

Ministerstvo zdravotnictví spouští pod číslem 1212 linku první psychické pomoci

Období nouzového stavu v souvislosti s onemocněním COVID-19 či povinně nařízená domácí karanténa může pro někoho znamenat nepřiměřenou psychickou zátěž. Ministerstvo zdravotnictví proto spustilo pod číslem 1212 také linku první psychické pomoci. Linka je bezplatná a určena všem občanům. Provoz linky zajišťují zdravotničtí intervenční a psychologové Systému psychosociální intervenční služby (SPIS), vycvičení pro komunikaci s lidmi zasaženými psychicky nadlimitní situací.

Během nově nastalých vládních opatření byl zaznamenán nárůst výskytu stavu úzkosti. Vzniklá situace může ovlivnit především osoby, které se již před tímto stavem špatně vyrovnávali se stresem nebo mají predispozice na horší reakce na stres. Je proto potřeba klást důraz na prevenci proti prožívání strachu a stresu. Stres je reakce na ohrožení a s tím souvisí i pocity úzkosti. Tyto pocity vychází z nejistoty a z neznámého. Linka psychické pomoci pod číslem 1212 (volba 5) nabízí možnost promluvit si s odborníkem, který úzkostem volajícího a s nimi spojenými starostmi porozumí a bude spolu s ním hledat řešení a úlevu.

„Koronavirus je nový virus, který ještě úplně neznáme a přirozeně se mohou objevit pocity strachu. Strach mohou vyvolávat i nesprávné informace a fámy. Fakta i možnost situací s někým sdílet strach minimalizují. V psychicky náročné situaci je důležité mít příležitost promluvit si s někým, kdo porozumí situaci, ve které se volající nachází. Linku jsme zřídili hlavně proto, aby poskytla volajícímu bezpečný prostor pro podpůrný rozhovor v obtížné situaci s odborníkem, který mu případně nabídne další možnosti pomoci,“ vysvětluje smysl linky první psychické pomoci ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

Provoz linky první psychické pomoci je vázán na číslo 1212, na něž mohou volat občané v souvislosti s aktuální epidemií. Po jeho aktivaci se v hlavní nabídce mezi sděleními v rámci dalšího směřování hovoru ozve také: „*Máte v souvislosti s aktuální situací obavy o sebe nebo své blízké a potřebujete o tom mluvit? Stiskněte 5*“ Po zvolení této možnosti je volající propojen na pracovníka podpůrné linky. Provoz zajišťují zdravotničtí intervenční a psychologové Systému psychosociální intervenční služby (SPIS), vycvičení pro komunikaci s lidmi zasaženými psychicky nadlimitní situací. Dostupnost linky je aktuálně v době 7-24 hodin a v případě potřeby bude dále upravována. V nočních hodinách je případný volající odkázán na non-stop linku krizové pomoci. Linku první psychické pomoci mohou využít lidé, na které doléhá aktuální krizová situace, vyvolaná ohrožením zdravotní povahy. Volat tedy mohou ti, jež cítí strach z nemoci, či nákazy, obtížně zvládají karanténu, mají pocity bezmoci, těžce nesou izolaci, potřebují podporu při zvládnutí akutního stresu, cítí hněv nebo zklamání v souvislosti se současnou situací, kterou prožívají.

Smyslem linky je poskytnout volajícím bezpečný prostor pro podpůrný rozhovor v obtížné situaci, v níž se nacházejí. V případě potřeby jim může pracovník linky doporučit odbornou péči a sdělit vhodné kontakty.

Odbor komunikace s veřejností

Ing. Gabriela Štěpanyová, tisková mluvčí, tel.: 224 972 167, e-mail: tisk@mzcr.cz