



Plán časných varovných příznaků krize pro člověka s duševním onemocněním a jeho blízké



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

SOCIOPPOINT !!!

Jak pracovat s plánem časných varovných příznaků

Plán „semafor“ Vám pomůže udržovat kontrolu nad svým životem, i když právě budete mít pocit, že se všechno hroutí. Může Vám pomoci z krize ven.

Plán si připravte v době, kdy se cítíte dobře. Je výhodné vyplňovat ho společně s člověkem, který Vás dobře zná, ví o Vašich potížích, ví, jak reagujete a co Vám pomáhá. Může to být odborný pracovník i někdo z Vašich blízkých, rodiny.

Nemusíte jen psát. **Připravte si plán, jak Vám nejlépe vyhovuje** – malujte, kreslete symboly, vybarvujte, lepte obrázky, fotky, vytvořte si myšlenkovou mapu. Cokoli Vás napadne a budete tomu v krizi dobře rozumět.

Plán si v době zotavování podle své zkušenosti doplňte nebo pozměňte, aby Vám stále dobře sloužil.

Plán může pomoci nejen Vám, ale i členům Vaší rodiny, Vaším přátelům, kolegům v práci nebo Vašemu psychiatrovi, psychologovi, sociálnímu pracovníkovi a dalším lidem, které považujete ve svém životě za důležité nebo se kterými jste v častém kontaktu.

Na další straně si vyplňte **tabulky s Vašimi závažnými příznaky a s kontakty na lidi**, kteří za Vás budou po objevení takových příznaků rozhodovat. Tito lidé dohlédnou, aby se Vám dostalo vhodné léčby a byla Vám poskytnuta přiměřená péče a podpora. Doplňte i jména lidí, které nechcete jakkoli zapojovat do péče o Vás nebo do Vaší léčby.

Zelená pole

Sem popište, jak to vypadá, když se cítíte dobře, co Vám pomáhá k udržení pohody a čím mohou ostatní k udržení Vaší pohody přispět. Odborník nebo někdo z Vašich blízkých připojí popis projevů pohody, které u Vás pozoruje on.

Oranžová pole

Tady si zaznamenejte situace a stavy, které Vás stresují, vyvolávají Vaši nepohodu, co Vám v takových chvílích pomáhá a co potřebujete od ostatních. Svou část vyplní i člověk, který Vám pomáhá.

Důležité je odhalit varovné příznaky blížící se krize.

Červená pole

Popište **kroky, které si přeje**, aby v případě krizového stavu udělali lidé z Vašeho okolí, a **které za žádných okolností udělat nemají**.

Plán časných varovných příznaků

Jméno:

Datum narození:

Zdravotní pojišťovna:

Užívané léky:

Datum sestavení:

Datum aktualizace:

Příznaky, které mi znemožňují o sobě rozhodovat a být za svá rozhodnutí zodpovědný/á

Příznak	Doplňující informace

Koho kontaktovat při objevení se těchto příznaků

(rodina, přátelé, jiná osoba blízká)

Jméno a příjmení	Kontakt	Doplňující informace

Koho v žádném případě nekontaktovat

Jméno a příjmení	Doplňující informace

Moje příznaky

Jaké vnímám já

Jaké vidí ostatní



Je mi dobře



Něco se děje



Krize je tady

Co můžu udělat já

Co mají udělat ostatní

Osobní krizový plán

Proč a kvůli komu to chci zvládnout?

Komu se ozvu, když mi není dobře

Co mi pomáhá, když mi není dobře. Co mě rozptýlí

Místa, kde se cítím bezpečně

Činnosti, při kterých se cítím bezpečně



S čím Vám může pomoci...

Psychiatr

Je lékař. Léčí duševní onemocnění, stanovuje diagnózy, předepisuje léky.

Psycholog, klinický psycholog

Vystudoval VŠ, psychologii. Podporuje slovem, nepředepisuje léky. Vyšetřuje pomocí speciálních psychologických metod, pomáhá upřesnit diagnózu, zajišťuje krátkodobou nebo dlouhodobou podporu. Většinou je placený ze zdravotního pojištění, někdy mu klient platí sám.

Psychoterapeut

Je lékař nebo psycholog, který absolvoval několikaletý výcvik v určitém psychoterapeutickém směru. Zaměřuje se na dlouhodobou podporu pacientů a změny jejich přístupů. Většinou je placený ze zdravotního pojištění, někdy mu klient platí sám.

Krizový intervent

Má různé vzdělání, ale absolvoval výcvik v krizové intervenci. Pomáhá, když se člověk ocitne v těžké životní situaci, kterou psychicky nezvládá. Je k dispozici pro krátkou a okamžitou podporu na krizových linkách či v krizových centrech.

Odborná pomoc v případě krize

Instituce	Telefon	Adresa
Můj psychiatr		
Linka první psychické pomoci	116 123 nonstop, zdarma	
Linka důvěry Ostrava	737 267 939 nonstop	
Krizové centrum Ostrava	596 110 882 (883) 732 957 193 nonstop	Ruská 94/29 Vítkovice
Psychiatrická pohotovost pro bezodkladné stavy Fakultní nemocnice Ostrava	597 373 838 nonstop	17. listopadu 1790 Poruba
Centrum duševního zdraví Ostrava	595 223 166 602 121 825 PO–PÁ: 7:00–15:30	Kafkova 13 Fifejdy (u nemocnice)
Krizové centrum pro děti a rodinu	778 111 281 PO–PÁ 6:00–18:00 bez objednání PO a ST 8:00–15:00	Bohumínská 50 Slezská Ostrava
Dětské krizové centrum	241 484 149 777 715 215 nonstop	
Multidisciplinární tým duševního zdraví pro děti a adolescenty Fakultní nemocnice Ostrava	704 682 529 PO–PÁ 8:00–16:00	17. listopadu 1790 Poruba

Jednorázové sociální poradenství k řešení životních situací, kontakty:

SOCIPOINT  **800 700 650 ZDARMA**

 Prokešovo nám. 8, Moravská Ostrava (Nová radnice)

 sociopoint@ostrava.cz