



LINKA DŮVĚRY SOS MLADÁ BOLESLAV



Motto:

FYZICKÉ A PSYCHICKÉ ZDRAVÍ JSOU SPOJENÉ NÁDOBY

Naše preventivní osvětové aktivity probíhají za podpory Magistrátu města a sponzorů.

Jedná se o akce zaměřené zejména na děti, mládež, rodiče, pedagogické pracovníky a veřejnost, dále na podporu činnosti směřující k zapojení dětí z problémových skupin. Organizujeme je od samého začátku vzniku-našeho pracoviště od roku 1994.

Cílem našich osvětových programů je

- oslovit děti, mládež, dospělé a širokou veřejnost, aby se zamyslela nad svým životním stylem, snažila se ve svém životě něco změnit
- učit se zdravému životnímu stylu a tím předcházet stresovým a krizovým stavům, duševním a tělesným potížím, někdy sebevraždám - vhodnými preventivními programy, které jsou zaměřeny na nácvik komunikace, asertivního jednání, sociálních dovedností, uvolnění potlačovaných negativních emocí: */napětí, lítost, vztek, smutek, bezmoc/* - na relaxaci - sport, kulturu, hudbu, atd.

Vyhledání včasné odborné pomoci bez obav z předsudků /“co by tomu řekli lidé“/ při jakýchkoli nejistotách, problémech a potížích a následné zkvalitnění života.

Vzhledem ke skutečnosti, že v našem regionu je stále vysoké procento sociálně nežádoucích jevů, jako jsou drogové a jiné závislosti a často následná trestná činnost (kriminalita) a další důsledky-sociální, zdravotní - těmito projekty přispíváme rovněž k prevenci a řešení těchto nežádoucích jevů v Mladé Boleslavi ve spolupráci se školami, zájmovými organizacemi a dalšími zařízeními.

Dalším cílem těchto aktivit je posouvání bariér předsudků, mnohdy diskriminace společnosti vůči lidem, kteří vyhledají odbornou pomoc na našem a podobně zaměřených pracovištích /duševní zdraví/.

Formy:

- v rámci celonárodních kampaní Týdny pro duševní a tělesné zdraví,
- Dny zdraví „*Jednou jsi dole jednou nahoře*“, „*Zlatý koníček*“, „*Zlatý koníček pro celou rodinu*“
- připomenutí, že zájmy koníčky přátele tvoří jednu z důležitých životních hodnot - spolu s hodnotami - naplnění citových vztahů, seberealizace - **tzv. „trojnožka“**

Další formy: dny otevřených dveří, besedy, přednášky, osvětové materiály, sociální sítě, atd. Všechny aktivity probíhají ve spolupráci s médii TV, Boleslavský deník, Boleslavan, Signál radio, atd.

Cílová skupina : děti, mládež, dospělí, pedagogové, rodiče, široká veřejnost.

Místa konání: Linka důvěry SOS MB, Divadlo MB, Dům kultury, VC Karmel, OC Olympia, Bondy, park na Výstavišti, KS Svět

Tyto naše osvětové a preventivní akce podporují známé osobnosti z oblasti kultury

- *herci* - Marek Vašut, Matouš Ruml, Jiří Mádl, Sabina Laurinová, Pavel Nový, Filip Tomsa, Zlata Adamovská, Petr Štěpánek, Michaela Dolinová, Pavel Nový, atd, *herci MB divadla*,
- *sportovci* - Jan Železný, Petr Nedvěd, někteří olympionici, dále fotbalisté, hokejisté, atd.

Na akcích jsou přítomni zástupci Magistrátu Mladá Boleslav, /ná-městci primátora/ vedoucí projektu Zdravé město, zástupci KÚ Stř. kraje, zástupci spolupracujících institucí a organizací, sponzorů.

Naše pracoviště

- Linka důvěry SOS v Mladé Boleslavi - kromě registrovaných služeb - Telefonické krizová pomoci a Odborného sociálního poradenství, poskytuje dále psychoterapii, konzultaci s psychiatrem pro lidi, kteří se dostali do krizového stavu a jsou ohroženi na zdraví i na životě.

- Každým rokem organizuje 25 let osvětové programy zaměřené na prevenci krizových a stresových stavů, psychických a fyzických potíží a onemocnění a drogových a jiných závislostí v různých formách pro děti, mládež, dospělé. Tyto akce mají informační a relaxační charakter s cílem posouvat bariéry předsudků společnosti vůči zařízením podobného typu.

