

# Péče o duševní zdraví

Duševní pohodu ovlivňuje spousta faktorů. Důstojně ustát velké změny, začít na novém místě, udržet si pocit jistoty, stability a pevné půdy pod nohama, je bezpochyby výzva. V tomto náročném životním období je naprosto lidské a běžné pociťovat nejistotu či duševní nepohodu.

I proto je důležité dbát, mimo jiné, i na své duševní zdraví a zdraví svých blízkých, neztratit duševní rovnováhu, anebo ji znovu nabýt.

Každý z nás si může dovolit být chvíli nemocný, slabý, či osamělý nebo se jinak cítit špatně, ale pokud se to stane, je důležité mít po ruce podpůrnou síť pomoci.

Na odkaze pod QR kódem naleznete souhrnnou informaci k duševnímu zdraví a možnostem péče a podpory nejen pro nově příchozí držitele dočasné ochrany v Praze.



Stručná informace pro držitele dočasné ochrany 02/2026

[metropolevsech.eu](https://metropolevsech.eu)

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

# Турбота про психічне здоров'я

На психічне благополуччя впливає безліч факторів. Достойно пережити великі зміни, розпочати нове життя, зберегти відчуття впевненості, стабільності та твердої землі під ногами, безсумнівно, є викликом. У складний період життя абсолютно нормально і природно відчувати невпевненість або психічний дискомфорт.

Тому важливо, серед іншого, дбати про своє психічне здоров'я та здоров'я своїх близьких, не втрачати психічну рівновагу і знову її відновлювати.

Кожен з нас може дозволити собі бути короткий час хворим, слабким, самотнім або почуватися погано, але якщо це трапиться, важливо мати поруч коло підтримки.

За посиланням з QR коду, ви знайдете загальну інформацію про психічне здоров'я та можливості допомоги і підтримки не тільки для осіб, що приїхали нещодавно до Праги і мають тимчасовий захист.



інформація для осіб з тимчасовим захистом 02/2026

[metropolevsech.eu](http://metropolevsech.eu)

PRA HA  
PRA GUE  
PRA GA  
PRA G