

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



PSYCHIATRICKÁ LÉČEBNA PETROHRAD
příspěvková organizace

Petrohrad 1, 439 85, tel.: 415 236 111
e-mail: info@plpetrohrad.cz, www.plpetrohrad.cz



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 12:00 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



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, Pod Nemocnicí 2503, 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**

Pondělí–Pátek 8:00–12:00, 12:30–16:30

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 Žatec, z.s.**

– **Mateřské centrum Sedmikráska**

Tel.: 602 943 155, 601 324 424

Nám. Svobody 150/151, 438 01 Žatec

www.sedmikraskazatec.cz



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

Stroupežnického 9, 400 01 Ústí nad Labem

E-mail: selfhelp@volny.cz

www.selfhelp.dinphoto.com

Fokus Labe

Tel.: 472 745 159

Stroupežnického 1372/9, 400 01 Ústí nad Labem

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

Spolek Kolumbus

Tel.: 774 279 350

Keplerova 712/32, 400 07 Ústí nad Labem

www.spolekkolumbus.cz

CHOMUTOV **Klub Esprit**

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

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

RAKOVNÍK **VIDA centrum Rakovník**

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

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



Záchranou 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.



Terénní mobilní týmy

Chomutov: 775 475 120, 778 457 005

Louny: 777 473 067, 775 475 121

Podbořany: 778 546 007, 778 460 011



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.