- Naše pracoviště založili v září 1994 PhDr.Zdeněk Eis CSc., Renata Nekolová, prim. MUDr.Rudolf Nekola, za podpory prim. MUDr. Ladislava Melichara

Pokaždé tyto akce přijedou podpořit známí umělci, sportovci, politici, odborníci

- v minulosti jezdili na každou akci MUDr. Miroslav Plizák CSc., Doc. MUDr. Jaroslav Skála

- naši patroni/, MUDr. Jan Hnízdil,- MUDr. Jan Cimický, MUDr. Petr Popov /Apolinář/ atd.

Jejich podpora akcí spočívala v rozhovorech s nimi /názory, postoje, zkušenosti vůči uvedeným problémům, event. zapojení se do programu dle jejich zájmu /.

V programu míváme ukázky z psychoterapeutických a relaxačních programů, příběhy lidí, kteří na sobě u nás pracují, jejich zkušenosti, dále zde vystupovala většinou swingová kapela, hudební vystoupení Vaška Kořínka, taneční skupiny, atd.

-Dosud programy moderovali moderátoři Signál radia. Náklady jsou hrazeny z grantu Magistrátu MB a sponzorských darů.

Děkujeme všem, kteří nám jakkoli pomohli a podpořili naše pracoviště!

Renata Nekolová

provozovatel, vedoucí, psychoterapeut

Linka důvěry SOS ve spolupráci s Magistrátem města Mladá Boleslav - Zdravé město pořádá v rámci kampaně Dnů zdraví a Týdnů pro duševní zdraví osvětovou a relaxační akci:

Jednou jsi dole - jednou nahore III

Hudební vystoupení
Václava Kořínka

Prevence stresových - krizových stavů, duševních a tělesných potíží, drogových a jiných závislostí a jejich důsledků (zdravotní, sociální, kriminalita)



1 Ukázky sebepoznávacích programů s možností zapojení se

2 Ukázky z psychologické práce - příběhy lidí, kteří překonávají životní krizi

3 Odreagování negativních emocí - boxovací panák



30. 11. 2015 v 16:15
OC Olympia

Moderuje
Andrea
Kroupová

Akci podpoří
herec Matouš
Ruml



KLAUDIÁNOVA
NEMOCNICE



www.pribolstavice.cz







Linka důvěry SOS ve spolupráci s Magistrátem města Mladá Boleslav - Zdravé město pořádá v rámci kampaně Dnů zdraví a Týdnů pro duševní zdraví osvětovou a relaxační akci:

Jednou jsi dole - jednou nahore IV

Hudební vystoupení
Václava Kořínka



Cíl: Prevence stresových - krizových stavů, duševních a tělesných potíží, drogových a jiných závislostí a jejich důsledků (zdravotní, sociální, kriminalita)

- 1 Ukázky sebepoznávacích programů s možností zapojení se
- 2 Ukázky z psychoterapeutické práce - příběhy lidí, kteří překonávají životní krizi
- 3 Odreagování negativních emocí - fackovací panák

PROGRAM
PRO DĚTI

Akci podpoří
a na akci vystoupí
herec **Marek Vašut**

25. 10. 2016 v 16:00 hod.
OC Olympia

Moderuje
Andrea Kroupová



VSTUP ZDARMA

akci podpoří také
náměstek primátora
Mladé Boleslavi
Mgr. Michal Kopal







SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ 2017

téma

MLUVME O DEPRESI

*Linka důvěry SOS v rámci projektu Zdravé město
ve spolupráci s médii pořádá osvětové aktivity
– rozhovory, informace, životní příběhy*

CO JE DEPRESE, PŘÍZNAKY

Deprese se projevuje dlouhodobě pokleslou náladou -tzv. **patologický smutek**. Jedná se o nemoc, kdy lidé pociťují celou řadu jak psychických, tak fyzických příznaků a potíží -neschopnost prožívání radosti, úzkost, snížené sebevědomí, zhoršená koncentrace, zhoršená paměť, apatie, uzavírání se do sebe, potíže se spánkem, zvýšená únava, nechutenství, atp.

Někomu se potíže zhoršují ráno, někomu večer - většina přestává zvládat běžné každodenní činnosti. Deprese se nedá ovlivnit vůlí.

