychlou psychologickou pomoc, kterou uživatelé potřebují. Impulzem pro vytvoření mobilní aplikace byla mimo jiné vlastní zkušenost zakladatelky s duševním onemocněním.

- ✓ Nepanikar nabízí anonymně a zdarma chatovou a e-mailovou poradnu
- ✓ vytváří rozsáhlou Mapu pomoci, která obsahuje přes tisíc kontaktů na psychology, psychoterapeuty, psychiatry, pedagogicko-psychologické poradny a krizová centra
- ✓ on-line terapie, které usnadňují lidem možnost spolupracovat s odborníky
- ✓ Nepanikar seznamuje a vzdělává širokou veřejnost s tématem duševního zdraví prostřednictvím workshopů
- ✓ v organizaci působí přes 100 dobrovolníků, mezi nimiž jsou studenti oborů psychologie, sociální práce, psychologové, sociální pracovníci a terapeuti

Aplikace <https://nepanikar.eu/aplikace-nepanikar/>

Kontaktní osoba

Ing. Veronika Kamenská, MBA
předsedkyně & hlavní koordinátorka projektu
kamenska@nepanikar.eu

Centrumlocika

Centrum LOCIKA nabízí služby dětem i rodičům. Centrum LOCIKA pomáhá dětem, které zažívají násilí v rodině, ať už jako přímé oběti nebo svědci.

LOCIKA chrání zájem dítěte a poskytuje mu i jeho rodičům odbornou pomoc. Cílem je minimalizovat dopady násilí v rodině na vývoj dítěte a nastavit jeho zdravé vztahy s oběma rodiči tak, aby mohlo vyrůstat v respektujícím rodinném prostředí.

LOCIKA nabízí vzdělávání pro odborníky.

Násilí v blízkých vztazích – kam se obrátit pro pomoc?

Kontakty pomoci <https://www.centrumlocika.cz/novinky/kontakty-pomoci>

POZNÁMKA k tvorbě přehledu tohoto výstupu:

Přehled služeb, poraden a informací pro Vás byl vytvořen z vlastní iniciativy a potřeb v rámci území MAS Vladař na základě dostupných informací a z veřejně dostupných zdrojů ve spolupráci s poradnou TILIA Kadaň.

V případě dotazů či informací kontaktujte – p. Nipauerová Andrea MAS Vladař o.p.s., tel.: 731 416 889, e-mail: andrea.nipauerova@vladar.cz

Chatbotnumi

Tvůj průvodce duševním zdravím Numi pomáhá snížit stigmatizaci a poskytuje relevantní informace ohledně duševního zdraví v Česku. Aby lidé našli pomoc snadněji a včas.

<https://www.chatbotnumi.cz/#Team>

Chatbot Numi má za úkol odpovídat veřejnosti na citlivé otázky týkající se duševního zdraví. Používá technologii, která na základě předepsaného scénáře komunikuje s člověkem pomocí chatu.

Pomáhá tak anonymně, zadarmo a s neomezenou dostupností

- ✓ snižovat stigmatizaci duševního zdraví
- ✓ poskytovat spolehlivý zdroj evidence-based informací
- ✓ nasměrovat ke konkrétnímu způsobu pomoci dle preferencí člověka

Cílem projektu Chatbot Numi je pomoci především mladým lidem, kteří jsou nyní jednou z nejohroženějších skupin duševními problémy. Může ho ale využít každý, kdo by se chtěl dozvědět, jaký by mohl být další krok na jeho cestě za duševní pohodou.

SOFA

Nezisková organizace Society for All vznikla v roce 2011, původně pod názvem ČOSIV (Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání).

Kontakty <https://www.societyforall.cz/kontakty>

PILÍŘE NAŠÍ PRÁCE

- ✓ **Kvalitní vzdělání**
Pracujeme na odstranění bariér ve vzdělávání a hledáme nové způsoby začlenění znevýhodněných dětí mezi jejich vrstevníky. Usilujeme o to, aby každé dítě ve škole zažilo pocit úspěchu a přijetí.
- ✓ **Duševní zdraví**
Posilujeme duševní zdraví nejen dětí – tematizujeme wellbeing a snažíme se o to, aby bylo pro společnost stejně důležité jako vzdělávání samo. Protože jen dítě, které je v pohodě a bezpečí, může naplno rozvinout svůj potenciál.
- ✓ **Pomoc ohroženým dětem**
A jsme tu pro ohrožené děti – budujeme efektivní systém včasné identifikace těchto dětí a následné účinné pomoci. Klademe důraz na mezioborovou spolupráci všech, kteří jsou s dětmi v kontaktu

CO NABÍZÍME

- ✓ **Pomoc v terénu**
Nabízíme širokou škálu podpory formou konzultací, kurzů, seminářů, konferencí po celém území ČR.
- ✓ **Osvětu a vzdělávání**
Zaměřujeme se na duševní zdraví, zvládání náročného chování dětí, inkluzi a další. Inspirujeme se prověřenými odbornými přístupy a projekty z celého světa, které adaptujeme pro české prostředí.
- ✓ **Advokační činnost**
Sledujeme chystané zákony v oblasti vzdělávání, sociální péče i zdravotnictví a vždy poskytujeme odborná stanoviska, doporučení i oponenturu, pokud je to třeba.
- ✓ **Strategická partnerství**
Zastřešujeme a organizujeme další neziskové organizace s podobným zaměřením, jako jsme my. Netříštíme, ale naopak koncentrujeme síly, aby dopad našich aktivit byl co největší.

POZNÁMKA k tvorbě přehledu tohoto výstupu:

Přehled služeb, poraden a informací pro Vás byl vytvořen z vlastní iniciativy a potřeb v rámci území MAS Vladař na základě dostupných informací a z veřejně dostupných zdrojů ve spolupráci s poradnou TILIA Kadaň.

V případě dotazů či informací kontaktujte – p. Nipauerová Andrea MAS Vladař o.p.s., tel.: 731 416 889, e-mail: andrea.nipauerova@vladar.cz