



PSYCHIATRICKÁ  
NEMOCNICE  
BOHNICE

**Vážená paní, vážený pane,**  
pokud se právě zotavujete z duševního onemocnění,  
nabízíme Vám v tomto procesu

# Rehabilitační PSYCHOTERAPEUTICKÝ PROGRAM

**Cílem programu** je provázení a podpora při **návratu do Vašeho běžného života**, do **zaměstnání/studia, edukace** a **prevence** návratu onemocnění.

## **PROGRAM JE VHODNÉ VYUŽÍT:**

- při prvním propuknutí nemoci,
  - v rané fázi onemocnění,
- ke krátké stabilizaci při přechodném zhoršení,  
Vašeho psychického stavu.

Skupinový program probíhá **3x týdně**  
(v odpoledních hodinách).

## **KONTRAINDIKACE:**

(pro koho program není)

- aktivní užívání návykových látek, dominující porucha osobnosti, sebepoškozování, suicidální stav, chronická fáze nemoci, výrazný kognitivní deficit.

## CO NABÍZÍME:

- informace o nemoci a léčbě
- osvojení zásad prevence návratu onemocnění
- plánování a podporu při návratu do práce/studia
- techniky zvládání stresu
- podpůrnou psychoterapii zaměřenou na trénink sociálních dovedností a posílení sebedůvěry
- pomoc s přechodem z hospitalizace do běžné denní zátěže
- trénink kognitivních funkcí (např. paměti, pozornosti, soustředění)
- podporu při tvorbě dlouhodobějšího rehabilitačního plánu
- individuální psychoterapii, popř. rodinné setkání

## FORMA A CÍLE PROGRAMU:

Komplexní psychosociální rehabilitace, která podporuje proces uzdravy. Program probíhá ve formě skupinové psychoterapie, edukace, tréninku kognitivních funkcí, pohybové terapie, nácviku sociálních a komunikačních dovedností, relaxace a volnočasových aktivit. Cílem je Vaše celková stabilizace.

## DÉLKA PROGRAMU:

cca 4–12 týdnů (dle individuální potřeby).

## CO BYSTE MĚLI VĚDĚT:

Je přirozené, že zkušenost s duševním onemocněním s sebou může přinášet mnoho náročných situací. Pokud chcete udělat něco pro sebe a podpořit svou úzdravu, přijďte k nám. Rádi s Vámi budeme hledat společnou cestu.

První setkání probíhá individuální formou s terapeutem či terapeutkou našeho týmu, kde s Vámi probereme Vaši aktuální životní situaci a poskytneme Vám všechny důležité informace o programu. Na informační schůzku se můžete objednat telefonicky nebo e-mailem. Docházku do programu hradí Vaše zdravotní pojišťovna.

Respektujeme Váš čas potřebný k získání důvěry, seznámení se s novým prostředím a novými lidmi. Pokud budete na skupině zpočátku třeba jen poslouchat ostatní, je to tak v pořádku. Nejdůležitější je přijít a být tu s námi. Ze zkušenosti víme, že každý jednotlivec je také přínosem pro ostatní členy skupiny.

## CO JE TŘEBA UDĚLAT:

Objednat se telefonicky nebo e-mailem na individuální vstupní setkání

Přinést s sebou písemné doporučení Vašeho ambulantního psychiatra (tzv. žádanku „K“)

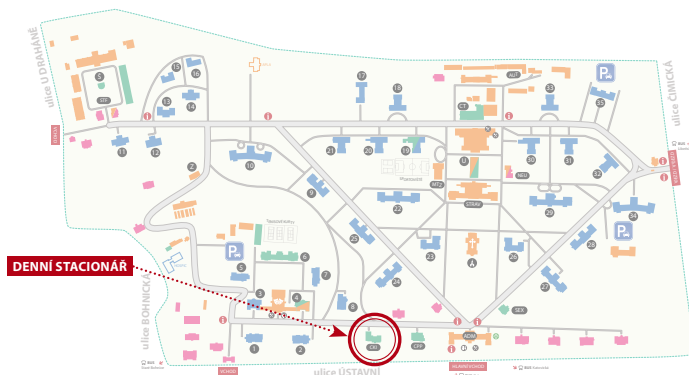
## Kontakty:

e-mail: [ds@bohnice.cz](mailto:ds@bohnice.cz)  
adresa: Ústavní 91, Praha 8, 181 02  
web: [www.bohnice.cz](http://www.bohnice.cz)

Kontakt na psychologa: 734 785 014  
Kontakt na terapeuta: 734 785 048  
(v pracovní den 8-12 hod.)

## JAK SE K NÁM DOSTANETE?

Program probíhá v přízemí budovy Centra Krizové Intervence.  
Budova je přístupná přímo z Ústavní ulice nebo z areálu nemocnice  
areál Psychiatrické nemocnice Bohnice



Autobusem č. 200, 177 nebo 152 z Kobylis:  
do zastávky Katovická, popř. Odra – k hlavnímu vchodu do PN Bohnice,  
do zastávky Libeňská – k vjezdové vrátnici PN Bohnice

**FOCUS**  
agency, s.r.o.

Podpořeno z Programu Švýcarsko-české spolupráce.