Pokud lidé s těmito příznaky včas nevyhledají odborníka, hrozí, že ráno nejsou schopni vstát z postele a není ojedinělé, že hrozí sebevražedné myšlenky, tendence - pokusy, ale i dokonané sebevraždy. Bohužel neinformovaná veřejnost a často i nejbližší považují člověka s těmito příznaky a projevy většinou za líného, nebo se ho snaží v dobrém úmyslu rozveselit, což se nedaří.

POMOC

Pokud tyto příznaky a potíže trvají déle než dva týdny, je nutné navštívit obvodního lékaře, který by měl zařídit odborná vyšetření k vyloučení tělesné nemoci a následně odkáže na další odbornou pomoc. Lékař – psychiatr na základě stanovené diagnózy doporučí vhodnou léčbu. Nejúčinnější bývá kombinace vhodných psychofarmakantidepresiv a psycho-terapie - kde lidé mají možnost postupně se poznat a uvědomí si příčinu onemocnění a další souvislostí -učí se na sobě pracovat, relaxovat, atd.

RIZIKA

Máme bohužel zkušenosti, že lidé chodí s těmito příznaky se zpožděním /podceňování stavu, přeceňování svých sil, obavy, stud/-ale také díky dezinformacím z nejrůznějších zdrojů „odborníků“-kteří šíří mýty o škodlivosti užívání psychofarmak a bohužel svá tvrzení nepodávají jako svůj názor, ale zobecňují své postoje-což je velmi nebezpečné!!

Lidé si tak posilují své předsudky vůči odborné pomoci a přicházejí pozdě, trvá jim déle léčba a hrozí sebevražda.

Další velké riziko představuje konzumace alkoholu - jako únik od řešení problémů. Dlouhodobé pití alkoholu, způsobí, že v mozku klesá množství hlavně serotoninu, látky, která má vliv na dobrou náladu. Alkohol užitý v malém množství může někoho uvolnit, ale rozhodně není „lékem“ na depresivní stavy,

protože se množství postupně zvyšuje a hrozí závislost..Ale je také známo, že alkohol depresi také vyvolává.

Nejen depresi, ale další psychické potíže a vážná onemocnění způsobují další legální a nelegální drogy a další sociálně nežádoucí jevy.

ROZLIŠENÍ

Je nutné rozlišit depresi jako nemoc a depresivní náladu, kterou prožívá v různých životních etapách mnoho lidí. Jedná se o reakci na složité - náročné životní události - rozchody, rozvody, pracovní problémy, apod. -většinou příznaky jako př. nespavost, smutná nálada odezní do dvou týdnů.

Je však velmi potřebné o všech problémech včas mluvit nejlépe s odborníkem, který je schopen poskytnout nejen "ucho" - vyslechnout, ale doporučit další vhodnou následnou pomoc, nebo se alespoň svěřit někomu blízkému, který dotyčného na potřebnou pomoc nasměruje.

PREVENCE

Učit se pracovat na rovnováze důležitých životních hodnot - seberealizace - naplnění citových vztahů - zájmy, koníčky, relaxace, přátelé, vhodná životospráva.

Někdy nelze rozvoji deprese zabránit, ale je důležité o ní vědět a připustit, že kdokoli z nás se s ní může setkat u sebe,

nebo svých blízkých a je třeba vědět, jak se v takovém případě zachovat, na jakou vhodnou pomoc se obrátit.

O problémech s depresemi velmi otevřeně dokázal hovořit na osvětové akci našeho pracoviště známý herec Marek Vašut.

Renata Nekolová, Linka důvěry SOS



Linka důvěry SOS

ve spolupráci s Magistrátem města,
Zdravé město Mladá Boleslav v rámci Národních dnů zdraví
a Týdnů pro duševní a tělesné zdraví, školami a médii vás
srdečně zvou na pořad:



ZLATÝ KONÍČEK

pro celou rodinu
malá scéna divadla
Mladá Boleslav

čtvrtek 5. října od 14.00 hodin

Přehlídka koníčků a zálib dětí, rodičů, příbuzných,
jako příklady aktivního využití volného času v rámci
posílení duševního a tělesného zdraví

