

# Duševní obtíže mohou být různě závažné. Kde získáte užitečné rady?

21.2.2025 - | Krajský úřad Pardubického kraje

**Duševní obtíže mohou být různé závažnosti, mít různý průběh a v různé míře ovlivňovat váš život. Tomu odpovídají i možnosti pomoci, které lze v Pardubickém kraji využít. Bližší informace a užitečné rady získáte na webu [www.krajprorodinu.cz](http://www.krajprorodinu.cz) v sekci Duševní zdraví.**

Informační kampaň I lidská duše potřebuje servis

„Chceme, aby každý, kdo čelí duševním obtížím, věděl, že v tom není sám. Pardubický kraj se problematice duševního zdraví věnuje dlouhodobě. V současné době k ní připravil také informační kampaň s mottem I lidská duše potřebuje servis. Ta upozorňuje na důležitost péče o duševní zdraví. Nabízí konkrétní podporu pro všechny, kdo ji potřebují,“ řekl náměstek hejtmána Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola. „Věříme, že otevřený přístup k těmto tématům pomáhá zlepšovat kvalitu života a podporuje lidi s duševními potížemi v obtížných chvílích,“ zdůraznil Pavel Šotola.

Jako první může pomoci i praktický lékař

První pomoc můžete najít i u svého praktického lékaře. Pomůže především s posouzením, zda vyhledat specialistu – ambulantního psychiatra (když je nutná další zdravotní péče) nebo spíše psychoterapii (sice jde o službu hrazenou ze zdravotního pojištění, ale v mnoha případech za ni musí platit i klient) či sociální služby.

„Výběr pomoci se odvíjí od toho, jak je situace naléhavá a jestli má člověk již předchozí zkušenosti s nějakou ze služeb duševního zdraví nebo je aktuálně klientem nějaké služby. Pro někoho může být v případě akutní krize adekvátní pomocí návštěva krizového centra nebo telefonát na linku důvěry. Jiný se ozve svému lékaři v psychiatrické ambulanci. U dlouhodobě pociťovaných obtíží někdo volí pravidelné docházení na psychoterapii, spolupráci s centry duševního zdraví či službami sociální rehabilitace. V některých případech člověku pomůže pobyt na lůžku v nemocnici,“ sdělil krajský koordinátor reformy péče o duševní zdraví Jaroslav Marek.

Každý typ onemocnění vyžaduje specifickou péči

Každý typ duševního onemocnění vyžaduje specifickou péči. Někdy je těžiště péče v zdravotní oblasti, v jiných případech je důležitá psychoterapie nebo podpora v sociální oblasti. Pro různé typy obtíží také fungují specializované programy, třeba pro problémy závislostí, úzkosti či například mentální anorexii.

Čím dříve vyhledáte pomoc, tím je lepší prognóza onemocnění. To platí stejně jako u jiných nemocí. „Kvůli studu a nepřijetí duševních nemocí okolím je doba, po níž lidé s psychickými potížemi nevyhledávají pomoc, neúměrně dlouhá. Z výzkumných dat vyplývá, že v průměru více než dva roky od prvních projevů,“ upřesnil krajský koordinátor reformy péče o duševní zdraví.

V Pardubickém kraji můžete využít i terénní služby sociální rehabilitace

S vyhledáním dalších specialistů či odborných služeb v Pardubickém kraji vám může pomoci web [www.krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi](http://www.krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi).

<http://www.pardubickykraj.cz/aktuality/127785/dusevni-obtize-mohou-byt-ruzne-zavazne-kde-ziskate-uzitecne-rady>