

HZS ČR SPUSTIL NOVÝ INFORMAČNÍ AUDIOVIZUÁLNÍ PORTÁL

Virtuální asistenční centrum pomoci v souvislosti s aktuálně probíhající epidemií nemoci **covid-19** nabízí textové a audiovizuální materiály, které jsou důvěryhodným a odborným zdrojem informací v této oblasti

O projektu

Projekt „virtuální asistenční centrum pomoci“ dostupný online na adrese www.tvhasici.cz vznikl z podnětu Rady vlády pro duševní zdraví, která navrhla zapojení psychologické služby Hasičského záchranného sboru ČR do psychologické podpory české populace. Toto opatření bylo přijato v Usnesení vlády České republiky č. 1183 ze dne 16. 11. 2020.

Na přípravě obsahu se podílí:

- psychologická služba Hasičského záchranného sboru ČR,
- sekce prevence a civilní nouzové připravenosti Hasičského záchranného sboru ČR,
- lékaři Letecké záchranné služby (Armády ČR) a
- Vojenský zdravotní ústav.

Audiovizuální podobu zpracovává oddělení dokumentace Hasičského záchranného sboru ČR.



Představení sekcí portálu

Odpovědi od plíc

Výpovědi pracovníků z terénu. Podávají reálný obraz toho, jaké je to být v roli pomáhajícího v průběhu epidemie covid-19. Bez příkras a bez retuše.

Co víme o virech a pandemiích

Okolo nás se nachází velmi rozmanitý, okem neviditelný svět, jehož součástí jsou i viry.

Rozumíme očkování?

Jaká je historie očkování a kdo vymyslel první vakcínu? Jak očkování vůbec funguje? Je potřeba se očkování bát nebo se mu dokonce vyhýbat? Pojďte nahlédnout a dozvíte se více o fungování vakcín a jejich přínosech.

Pomáhání pomáhá

Jak mohu pomoci sobě i druhým? Každý můžeme něco udělat, abychom se cítili lépe. Když pomáháme, nejsme bezmocní.

V těžké chvíli spolu

Kontakt s blízkými během náročných životních situací je jednou ze základních potřeb. Jak zůstat v kontaktu se svými blízkými, kteří jsou hospitalizováni nebo v izolaci? Možnosti vzájemné podpory při umírání a co dělat, když náš blízký zemřel.

Když nejsem ve své kůži

Praktické postupy, které pomáhají zmírnit nepříjemné reakce na stres a budovat odolnost. Co dělat, když nemůžeme usnout, když nás bolí hlava, nebo je toho na nás prostě moc? Uvedená cvičení mohou být užitečným nástrojem pro záchranáře, pracovníky v první linii a lidi, kteří jsou pod zvýšenou zátěží. Cvičení jsou dostupná ve dvou verzích (audio/video).

Stres, emoce a my

Každé naše prožívání se projevuje v našem těle, má svou fyziologii. Když jsme ve stresu, využíváme obranné mechanismy. Při dlouhodobém a/nebo silném stresu nám však nemusí stačit. Jak můžeme podpořit naši odolnost?

Proč věříme nesmyslům

Svět kolem nás nahlížíme skrze vlastní jedinečnou síť zkušeností a znalostí. Ta nám pomáhá se ve svém životě orientovat a cítit se jistě. Takové nahlížení nás ale také může vést k omylům, zvláště když se dostáváme do zcela nových a nečekaných situací. Jak můžeme v takových chvílích znovu získat pocit bezpečí a jistoty?

Pro děti a rodiče

Knihy, pohádkové příběhy, doporučení a pracovní materiály, které mohou být užitečné pro děti a jejich pečující osoby.

Pojďme si povídat

Jak vnímají „dobu koronavirovou“ některé osobnosti, např. historik, spisovatel či nemocniční kaplan? Inspirativní rozhovory, které osobitým způsobem moderuje herec Jiří Dvořák.

12. května 2021 | Autor: HZS Karlovarského kraje