Moderátor: Petr Plintovič

Akci podpoří: Petr Štěpánek | Zlata Adamovská

Fotbalisté z FK Mladá Boleslav









ODOL, FUNKČNĚKOROVNÍ MINIKOROVNĚ, JELIČKA A KAPALNĚKOROVNĚ
 nedu. Na slaynostech bude také možnost vy-
 koušet si ruční výrobu papíru, tvoření z korál-
 ků, slámy, z peduží, přecení kolovratem, malo-
 ráni na textil a kameny. V rámci akce bude
 možné zdarma navštívit výstavu Historie tenisu
 / Dobrovří. Exkurze v cukrovárně bude přístupná
 celý den, a to bez předchozího objednání. (mjm)

Kinu vládnou thrillery

Mladá Boleslav – Multikino CineStar v Bondy
 centru dnes promítá thriller Blade Runner 2049
 (18.00, 20.00 ve 3D, 14.00, 17.15, 20.30 ve 2D),
 thriller Komedie: Probuzení (15.30), animova-
 nou komedii Emojie ve filmu (11.30), rodinný film
 Meza z prahu (11.00, 13.15, 14.20), thriller Hora
 esza námi (18.40), pohádku Hurvínek a kouzelné
 muzeum (17.20), akční komedii Kingsman:
 Zlatý kruh (21.15), romantičtější komedii Který je
 ten pravý? (15.50), animovanou komedii Lego
 Ninjago (11.50), drama Po stráníš buš (13.30),
 horor To (21.00), thriller Wind River (16.20),
 drama Zahradnická: Dezertér (17.30). (mjm)

měně úspěšné modely než si Streetula.

ŠKODA AUTO

Automobilka Škoda Auto v loňském roce zvýšila čistý zisk o 34 procent na 25,7 miliardy korun, tržby jí vzrostly na rekordních 370 miliard korun a počet aut odobřených zákazníkům se zvýšil o 8,7 procenta na 1,127 milionu vozidel. Větší ziskovou marži má v koncernu Volkswagen jen výrobce luxusních sportovních vozů, a to značka Porsche. Vedle závodů v Mladé Boleslavi, vrcholí u Kvasinách se škodovky vyrábí také v Číně, Rusku, Indii, na Slovensku, v Kazachstánu a na Ukrajině.

nuti, se proto je vi vycílení částí výroby do zahraničí jako logický krok.

Pokud by skutečně došlo k plnému pro-
 dávce nového Superbu do
 Německa, nemělo by se tak
 stát před rokem 2022. Dopad
 tařového rozhodnutí by se
 ale více než cokoliv jiného
 projevil především na ztrátě
 vážnosti a prestiže značky
 váckých zaměstnanců.

FOTO DNE: Zlatý koníček připomněl význam zálib

JAK DOUŽITĚ je v dnešní
 funkce do té zpomínat p urik-
 lit si čas pro sebe a své obě
 připomně návštěvníkům mla-
 doboleslavského divadla po-
 řad s názvem Zlatý koníček.

Celou návštěvov akce pořádané
 Linkou důvěry SOS bylo pře-
 vinen stresových a krizových
 zánů. Nt jvněší se strdí
 hoře, kteří představovali divá-
 kům různé komičky. Řetev
 kům různé komičky. Řetev
 Někdoví, zakladatelka mlá-
 doboleslavské Linky důvěry
 SOS, upozorila na důležitost
 přelivší a zálmě v životě. „L-
 dí tuto oblast často podceňují
 a mnohdy se vymylovali, že na
 záliby nemá čas, protože mu-
 si chodit do práce a mají
 spoustu dalších povinností
 každý ale potřebuje občas
 dobít energii. Fotografie na
www.boleslavsky.denik.cz

Foto: Deník/Pavla Frenštbová



INZERCE

Více na W

ŘÁDKOVÁ INZERCE
 Boleslavského deníku

606 739 083

inzerce.boleslavsky@denik.cz

PROFI STEHOVÁNÍ
 Tel.: 607 120 385

Přijíme stážně na ostrahu
 objektů v Dobrovří,
 okres Mladá Boleslav.

Podmínky ústí TR,
 dělá zřizování stáv.

