

Jak se projevuje psychická nepohoda? Kde hledat pomoc v Pardubickém kraji

6.2.2025 - | Krajský úřad Pardubického kraje

Jak se projevuje psychická nepohoda a co dělat, když nastane? V Pardubickém kraji máte řadu možností, kde můžete vyhledat odbornou pomoc. Bližší informace získáte na webu www.krajprorodinu.cz v sekci Duševní zdraví.

Aktuální kampaň I lidská duše někdy potřebuje servis

„Pardubický kraj se problematice duševního zdraví dlouhodobě věnuje. Na důležitost péče o duševní zdraví a na dostupnost podpory v současné době upozorňuje také aktuální kampaň I lidská duše někdy potřebuje servis,“ řekl náměstek hejtmana Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola. Vizuály kampaně můžete vidět například v rámečcích v regionálních vlacích, nebo na ni upozorňuje spot v Českém rozhlasu Pardubice.

Duševní nepohoda se může projevovat různě

Pokud se necítíte psychicky dobře a máte pocit, že vaše duševní obtíže mohou znamenat počátek duševního onemocnění, nezůstávejte v tom sami. Duševní nepohoda se může projevovat různými způsoby, například problémy se spánkem, úzkostmi, stresem, střídáním nálad, pocitem vyhoření nebo depresivními myšlenkami. Pokud tyto potíže přetrvávají, zasahují do vašeho každodenního života a vy nevíte, jak dál, je důležité vyhledat odbornou pomoc.

Potřebujete se poradit? Kontaktujte odborníky!

Máte-li jakékoli pochybnosti nebo se potřebujete poradit o svém psychickém zdraví, kontaktujte odborníky, jako jsou psychoterapeuti, sociální služby poskytující poradenství v oblasti duševního zdraví či ambulantní psychologové. Využít lze rovněž internetové poradny a linky důvěry.

V Pardubickém kraji působí také několik svépomocných skupin, kde můžete sdílet zkušenosti a získat podporu od lidí, kteří čelili podobným obtížím. „Sdílená zkušenost, pochopení a vědomí toho, že podobnou situaci zažívají nebo zažívali mnozí další lidé, může být v těchto situacích velmi užitečná pro nalezení úlevy,“ sdělil krajský koordinátor péče o duševní zdraví Jaroslav Marek.

Duševní zdraví je stejně důležité jako fyzické

Bližší informace a odkazy na dostupné služby a pomoc v Pardubickém kraji najdete na webu www.krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi.

„Nezapomeňte, že duševní zdraví je stejně důležité jako fyzické zdraví. Není nic špatného na tom, když požádáte o pomoc,“ dodal Pavel Šotola.

<https://www.pardubickykraj.cz/aktuality/127683/jak-se-projevuje-psychicka-nepohoda-kde-hledat-pomoc-v-pardubickem-kraji>