

Laická psychologická první pomoc v krizové situaci

Svěřil se ti někdo se svými psychickými potížemi? “Složilo se” dítě při programu? Zažili jste na táboře živelnou pohromu nebo jinou náročnou situaci? Máte ve středisku nebinární osobu a nevíte, jak s ní komunikovat? Zde najdeš kontakty na profesionály, kteří ti pomohou, a také spoustu rad a návodů, jak si v krizové situaci poradit sám, jak komunikovat s dětmi s psychickými potížemi, jak jim pomoci a neublížit.

Kontakty na krizové linky, psychology apod.

- <https://nepanikar.eu/mapa-pomoci> ↗
- <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/> ↗

Co dělat, když se mi někdo svěří s psychickými potížemi

- <https://nevypustdusi.cz/2017/04/10/psychopomoc-manual-pro-blizke/> ↗
- <https://nevypustdusi.cz/2021/06/04/jak-pomocet-kdyz-se-ti-sveri-nekdo-blizky/> ↗

Jak mluvit s dítětem v krizi, jak začít rozhovor, jak nezklamat důvěru toho, kdo se mi svěřil

- Navázání kontaktu <https://blog.linkabezpeci.cz/kdyz-se-trapi-dite-v-mem-blizkem-okoli-prvni-pomoc/> ↗
- Jak mluvit s dítětem, které se trápí <https://blog.linkabezpeci.cz/kdyz-se-trapi-dite-v-mem-blizkem-okoli-rozhovor-2-dil/> ↗
- Neřekneš to nikomu? <https://blog.linkabezpeci.cz/kdyz-se-trapi-dite-v-mem-blizkem-okoli-aneb-da-se-neudrzet-tajemstvi-3-dil/> ↗
- Jak nabídnout odbornou pomoc <https://blog.linkabezpeci.cz/blizky-ma-psychicke-potize-jak-nabidnout-odbornou-pomoc-kdyz-my-uz-na-to-nejstacime/> ↗
- Tvé pocity jsou v pořádku <https://www.centrumlocika.cz/novinky/tve-pocity-jsou-v-poradku-i-kdyz> ↗

Jak probírat téma smrti a katastrofické události (např. povodně, tornádo...)

- <https://www.centrumlocika.cz/novinky/deti-truchli-jinak-nej-dospeli> ↗
- <https://www.centrumlocika.cz/novinky/reakce-deti-na-katastrofickou-udalost> ↗
- <https://www.centrumlocika.cz/novinky/jak-mluvit-s-detmi-o-smrti> ↗

Jak poskytnout podporu dítěti otřesenému vlastním úrazem, nehodou apod.

- <https://blog.linkabezpeci.cz/poskytnuti-emocni-podpory-detem-po-nehodach-a-padech/> ↗

Agresivní či “zlobivé” dítě

- <https://www.centrumlocika.cz/novinky/co-potrebuje-slyset-dite> ↗
- <https://www.centrumlocika.cz/novinky/nezlobi-maji-strach-a-obavy-2> ↗
- <https://www.centrumlocika.cz/novinky/techniky-zmirneni-konfliktu> ↗

Úzkostné či panické dítě

- <https://blog.linkabezpeci.cz/desatero-ku-pomoci-kdyz-dite-trpi-uzkostmi-a-take-o-cmelacim-dychani/> ↗
- <https://www.centrumlocika.cz/novinky/jak-diteti-pomoci-zvladnout-uzkost> ↗
- <https://www.centrumlocika.cz/novinky/uzkost-u-dospivajcich> ↗
- <https://www.centrumlocika.cz/novinky/desatero-proti-strachu-uzkosti-a-panice-2> ↗
- <https://www.centrumlocika.cz/novinky/co-spousti-mou-uzkost> ↗
- tipy na dechová cvičení během úzkosti či panické ataky
<https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/> ↗ nebo
<https://nepanikar.eu/> ↗ (i jako aplikace do mobilu!)

Depresivní stavy

- <https://blog.linkabezpeci.cz/deprese-jak-se-chovat-kdyz-nekdo-z-nasich-blizkych-trpi-depresi/> ↗
- článek přibližující depresi <https://www.heroine.cz/psychologie/3057-deprese-a-vyhoreni-muzou-potkat-kazdeho-nezlehcujte-je-casto-jde-o-cas> ↗

Poruchy příjmu potravy

- <https://blog.linkabezpeci.cz/perfekcionismus-spolecnik-poruch-prijmu-potravy/> ↗
- <https://www.nzip.cz/clanek/701-poruchy-prijmu-potravy-co-mohou-delat-pribuzni> ↗
- neziskovka pomáhající <http://www.anabell.cz/> ↗

Sebeoškozování

- <https://blog.linkabezpeci.cz/moje-dite-se-reze-co-delat/> ↗
- <https://nepanikar.eu/sebeposkozovani-co-to-vlastne-je/> ↗

- <https://nevypustdusi.cz/2019/03/01/sebeposkozovani/> ↗
- <https://blog.linkabezpeci.cz/sebeposkozovani-zacarovany-kruh/> ↗

O lidech s hraniční poruchou osobnosti

- ve spodní části Jak pomáhat <https://psychologie.cz/prilis-krehke/> ↗
- neziskovka pomáhající hraničářům <https://www.kaleidoskop-os.cz/> ↗
- rozhovor v DVTV s hraničářkou M'Badjalou Diaby
<https://video.aktualne.cz/dvtv/diaby-nesla-jsem-si-domu-noze-a-resila-jak-to-skoncit-bylo-u/r~72fd6502cc4611eb8a900cc47ab5f122/> ↗

Sebevražedné tendence

- <https://nevypustdusi.cz/2021/04/12/prevence-sebevrazd-u-deti-a-mladistvych/> ↗
- <https://www.nudz.cz/files/pdf/kasal-manual-orig.pdf> ↗
- <https://www.centrumlocika.cz/novinky/sebevrazdy-deti-a-dospivajcich> ↗

Transgender a jak komunikovat s nebinárními osobami

- <https://jsmettransparent.cz/kdo-jsme/> ↗

Environmentální žal

- videopřednáška od SI <https://youtu.be/ZqWQdT4rorQ> ↗

Máš tip na užitečný kontakt, článek, odkaz, který tu chybí? Napiš prosím na bezpeci@skaut.cz .