T: 774 867 663
 email: security-city@is.omall.cz

PIZZERIE GIOVANNI

zve me vás na

ZVĚŘINOVÉ HODY
 12. - 14. října 2017

Mládežnická 1117, MB
 (za Fórem)

605 346 310

Rezníčbvi BARTHEL
 přijímá

PRODAVAČKU

T: 326 724 348

Linka důvěry SOS ve spolupráci s Magistrátem města - Zdravé město Mladá Boleslav v rámci Národních dnů zdraví a Týdnů pro duševní a tělesné zdraví, školami a médii vás srdečně zvou na pořad:

Zlatý koníček pro celou rodinu

Akci moderuje
Petr Plintovič



Program:

Přehlídka koníčků a zálib dětí, rodičů, příbuzných jako příklady společného aktivního využití volného času v rámci **posílení duševního a tělesného zdraví.**

Akci podpoří
**fotbalista
Ladislav Vízek**



Akci podpoří
**Technology
Florbal Mladá
Boleslav**

Středa 3. října 2018 od 14:00
Dům kultury MB (divadelní sál)

VSTUP ZDARMA

Akci podpoří
**herečka Veronika
Khek Kubařová**



www.prvniholeslavka.cz







ADÁ BOLESLAV-

IDEÁLNÍ ZDRAVÉ MĚSTO



STREET ART

STOP ZASTAVOVÁNÍ
ZELIŠTĚM
V TICHU

OKAL
KŘEVI

MOC TECHNIKY

KNIPALŠTĚ

NE KUPUJ
CESTOU

UKLÍZET ODPAKY
V MĚSTĚ
TRIDIT ODPAKY

VÍC ZELIŠTĚ

- PRO ČASUŠY



ZELIŠTĚ

VADÍ MI
TĚŽKÉ
MĚSTO
MĚSTO
MĚSTO

Z pera čtenářky: Linka důvěry SOS mi zachránila zdravou mysl

Mladá Boleslav – Už je to celkem dávno. Byla jsem na mateřské dovolené a opravdu jsem si tyhle chvíle neuzívala. Dceři bylo pět let a už nějaké dva roky jsem cítila, že není všechno v pořádku. Zatím jsem to nepřičítala jen sobě, ale i okolnímu světu.

Setkávala jsem se s nepochopením, brala jsem si vše osobně, nezvládala jsem konflikty... Důsledkem bylo, že jsem si začala méně věřit a uzavírala jsem se do sebe.

Výsledek na sebe nenechal dlouho čekat. Z oslabení organismu přišla mononukleóza a posléze únavový syndrom, který se s tímhle onemocněním rád kamarádí. Bylo to velmi náročné období.

Byla jsem velmi unavená, pořád bych jen spala. Dcera byla malá, péče o ní byla pro mě velmi náročná a k tomu se přidávaly nároky na dokonalou domácnost.

Po částečném zlepšení

zdravotního stavu, jsme se s manželem rozhodli pro druhé dítě. Podařilo se a chvilky rodinného štěstí brzy vystřídaly neshody s manželem, které se vždy někde rozplynuly a nevyřešily.

KOMUNIKACE S MUŽEM U NÁS NEFUNGOVALA

Vůbec u nás nefungovala zdravá komunikace a mě se všechno ukládalo v podobě stresu. Když jsem jednou zase zasypávala moji kamarádku mými starostmi, zmínila se mi o Lince Důvěry SOS a dokonce, že jí také navštěvuje.

Poprvé jsem na ní koukala s nedůvěrou a s pocitem, že by se mi vůbec nechtělo svoje problémy tahat někde na veřejnost. Ale posléze jsem navštívila pana doktora, který mi nabídl skupinovou terapii s tím, že by byla pro mě vhodná (to jsem slyšet nechtěla).

Nakonec jsem se ale přiklonila, první návštěvy byly pro mě opravdu moc těžké. Všichni mi připadali tak dobří a nad věcí... Ale netrvalo dlouho a vzala jsem si první životopisnou skupinu a i ze skupin ostatních jsem čerpala spoustu rad a poučení.

Momentálně nemůžu říct, že jsem stoprocentně v pořádku. Ale to neřekne nikdy. Problémy odcházejí a nové přicházejí. Ale umím se k nim postavit, zvládnout náročné situace, komunikovat s lidmi, umím se neurážet a tím vším si život vlastně ulehčit.

Dcera už je dávno dospělá, mám s ní moc hezký a otevřený vztah. Přestože si jsem vědoma hodně výchovných chyb, myslím, že jsem včas našla správnou cestu a cíl.

