



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, sebe-poškozování, 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“)

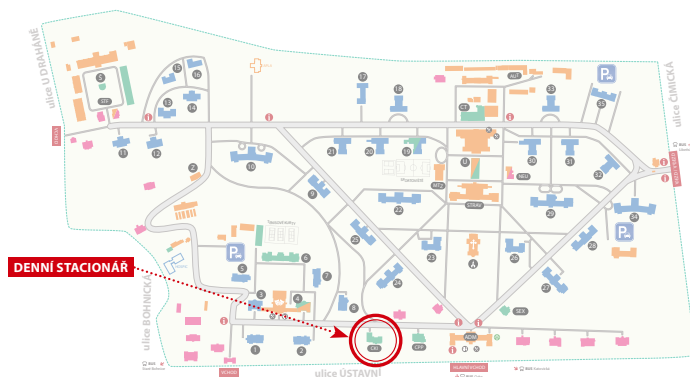
Kontakty:

e-mail: ds@bohnice.cz
adresa: Ústavní 91, Praha 8, 181 02
web: 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.