

PSYCHOSOCIÁLNÍ PODPORA zaměstnanců PNHoB

Milé kolegyně, milí kolegové,

v rámci své pracovní náplně s nasazením pečujete o potřeby pacientů. **Je důležité, abychom ve zvýšené míře pečovali o svou psychickou pohodu a potřeby.** A především Vy, kteří svou energii věnujete druhým, si zasloužíte, aby se Vám dostalo dostatečné péče. Jako psychologové jsme tu pro Vás a rádi Vám psychologickou podporu a pomoc nabízíme.

Můžete se na nás obracet s tématy, které **vás zatěžují nebo vám způsobují stres.** Ať už to jsou pocity vyčerpání, bezmoci, naštvání, strachu a další. Pokud máte obavy o zdraví či budoucnost svou i svých blízkých. Můžete s námi probrat, jak lépe zvládat stres a zvýšené pracovní nároky. A mnoho dalšího, záleží jen na Vás.

Rádi bychom Vás ubezpečili, že zachováváme přísnou mlčenlivost. **Vše zůstává jen mezi Vámi a psychologem.** Ani žádost o podporu ani její průběh či výsledky se nikde nenevidují. Také organizace setkání a místo jeho průběhu zůstává důvěrné.

Postup krok za krokem

1. V pracovní době (po – pá od 8:00 do 15:00) kontaktujte konkrétního psychologa dle tabulky níže (průběžně se aktualizuje). Výběr psychologa je na vás. Pokud se nedovoláte, zanechte e-mailovou zprávu a psycholog se vám co nejdříve ozve zpět.
2. Psycholog s vámi domluví další postup (termín a způsob setkání / tel. hovoru).
3. Mimo pracovní dobu, pokud se jedná o urgentní neodkladný problém a potřebujete s někým hovořit ihned, můžete využít standardní externí psychologické pomoci na následujících telefonních číslech:
 - Linka kolegiální podpory pro pracovníky ve zdravotnictví: **607 400 591** nebo **720 219 618** (non-stop),
 - Psychoterapeutická linka: **212 812 540** (denně 08-22) .

Kontakty na psychology

Psycholog	Kontaktní skryté číslo
Mgr. Benešová Zuzana	541
Mgr. Řádková Lucie	530
Mgr. Žáková Michaela	551
Mgr. Procházka Marek	134

Zlepšování služby

Službu psychosociální podpory garantuje vedoucí klinická psycholožka **PhDr. Viktória Ženková, PhD.**, (tel. 177, skryté 539, mail: viktoria.zenkova@pnhberkovice.cz), na kterou se můžete obracet se svými návrhy či zpětnou vazbou.