Dotana, autorka je klientkou Linky důvěry SOS v Mladé Boleslavi

Linka důvěry má plno práce

ZUZANA ZELENKOVÁ

Mladá Boleslav – Koncem ledna, nebo června každý rok nastává den, kdy se někteří žáci a studenti vrací domů se strachem. Někteří mají strach tak velký, že raději domů nejdu. Důvod? Známky na jejich vysvědčení neodpovídají představám jejich rodičů a následně tresty v nejrůznějších podobách.

Tento problém již teď celé dny před vysvědčením zásadně vnímají také na Mladoboleslavské Lince důvěry SOS a Centru psychote-

rapie. Vždy v době kolem vysvědčení na Lince důvěry v Mladé Boleslavi pocítují větší nápor. Mnohdy jde ale jen o stěží rozluštit, jestli jsou na vině jen známky, nebo i něco dalšího.

Podle Renaty Nekolové z Linky důvěry jsou tyto problémy spojené s dalšími závažnými problematikami například manželskými, partnerskými, rodinnými, generačními, výchovnými, nebo třeba zdravotními. „Známky dětí bývají často prestižní záležitostí rodičů, které hrají ve vztazích rodičů a dětí značnou roli,“ rekla...2

Linka důvěry má plno práce

...DOKONČENÍ ZE STR. 1

Pracoviště se podle Nekolové snaží svými osvětovými programy přispívat k prevenci stresových a krizových stavů, které mívají často tragické důsledky. „Jde třeba o poškození zdraví dětí, rodičů, domácí násilí, drogové a jiné závislosti a jejich důsledky – zdravotní, sociální, kriminální – bohužel někdy i nevratné,“ popsala Nekolová.

Za tím, že dítě musí volat na Linku důvěry tak nemusejí být citliví jen známky. Je ale pravděpodobné, že celá dělní v této době značně vygruduje.

Renata Nekolová proto rodičům radí zachovat nad vysvědčením klid. „Až děti přinesou vysvědčení, řešte vše s klidnou hlavou, na výsledky svého potomka se snažte dívat s tolerancí a porozuměním. Zkuste se za-

myslet sami nad sebou,“ zdůraznila expertka s tím, že je zapotřebí dítě odměnit za snahu, jak mu nejvíc, že je ho úspěch a hodnota nezáleží na školních výsledcích. „Dítě potřebuje cítit bezpodmínečnou lásku rodičů. K tomu, aby se výsledky změnil, by pak rodiče měli hledat správnou motivaci. Dítě má cítit, že na to není samo a že se o rodiče může opřít,“ dodala. (zru)

BOLESLAVSKO | Zpravodajství

Neléčená deprese může skončit i sebevraždou

Stres, nedostatek času a náročné zaměstnání. To jsou podle psychiatrů nejčastější spouštěče, které u přetížených lidí mohou vyvolat depresi.

Nemoc, která muží i ženy stále častěji posílá do ordinací odborníků, se stala ústředním tématem Světového dne zdraví, který připadá právě na zítřek.

Depresivní stavy se podle kralupské praktické lékařky Zity Čermákové projevují pokleslou náladou. „Člověku se nechce vstát z postele, i když je třeba víkend. Často se přidávají i úzkosti, které můžeme popsat jako bolest na hrudi, bušení srdce, sevření hrudníku a nechutenství,“ vysvětlila Zita Čermáková.

Na akutní stavy úzkosti může obvodní lékař předepsat bezdoplné léky, což jsou sice léky antidepressivní, ale přesto návykové léky. Při depresi zase pomáhají léky, které umí vrátit tělu hormon náladu serotonin,“ upřesnila Zita Čermáková s tím, že praktický lékař má omezené možnosti předepisování léků. Mnohem častěji vystavuje žádanku ke speciálnímu, tedy psychiatrovi.

S takovými pacienty má bohaté zkušenosti Renata

Nekolová, která před více než před dvaceti lety v Mladé Boleslavi založila Linku důvěry SOS. Upozornila, že pokud lidé včas nevyhledají odborníka, může jim hrozit nejen to, že ráno nevstanou z postele, ale často je mohou přepadat i sebevražedné myšlenky.

„Problém může být i to, že pokud známi a příbuzní takového člověka neví, že má tyto problémy, mohou ho kvůli popsaným příznakům považovat například za líného, což situaci neprospěje,“ poznamenala Renata Nekolová.

