



„Tým včasné intervence mě naučil, jak přijmout své psychické obtíže, místo toho, abych se svých obtíží bála.“

Angela, klientka týmu včasné intervence, Kanada

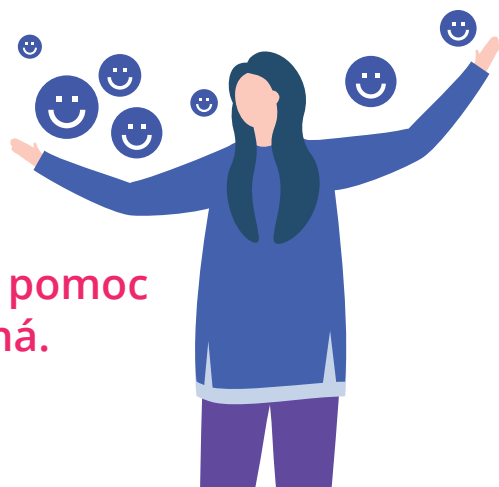


„Hodně důležité je dostat se k člověku s psychickými obtížemi rychle a věřit, že se to může zlepšit, mít naději.“

Jiří Š., odborník na pomoc při psychických obtížích, Česko

Včasnou pomoc u psychických obtíží může poskytnout specializovaný tým odborníků, zvaný „tým včasné intervence“. Taková pomoc podle výzkumů vede k:

- Menšímu výskytu a závažnosti příznaků
- Lepšímu fungování v různých oblastech života (ve vztazích, v zaměstnání, ve škole)
- Celkovému zvýšení kvality života



Včasná pomoc je účinná.

## Tým včasné intervence Praha 8

Telefon: +420 777 465 191

E-mail: praha8@nudz.cz

Web: www.vizdom.cz

### Tým včasných intervencí je dostupný:

- na telefonu v pondělí – pátek: 8 – 16 hodin
- po domluvě na osobní schůzce v čase a místě dle vašeho výběru (na Praze 8)
- bez předchozí domluvy každý pátek v 10 – 12 hodin na adrese: CDZ8, Dolákova 24, Praha 8
- bezplatně



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

**NUDZ**  
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

## Psychické potíže - Včasná pomoc

**Často se mi mění nálada**

Nedokážu se soustředit

Špatně spím

Ostatní mi nerozumí

Špatně spím

Slyším hlasy, které ostatní neslyší

Nedokážu se soustředit

Špatně spím

**Nedokážu se soustředit**

**Slyším hlasy, které ostatní neslyší**

Slyším hlasy, které ostatní neslyší

Nedokážu se soustředit

Ostatní mi nerozumí

Nedokážu se soustředit

Ostatní mi nerozumí

Často se mi mění nálada

**Špatně spím**

**Ostatní mi nerozumí**

Často se mi mění nálada

Nedokážu se soustředit

Slyším hlasy, které ostatní neslyší

Špatně spím

Zní vám něco z toho povědomě?  
Tým včasné intervence může účinně pomoci.

Čím dříve, tím lépe!



## O jaké psychické obtíže se může jednat?

Lidé se mohou někdy potýkat s nejrůznějšími psychickými obtížemi. Mezi časté příznaky patří:

- Problémy se soustředěním
- Problémy se spánkem
- Problémy v každodenním fungování (například ve škole, v práci)
- Problémy ve vztazích, izolovanost
- Změny nálady
- Podezřívavost
- Slyšení hlasů
- Pocit, že je člověk sledovaný

Tyto příznaky mohou být projevem toho, čemu odborníci říkají psychóza. Více než pojmenování je však důležitější to, nakolik tyto příznaky způsobují problémy v každodenním životě.

S výše zmíněnými psychickými obtížemi se někdy v životě potýkají **4 lidé ze 100**, nejde tedy o nic neobvyklého.

**Více než polovina lidí se z těchto příznaků zotaví.**



Otestujte se anonymně online:  
[www.vizdom.cz/otestujtese](http://www.vizdom.cz/otestujtese)

## Kdo tvoří tým včasné intervence?

Tým včasné intervence je vyškolený tým odborníků v různých oblastech péče o duševní zdraví. Tým se specializuje na včasnou pomoc a podporu lidem se začínajícími psychickými obtížemi.

## V čem může tým včasné intervence pomoci?

Tým včasné intervence vás může podpořit například v těchto oblastech:

- Překonávání psychických obtíží
- Porozumění příznakům
- Každodenní život (jako je nakupování, doprovod na úřady)
- Zvládání obtíží ve škole
- Hledání či udržení zaměstnání
- Pomoc celé rodině
- Komunikace s praktickým lékařem, odbornými lékaři, atd.
- Zprostředkování kontaktu na další služby – v případě potřeby a po vzájemné domluvě

Tým včasné intervence je tu pro vás.



## Jak probíhá kontakt s týmem včasné intervence?

**Pokud tým kontaktujete kvůli vlastním potížím:**

- 1 Tým se **v telefonickém rozhovoru** (případně v e-mailové komunikaci) doptá blíže na vaše obtíže.
- 2 Tým si s vámi domluví **schůzku na místě, které vám bude vyhovovat** (u vás doma, v kavárně, v sídle týmu,...). V ideálním případě proběhne **schůzka do 7 dní**.
- 3 Tým se s vámi dále setkává podle **plánu**, na kterém se společně domluvíte.

**Pokud tým kontaktujete kvůli svému blízkému/pacientovi/studentovi:**

- 1 Tým se **v telefonickém rozhovoru** doptá blíže na obtíže vašeho blízkého/studenta/pacienta a prozkoumá s vámi možnosti, jak **domluvit schůzku** s ním/ní a s vámi.
- 2 V ideálním případě proběhne **schůzka do 7 dní**, na místě dle vašeho výběru (například u vás doma, v kavárně, v sídle týmu...).
- 3 Na schůzce se společně domluví **plán**, podle kterého budou probíhat další schůzky.



**Čím dříve, tím lépe!**