

Projekt FZS zaměřený na osoby se sluchovým handicapem byl úspěšný

31.10.2022 - Lucie Benešová | Západočeská univerzita v Plzni

Udržení psychické pohody, zdraví a výkonnosti nejen v práci, ale i v osobním životě může být náročné i pro osoby bez handicapu. Osoby se sluchovým ale handicapem bývají často z edukativní činnosti vyloučeny. Právě osvojení si základních návyků psychohygieny jim může pomoci lépe pracovat se stresem, předcházet konfliktům a vyhnout se syndromu vyhoření.

Fakulta zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni ukončila v polovině října projekt, který byl právě na ohroženou skupinu osob se sluchovým handicapem zaměřen. Obsah projektu byl ve vazbě na tematické zaměření diskutován s SNN v ČR, Spolkem neslyšících Plzeň, na základě diskuze vyvstala témata, poptávaná především ze strany osob se sluchovým handicapem. Celkem pět setkání provedlo účastníky základními návyky psychohygieny, jež lze implementovat do každodenního života, všechna témata přitom cílila na tuto cílovou skupinu a na specifické problémy, kterým čelí. Účastníci se na pravidelné akce těšili, vyzkoušeli si prakticky sami diagnostiku vyhoření včetně copingové strategie vyhoření a nyní jsou schopni techniky efektivně využívat/uplatňovat.

„Setkávali jsme se pravidelně, ale vždy s minimálně týdenním, někdy i delším odstupem, který byl důležitý pro to, aby účastníci seminářů mohli veškeré informace zpracovat, zažít a zároveň si připravit témata a otázky, které budou chtít probrat na dalším setkání. Velmi oceňuji aktivní přístup všech účastníků a příjemnou, bezpečnou atmosféru setkání. Naprosto jedinečným partnerem mi při všech seminářích byla Kristýna Voříšková, která, jak už je u ní ostatně zvykem, bravurně zastala roli tlumočnice do znakového jazyka. V jejím podání jako by komunikační bariéra mezi mnou a účastníky ani neexistovala,“ doplnila lektorka přednášek Alena Lochmannová z Fakulty zdravotnických studií.

Projekt *Základy psychohygieny a prevence syndromu vyhoření u osob sluchově postižených* byl podpořen v rámci smlouvy o partnerství mezi statutárním městem Plzeň a Západočeskou univerzitou v Plzni v roce 2022.

<https://info.zcu.cz/clanek.jsp?id=4853>