Pokud příznaky trvají déle než dva týdny, je nutná návštěva obvodního lékaře, který zařadí odborný vyšetření a následně pacienta pošle k psychiatrovi. Ten už na základě diagnózy doporučí vhodnou léčbu. „Nejúčinnější bývá kombinace psychofarmak, antidepressiv a psychotherapie, kde lidé mají možnost uvědomit si příčinu onemocnění a začít na sobě pracovat,“ připomněla Renata Nekolová.

Přiznala však, že má bohužel i zkušenosti, kdy lidé



deprese. „Těžké je odpovědět i na to, jaký typ sebevraždy takoví lidé nejčastěji volí. Rozesnáváme celkem devatenáct druhů sebevražd a v tabulkách máme i kolonku na jiný druh. Setkáváme se s oběšením nebo skoky z výšky i pod vlak,“ doplnil nymburský policejní rada

Marek Šmíd.

s depresí vyhledají pomoc pozdě. „To s sebou snárodně měsíc i určitá rizika. kromě nadměrné konzumace alkoholu, jímž lidé své problémy nejčastěji řeší, také mnohem delší léčbu nebo právě sebevraždu,“ dodala zkladatelka Linky důvěry SOS Mladá Boleslav.

O tom, že deprese může mít i smrtelné následky, vědí i policisté. U případů sebevražd vedou speciální statistiky, ve kterých je jako jedna z příčin uvedena právě duševní porucha.

Na druhou stranu mají ale v některých případech omezenou možnost jednoznačně určit, zda příčinou páhlého selhání byla právě

deprese. Duševní vyrovnanost člověka však mohou ovlivnit i další okolnosti. Pokud se v médiích často objevují zprávy o sebevraždách, začne případ přibývat. „Je to dokázáno na základě analýz. Člověk, který si o sebevraždě přečte, může později nabýt dojem, že to není nic tak těžkého,“ upozornila policejní mluvčí Dana Čírková.

Zajímavé je, že nejvyšší počet sebevražd připadá na jaro. Český statistický úřad uvádí, že nejkritičtějšími měsíci jsou březen a duben. Němčeno svou roli může hrát i změna letního času na zimní, případně předvánoční doba. (ruz, msj, bab)

Na změnu času se lze připravit – jezte zdravě, pohybujte se venku

Změna letního času na zimní není jen faktickou hodlinovou, tedy přetřesením mnohých ručiček. Mnohdy je to i velká rána pro lidský organismus. Jak jste se s tím vyrovnáte?

LUCIE RŮŽICHOVÁ

Mladá Boleslav – Moc na mě ručička zpozdí hodinu, zítřka mě čeká zpozdění hodiny, což znamená, že si zrovna lidi tuto změnu zrovna nevítlá s nadšením. A co na to odborníkům, lékařský dělník se na některé otázky zeptal jediné Boleslavské z Linky důvěry SCS Mladá Boleslav, Jitka

Na změnu času se lze připravit – jezte zdravě, pohybujte se venku

vítěvují kilemti nejen z psychických problémů, "Každý člověk má jinou vnírní výstavu" a bioloický den ze dne reagovat různě. Tyká se to především zdravotními problémy psychickými problémy a dále oslabených a bližších osob. Zpracovává Renata Nekolová, zveřejňuje zdravotní, ale také další nem známý časů mohou povážejí i jedinici, kteří se určité postize které si taková lidé nemusí dávat do sou.

vítěvují kilemti nejen z psychických problémů, "Každý člověk má jinou vnírní výstavu" a bioloický den ze dne reagovat různě. Tyká se to především zdravotními problémy psychickými problémy a dále oslabených a bližších osob. Zpracovává Renata Nekolová, zveřejňuje zdravotní, ale také další nem známý časů mohou povážejí i jedinici, kteří se určité postize které si taková lidé nemusí dávat do sou.



RENATA NEKOLOVÁ, Linky důvěry SCS Mladá Boleslav. Foto: MZP

vistlní se změnou času, kde například o zložený spánek - spinkový deficit, hrozí i riziko infarktu, konstatovala. Podle Renaty Nekolové odobrá, že se v tomto převládá zvyšuje počet sebevražd.

Na změnu času se však dostatečně připravit, a to systémem vztahů, sty, a to tech záleží na jeho intenzitě. Doporučuje také zahrnout, častěji kofeinu a alkoholu, doby spánku.

