

Psychologická pomoc

Momentální situace není lehká a na mnoho lidí tak dopadají psychické těžkosti a problémy. Na následujících odkazech můžete najít pomocné online konzultace, terapeutická sezení či první psychologickou pomoc do kapsy. Starejte se o svoje duševní zdraví, věnujte pozornost psychohygieně a při prvních pocitech, že na to nestačíte, vyhledejte některou z níže uvedené pomoci.

Nepanikař

aplikace

Aplikace, která funguje jako **první psychologická pomoc**. Má několik základních nastavení, mezi které patří např. deprese, úzkost/panika, myšlenky na sebevraždu a další. Na webových stránkách také funguje **poradna**, která je v provozu od **17-20 hodin každé pondělí až čtvrtek**.

www.nepanikar.eu

Psychologická doporučení

tipy, přehled informací

Katedra psychologie Fakulty sociálních studií MU připravila články věnující se různým tématům, která společnost zasahují v souvislosti s epidemií covid 19. Odpovědi zde najdou **rodiče** např. na to, jak mluvit **s dětmi o koronaviru, o hospitalizaci blízké osoby či úmrtí**. Také zde najdete tipy, jak **propojit děti s prarodiči**, když to nejde kontaktně. A jak komunikovat v této nelehké době se **seniory**. Užitečné informace zde najdou i **učitelé MŠ, ZŠ a studenti** a v neposlední řadě také **rodiče**, kteří pracují v tzv. **první linii**.

<https://psych.fss.muni.cz/koronavirus/clanky>

#dělámcomůžu

online konzultace

Psychologické konzultace probíhající online, které jsou zdarma pro pracovníky v 1. linii.

www.delamcomuzu.cz

Nevypust' duši

web

Na webových stránkách najdete nejen různé tipy na psychohygienu, ale také rozcestník na další organizace a místa, na které je možné se s problémem obrátit.

www.nevypustdusi.cz

Na doslech

skype skupinová terapie

Hodinové hovory přes Skype, které probíhají ve skupině 7 lidí. Vše je vedeno pod dohledem odborníků.

Služba je zdarma.

www.nadoslech.cz

Terapie.cz

web s terapeuty

Stránka, na které můžete najít **terapeuta přímo na potřebný termín a podle Vašich cenových možností**. S terapeuty se můžete spojit online. Službu do jisté míry hradí i některé pojišťovny, přesněji VZP (max 10 sezení, 700 Kč/sezení) a ČPZP (max 5 sezení, 500 Kč/sezení).

www.terapie.cz

IPčko

slovenská online poradna

Slovenská chatová a e-mailová poradna především pro mladé lidi, kteří se nacházejí v náročných životních situacích. Pomoc je zdarma, anonymní a funguje nonstop.

www.ipcko.sk

Proklid-19

instagramová inspirace

Instagramový profil vytvořený studentkami psychologie z FF MU cílený primárně na studenty středních škol, využití však může najít u kohokoliv, kdo to zrovna potřebuje. Profil se věnuje např. **duševnímu zdraví**, produktivitě a různým nástrahám, které s sebou karanténa přináší.