

Нинішній час є складним для всіх дітей. А для підлітків, тим паче. Особливо для тих українців, які мусли залишити свою країну і поїхати в невідомість. Психологічні труднощі, які вони можуть відчувати, виникають через невизначеність у житті, складну інтеграцію в новій країні, також через страх, як досягнути успіху сьогодні. Вони також можуть бути результатом минулих травматичних переживань.

- Надмірно потієш і у тебе прискорене серцебиття?
- У тебе низька самооцінка через вагу, зовнішність або результати в школі?
- Невпевнено почуваєшся в компанії однолітків?
- Хвилюєшся і не впізнаєш себе?

Всі твої почуття, позитивні та негативні, в порядку. Ти повинен/на знати, що не треба бути самотнім. Для покращення психічного благополуччя дбай про своє тіло і душу.



Якщо тобі погано, скористайся будь-якою з наступних порад:



Не страждай один /одна. **Попроси свого друга/подругу**, щоб тебе вислухав/ла. Іноді достатньо, щоб тебе вислухала та обняла близька людина. Не соромся попросити про допомогу.



Звернись до **батьків** або **вчителів у школі** і розкажи їм, що тебе турбує. Не соромся цього.



Спробуй, **яка діяльність допомагає тобі** не думати про проблеми. Спробуй щось креативне, наприклад малювання. Включи улюблену музику або серіал. Прочитай книгу.



Коли відчуваєш злість, **добре зайнятися фітнесом** чи іншими видами спорту. Іноді вистачить прогулянки.



Намагайся добре **висипатися** та слідкуй за **правильним харчуванням** і фізичними вправами. Залиш ті ритуали, до яких ти звиклий/ла.



Важливо знайти **спільноту**, де ти можеш довіряти або робити те, що подобається.



Зосередься на **короткострокових цілях**. Спробуй спланувати наступний день, не забудь на заняття, які приносять тобі радість. Склади план і список людей, до яких можеш звернутись, коли тобі стане гірше, і більше не зможеш впоратися з цим самостійно.

Твоя ситуація не покращиться, якщо не попросиш про допомогу, а почнеш вживати наркотики чи алкоголь, або потрапиш в інші залежності, наприклад в залежність від комп'ютерних або азартних ігор.

Куди звернутися за допомогою:

Коли більше не знаєш, що робити, і тобі нічого не допомагає, обов'язково **звернись за допомогою до психолога** або іншого спеціаліста з питань психічного здоров'я. Запитай у близьких людей, чи можуть вони тобі когось порадити?

На сайті **Національного інституту психічного здоров'я ЧР** знайдеш багато інформації та тестів, контакти, куди звернутися - чеською, англійською, українською та російською мовами. Серед інших знайдеш контакти на команду українських психотерапевтів, які розмовляють українською та російською мовами. Маєш право на 10 сеансів безкоштовно. Замовляй тут: <https://www.nudz.cz/pomahame-ukrajine/psychosocialni-podpora>



На сайті **Samopomi.ch** українською, російською, англійською та чеською мовами є багато тестів та інформації, як собі допомогти: <https://www.samopomi.ch/dopomoga/help-for-children-and-adolescents>



Практичний буклет про психічне здоров'я чеською й українською мовами на сайті **Не відпускай душу** вміщує поради, що робити у разі психологічних труднощів. Завантажити його можна тут: <https://nevypustdusi.cz/wp-content/uploads/2022/09/brozura-ke-stazeni.pdf>

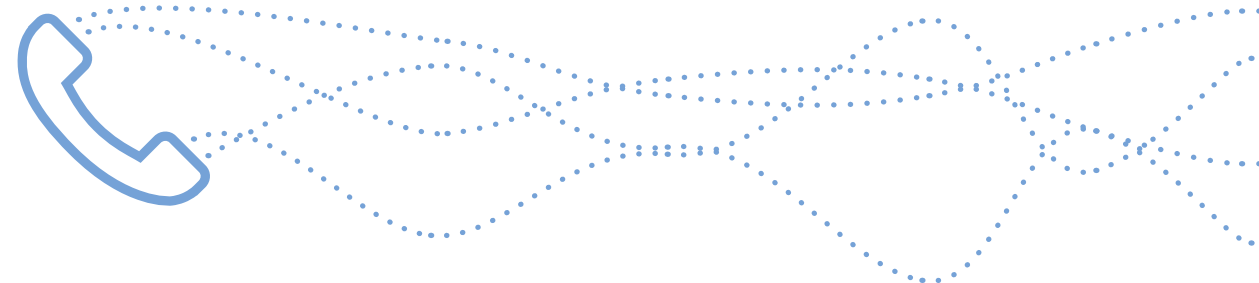


Мобільний додаток **Nepanikař** є чудовим інструментом і першою допомогою при психологічних проблемах. Він доступний англійською та російською мовами на:

www.nepanikar.eu/aplikace-nepanikar



Центр «LOCIKA» опублікував матеріали на допомогу батькам та дітям, де у вигляді інфографіки є інструкції, як справитися в психологічно складних ситуаціях: <https://www.centrumlocika.cz/novinky/ukrajinsky-balicek>



До **LOCIKA** можеш також прийти щочетверга з 16:00 до 18 години для кризового втручання. Можеш прийти сам/сама чи з батьком або другом/подругою. Переклад забезпечується. Центр LOCIKA, Umělecká 6, Prague 7 <https://www.centrumlocika.cz/novinky/krizova-intervence-v-centru-locika>



Подальшу допомогу отримаєш в нижче перерахованих організаціях:

Центр інтеграції іноземців у Празі
психологічні консультації для сімей та дітей
+420 704 600 700

Список психотерапевтів, які спілкуються іншими мовами:
<https://www.czap.cz/Foreign-therapists>



Національна лінія допомоги для відвикання
онлайн-консультування українською та російською мовами з питань адиктології
poradna@chciodvykat.cz

Українська національна лінія психічного здоров'я 24/7 та web
<https://lifelineukraine.com/>



Можеш знайти допомогу в різних групах в **Telegram** за допомогою чат-ботів.

Хвилюєшся, що не порозумієшся чеською мовою, і тобі потрібна допомога?

Звернись до **міжкультурного працівника**, який перекладе та порадить під час спілкування з працівниками організацій або в закладах охорони здоров'я. Список міжкультурних працівників знайдеш тут:
<https://metropolevsech.eu/cs/kontakty/seznam-interkulturnich-pracovniku/>



Психічне здоров'я для підлітків

UA



Інформація є актуальною від дати публікації 01. 01. 2024.
Ця листівка була створена у співпраці Муніципалітету міста Праги та ЮНІСЕФ