Pracoviště lidé srážejí lépe zinní z letního času, na byvají kilemti vlnění přímocí. Pokud potřebují psychoterapii, je možné kontaktovat lékaře, například Nekolová, hodnost roz na změnu času? Osobně můj osobní názor, připadne by byla pro změnu času, na zimní. Je to ale jen nejsem "sova". Rozhodně protože v tomto období určité doby hekrické a nepičali a zdraví by mělo být pro každého na první místě" dodává.

Pracoviště lidé srážejí lépe zinní z letního času, na byvají kilemti vlnění přímocí. Pokud potřebují psychoterapii, je možné kontaktovat lékaře, například Nekolová, hodnost roz na změnu času? Osobně můj osobní názor, připadne by byla pro změnu času, na zimní. Je to ale jen nejsem "sova". Rozhodně protože v tomto období určité doby hekrické a nepičali a zdraví by mělo být pro každého na první místě" dodává.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



POZVÁNKA NA

2. DEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB VELETRH POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB NA ÚZEMÍ ORP MLADÁ BOLESLAV

KDY

25. června 2019 od 10 do 16 hodin

KDE

vedle obchodního centra BONDY v Mladé Boleslavi

Cílem je prezentace poskytovatelů sociálních služeb činných v ORP Mladá Boleslav široké veřejnosti i samosprávám měst a obcí (představení služeb, prodej výrobků klientů, program pro veřejnost)

*Termín potvrzení účasti je do **24.5.2019** na adrese:
info@mas-boleslavsko.cz*





Mladá Boleslav
zdravé město



FÓRUM ZDRAVÉHO MĚSTA

aneb Desatero problémů města



Vzdělávací centrum
Na Karmeli



12. června 2019
od 17:00 do 19:00

Pojďte s námi ovlivnit svým názorem budoucí rozvoj města
a zlepšit tak kvalitu života v Mladé Boleslavi. Najdeme
společně 10 největších problémů města.

Na akci srdečně zve

Mgr. Daniel Marek
náměstek primátora
a politik Zdravého města

Během programu je zajištěno občerstvení zdarma a pro aktivní účastníky
je připraveno losování tomboly











**Partneři
akce**



KULTURA MĚSTA
Mladá Boleslav



EVROPSKÁ UNIE
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

OBLAST	PROBLÉM	HLASY
1. A1 VEREJNÁ SPRÁVA	Nové www stránky města	 5
2. A2 VEREJNÁ SPRÁVA	Využití el. komunikačních nástrojů (parrif občana)	 1
7. B1 D1 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	Vybudování multifunkčního sálu (sport i kultura)	 5
14. B2 D2 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	Vytvořit seznam organizací, které nabízejí aktivity ve volném čase (www)	 1
1. C1 ZDRAVOTNICTVÍ	Zubní pohotovost	 73
2. D1 D2 ZDRAVOTNICTVÍ	Etopedie, Středisko výchovné péče (ambulanci i pobytová péče)	 5
6. D1 B1 KULTURA SPÓRT VOLNÝ ČAS	Řázení suchomátných dřevin a navýšení údržby zeleně	 6
2. D2 B2 KULTURA SPÓRT VOLNÝ ČAS	Vrátnici schvalování nového územního plánu minimaliza vaz. zprávně plochy	 18
1. E1 SOCIÁLNÍ PROBLÉMY	Podpora činnosti neziskových organizací v sociálně ohrožené oblasti a jejich osvětových programů	 20
4. E2 SOCIÁLNÍ PROBLÉMY	Více preventivních programů v proměnlivé tématice pro děti, mládež a dospělé	 5



Linka důvěry SOS ve spolupráci s Magistrátem města - Zdravé město Mladá Boleslav v rámci Národních dnů zdraví a Týdnu pro duševní a tělesné zdraví, školami a médii vás srdečně zvou na pořad:

25. výročí Linky důvěry SOS



Akci podpoří
**Klára Suchoň
Koukalová**

Akci podpoří
Petr Suchoň

Akci podpoří
**Lucie
Matoušková**



Akci podpoří
**Original Swing
Band**

středa 9. října 2019 od 16:00
Dům kultury MB - Felicie

Akci moderuje
Petr Plintovič

Akci podpoří
Václav Kořínek

VSTUP ZDARMA



www.prvniboleslavska.cz

