

# Jak se žije s úzkostí, depresí nebo schizofrenií si mohou zájemci vyzkoušet v liberecké knihovně

10.6.2025 - Filip Trdla | Krajský úřad Libereckého kraje

**„Na jednotlivých stanovištích si návštěvníci prostřednictvím zvukových nahrávek a smyslových podnětů vyzkoušejí, co zažívají lidé, kteří se s duševním onemocněním potýkají. Cílem projektu je podpořit empatii, odbourat předsudky a nabídnout veřejnosti možnost pochopit duševní onemocnění z nové perspektivy,“ říká Anna Provazníková, členka rady kraje pro resort sociálních věcí, který během jednoho roku pomohl studentskému nápadu na svět.**

## Empatie v hlavní roli

Simulátory vymyslely čtyři studentky Fakulty umění a architektury TUL v rámci čtyřadvacetihodinové studentské soutěže Liberec Ideathon, kterou každoročně pořádá Agentura regionálního rozvoje společně s Libereckým krajem a CzechInvestem.

*„Původně jsme plánovali vytvořit jednoduchou poslechovou budku, ale díky nápadům studentek se projekt výrazně rozvinul. Přidaly zážitkové prvky a pomohly vytvořit čtyři stanoviště, které veřejnosti přiblíží duševní onemocnění citlivým a zároveň srozumitelným způsobem,“* říká koordinátorka péče o duševní zdraví v Libereckém kraji Klára Zajícová, která studentky v rámci Ideathonu mentovala.

Anna Jebavá, Adéla Machová, Pavlína Štěpařová a Natálie Demuthová studují obor Tvorba ve veřejném prostoru. Na Ideathonu si ze čtyř témat zvolily Rozvoj kompetencí v oblasti duševního zdraví. I když by se mohlo na první pohled zdát, že to s jejich studijním oborem nesouvisí, ony nesouhlasí: *„Umělci jsou hodně empatičtí. Snažíme se lidem navodit různé emoce. Teď se jen snažíme připodobnit, jak se cítí někdo jiný,“* vysvětluje Anna Jebavá.

## Čtyři nejčastější diagnózy, čtyři simulace

Každá simulace je jiná. Depresi představuje těžká vesta navozující tíhu, kterou cítí deprimovaný člověk, když mu nemoc brání vstát z postele. Úzkost si vyzkoušíte pomocí pytlíčků, do kterých nevidíte – abyste zjistili, co je uvnitř, musíte do nich sáhnout a překonat nepříjemnou nejistotu. *„Vybraly jsme čtyři nejčastější duševní onemocnění v České republice – úzkost, depresi, schizofrenii a obsedantně kompulzivní poruchu. Všechna se mohou objevit už ve třinácti letech. Naším cílem bylo pomocí jednoduchých zážitkových principů navodit pocity, které tyto stavy provázejí,“* dodává studentka Adéla Machová.

## Pomohli i odborníci

Na přípravě simulátorů spolupracovaly studentky s odborníky na duševní zdraví, včetně psychoterapeutky Moniky Dvořákové a PEER konzultantky Lenky Knorové, která poskytla reálné příběhy pro poslechovou budku. Samotný vznik a výroba simulátorů byla financována v rámci projektu „Podpora procesů v rámci reformy péče o duševní zdraví v Libereckém kraji“ s reg. číslem CZ.03.02.02/00/22\_006/0001329, přišla na 269 769,5 Kč a zapadá do koncepce Chytřejší kraj pro Liberecký kraj.

## **Putovní výstava míří i do dalších měst**

V liberecké knihovně budou simulátory až do 11. července. Od září se pak přesunou do dalších měst regionu, a to v rámci akce Týdny duševního zdraví: od 15. do 19. září budou například v Turnově, o týden později v Tanvaldu. Liberecký kraj jedná o jejich zapůjčení i s dalšími organizacemi.

<https://www.kraj-lbc.cz/aktuality/jak-se-zije-s-uzkosti-depresi-nebo-schizofrenii-si-mohou-zajemci-vyzkouset-v-liberecke-knihovne-n581276.htm>