

Krize? Nestyd'te se hledat pomoc a podporu

V průběhu života se každý z nás může ocitnout v krizi či těžké životní situaci. Naštěstí existují různé možnosti a služby, které nám mohou pomoci zvládnout tyto obtížné chvíle, zejména formou tzv. první pomoci v krizi. Tato pomoc se nejčastěji zaměřuje na psychickou a sociální podporu, což může zahrnovat poradenství, terapeutické služby nebo prostě jen útěchu a podporu ve chvílích, kdy je nám nejhůř.

Když se ocitnete v těžkých chvílích nebo když si nevíte rady s životními zkouškami, nezapomeňte, že nikdy nejste na své trápení sami. Neváhejte proto požádat si o pomoc, protože jsem přesvědčen, že to může mít zásadní vliv na překonání vašich těžkostí,“ říká Radek Lacko, radní Prahy 4 pro oblast sociální a zdravotní (ANO 2011).

Jedním z klíčových aspektů, jak se s krizí vyrovnat, je vědomí, že se máme na koho obrátit. Tato podpora nám může dodat motivaci a povzbuzení k překonání obtížné situace. Psychické zdraví a schopnost vyrovnat se s náročnými životními okolnostmi se v posledních letech staly velmi diskutovanými a častými tématy. S tímto trendem se rozšiřuje také nabídka podpůrných odborných služeb, které krizovou pomoc poskytují.

Všechno má svoje řešení

Rozhodování o tom, zda si v krizové situaci ještě vystačím sám, nebo zda už potřebuji odbornou pomoc, může být obtížné. Obecně však platí, že vyhledání pomoci specializovaných pracovníků nevede ke zhoršení situace. Každá krize má své řešení, přičemž efektivita pomoci často závisí na tom, v jaké fázi krize se rozhodneme situaci začít řešit.

Na území Prahy 4, konkrétně v Krči, můžete například využít služeb orga-

nizace Terapeutického centra Modré dveře (tel. 725 515 934), které poskytují bezplatné a anonymní psychosociální služby jak pro děti, tak dospělé i seniory. Tato organizace se dlouhodobě zaměřuje na pomoc lidem trpícím depresemi, úzkostmi, výchovnými problémy či vztahovými obtížemi. V současné době mají Modré dveře za sebou již 12 let existence a přes 12 000 klientů, kterým odborníci poskytovali podporu při překonávání obtíží, které život při-

naší. Případné další organizace můžete vyhledat prostřednictvím Interaktivní mapy podpůrných služeb na www.praha4.cz. V sekci sociálního odboru pak najdete bližší kontakty a informace o dostupných službách. Nezapomeňte, že vyhledání pomoci je důležitým krokem k lepšímu psychickému zdraví a celkově kvalitnějšímu životu. V krizových obdobích není třeba se stydět hledat podporu, naopak, je to projev síly a odvahy. (red)



Co obsahuje strategický dokument Zdraví 2030?

Ministerstvo zdravotnictví ČR vypracovalo strategický dokument Zdraví 2030, který stanovuje cíle a priority pro zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva do roku 2030. Strategie Zdraví 2030 klade důraz na spolupráci mezi státními institucemi, zdravotnickými zařízeními, neziskovým sektorem a veřejností. Cílem je vytvořit komplexní a koordinovaný přístup ke zlepšení zdraví obyvatel České republiky.

Hlavní cíle Zdraví 2030

1. Zlepšení zdravotního stavu populace: snížení výskytu chronických onemocnění prostřednictvím prevence a podpory zdravého životního stylu.
2. Zvýšení dostupnosti a kvality zdravotní péče: zajištění rovného přístupu ke zdravotním službám pro

všechny občany bez ohledu na socio-ekonomický status.

3. Podpora duševního zdraví: implementace programů zaměřených na prevenci duševních onemocnění a destigmatizaci psychických problémů.
4. Posílení zdravotní gramotnosti: zvýšení informovanosti obyvatel o zdraví a zdravotní péči pro lepší rozhodování v oblasti zdraví.
5. Udržitelnost zdravotního systému: efektivní využívání zdrojů a podpora inovací pro dlouhodobou udržitelnost zdravotní péče.

Klíčové oblasti intervence:

- Prevence a kontrola nemocí: zaměření na prevenci civilizačních chorob, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, diabetes a onkologická onemocnění.

- Zdravé stárnutí: podpora aktivního a zdravého stárnutí populace s důrazem na kvalitu života seniorů.
- Ochrana a podpora zdraví: programy zaměřené na snižování rizikových faktorů, jako je kouření, nadměrná konzumace alkoholu a nezdravá strava.
- Zdravotní péče orientovaná na pacienta: posílení role pacienta v rozhodovacím procesu a individualizace péče.

„Pohyb a prevence nejsou jen lékařská doporučení, ale i cesta ke kvalitnějšímu a spokojenějšímu životu. I proto naše městská část bude letos opět organizovat několik preventivních akcí, o kterých vás budeme průběžně informovat,“ dodává Radek Lacko, radní Prahy 4 pro oblast sociální a zdravotní. (red)