

NĚKOLIK ZÁSAD A DOPORUČENÍ:

1

Navštivte do tří dnů po propuštění svého ambulantního psychiatra, se kterým budete pokračovat v léčbě.

2

Dodržujte pravidelné kontroly a užívání předepsaných léků dle ordinace.

3

Dodržujte režimová opatření i po propuštění (pravidelný spánek, vyvážená strava, rovnováha mezi prací a odpočinkem, zdravé využití volného času, budování vztahů s okolím,...)

MOJE POMOCNÉ KONTAKTY

JMÉNO:

TELEFON:

ADRESA:

POZNÁMKA:

JMÉNO:

TELEFON:

ADRESA:

POZNÁMKA:

DALŠÍ ZAJÍMAVÉ WEBY

www.zotaveni.cz

www.dialogos.cz

www.greendoors.cz/cs/

www.dks.greendoors.cz

www.cdz-usteckykraj.cz

www.fokuslabe.cz

www.ledovec.cz

NENÍ ÚSPĚCHU BEZ ÚSILÍ... A TO I PO PROPUŠTĚNÍ.

VÁŠ POMOCNÍK DO KAPSY



Tato tiskovina byla vydána pro potřeby pacientů
Psychiatrické léčebny Petrohrad, příspěvkové organizace.
Tiskovina je zdarma ke stažení a vytištění na www.plpetrohrad.cz

PL
PETROHRAD

PSYCHIATRICKÁ LÉČEBNA PETROHRAD
příspěvková organizace



KRIZE!

Co je krize?

Krize může pro každého z nás znamenat něco jiného. V průběhu našeho života se každý z nás setká s různými typy krize. Termín krize se používá pro označení těžké, rozhodující chvíle, pro obtížnou situaci, tíseň nebo zmatek.

Krizová poradna je bezbariérová, anonymní služba určená lidem v krizi, kteří nemohou zvládnout svou aktuální životní situaci, neví na koho se obrátit, jak problém řešit.

Linka duševní tísně – provozní doba NONSTOP

Telefon: **476 701 444**

E-mail: ldt.most@mostknadeji.cz

Most k naději – krizová poradna

Adresa: Jilemnického 1929, Most

Provozní doba: pondělí od 11:30 do 17:30, úterý – pátek pouze po telefonickém objednání – tel.: 728 697 202
www.mostknadeji.cz

Spirála – poradna pro osoby ohrožené domácím násilím

Telefon: **475 511 811**

Adresa: K Chatám 22, 403 40 Ústí nad Labem – Skorotice
Službu poskytujeme i v Lounech, Mostě, Chomutově.
www.spirala-ul.cz



NĚCO SE DĚJE

Jak to vypadá?

Potřebujete poradit v otázkách bydlení, práce, aktivit ve Vašem okolí? Bojujete se závislostí? Máte rodinné či partnerské potíže?

LOUNY **Klinická psychologie**

Mgr. Aleš Mikolášek

Tel.: 777 906 767, Rybalkova 1400, 440 01 Louny

E-mail: mikolasek.ales@seznam.cz

Manželská poradna

Tel.: 415 655 132 nebo 737 291 503

Sladovnická 21, 440 01 Louny

E-mail: manzelska.poradna.ln@qucick.cz

MOST **K-CENTRUM**

Tel.: 602 219 372 nebo 476 102 288

P. Jilemnického 1929, 434 01 Most

E-mail: vedouci.kcm@mostknadeji.cz

RAKOVNÍK **Centrum psychologicko-sociálního poradenství**

Tel.: 313 512 657 nebo 604 501 144

S. K. Neumanna 251, 269 01 Rakovník

E-mail: www.poradna-rakovnik.cz

ŽATEC **Sedmikráska – sociální a rodinné poradenství**

Tel.: 602 943 155, 601 324 424

Hošťálkovo nám. 137, 438 01 Žatec

E-mail: mcsedmikraska@seznam.cz



JE MI DOBRĚ...

Co dál?

Máte období, kdy Vám je dobře, kdy Vás netrápí žádné příznaky? To je pro Vás ideální čas zapojit se do různých volnočasových aktivit, pracovat na osobním rozvoji nebo se naučit něco nového.

ÚSTÍ NAD LABEM **Self Help – svépomocná skupina**

Tel.: 472 745 177

V zeleni 530/4, 400 03 Ústí nad Labem

E-mail: selfhelp@volny.cz

Fokus Labe

Tel.: 472 745 159

Stroupežnického 1372/9, 400 01 Ústí nad Labem

E-mail: fokus@fokuslabe.cz, www.fokuslabe.cz

Občanské sdružení KOLUMBUS

Tel.: 774 279 350

Keplerova 712/32, 407 00 Ústí nad Labem

E-mail: jan.f.jaros@seznam.cz, www.os-kolumbus.org

CHOMUTOV **Klub Esprit**

Tel.: 777 562 889, Husovo náměstí 38, Chomutov

E-mail: klubesprit@gmail.com, www.cafe-atrium.cz

RAKOVNÍK **VIDA centrum Rakovník**

Tel.: 775 585 162, Poštovní 239, 269 45 Rakovník

E-mail: rakovnik@vidacentrum.cz, www.vidacr.cz



Záchrannou službu 155 je nutné volat v těch případech, kdy je přímo ohroženo zdraví či dokonce život nebo když dojde k náhlému zhoršení zdravotního stavu. Jednotné evropské číslo tísňového volání je 112.



Centrum duševního zdraví

Tel.: 730 512 887 nebo 474 341 144

Na Příkopech 156, 430 01 Chomutov

info@cdz-usteckykraj.cz, www.cdz-usteckykraj.cz



Seznam kontaktů zdaleka nepokrývá všechna města a v nich dostupné služby. Tyto kontakty však můžete využít pro získání dalších kontaktů na podobné služby ve Vašem okolí.