

Když duševní nemoc zasáhne jednoho, pomoc potřebuje celá rodina. Centrum duševního zdraví otevírá novou skupinu pro blízké

18.8.2026 - | Městská nemocnice Ostrava

Duševní onemocnění nezasahuje jen nemocného, ale výrazně mění život celé rodiny. Blízcí často nevědí, jak reagovat na změny jeho stavu, jak s ním komunikovat nebo kdy vyhledat odbornou pomoc, a sami přitom čelí dlouhodobé psychické zátěži. Centrum duševního zdraví Městské nemocnice Ostrava proto od 7. září otevírá první skupinu svého druhu v Moravskoslezském kraji pro rodinné příslušníky a další blízké lidí s duševním onemocněním. Nabídne jim praktické informace, jak zvládat náročné situace a být svému blízkému oporou, i podporu v péči o vlastní duševní zdraví.

Rodina bývá jedním z prvních míst, kde se změny psychického stavu člověka projeví. Poznat ale, co se děje a jak správně reagovat, nemusí být jednoduché. Pracovníci Centra duševního zdraví Ostrava se s touto nejistotou při kontaktu s rodinami setkávají opakovaně.

„Rodiny se nás často ptají, co mají dělat, když se stav jejich blízkého začne měnit, jak s ním mluvit nebo kdy už vyhledat odbornou pomoc. Chtějí pomoci, ale chybějí jim informace a jistota, že postupují správně. Právě na tuto potřebu novou skupinou reagujeme,“ říká vedoucí koordinální pracovník Centra duševního zdraví Ostrava Gracián Svačina.

Blízcí jsou s člověkem s duševním onemocněním často v každodenním kontaktu a dobře znají jeho běžné chování. Mohou si proto včas všimnout změn, které signalizují zhoršení zdravotního stavu. Pokud vědí, čeho si všimat a jak reagovat, mohou zajistit odbornou pomoc včas.

„Rodinu vnímáme jako důležitého partnera v péči, ne jako někoho, na koho přenášíme odpovědnost za léčbu. Chceme, aby blízcí lépe rozuměli tomu, co se s nemocným děje, dokázali rozpoznat varovné signály a věděli, jak reagovat. Informovaná a podporující rodina může být pro člověka s duševním onemocněním významnou oporou při léčbě a zotavení,“ doplňuje Dominika Heřmanová, terapeutka skupiny.

Nová skupina spojí praktické informace s podporou pečujících. Účastníci se dozvědí více o projevech duševních onemocnění a léčbě, naučí se rozpoznávat varovné příznaky zhoršení stavu, vhodně komunikovat a reagovat v krizových situacích. Získají také přehled o možnostech odborné pomoci a dostupných zdravotních, sociálních a komunitních službách.

Druhá část setkání nabídne bezpečný prostor pro sdílení zkušeností a situací, které rodiny a další blízcí řeší. Zaměří se také na jejich vlastní duševní zdraví, zvládání stresu a prevenci vyčerpání. Právě potřeby pečujících totiž při dlouhodobé péči často ustupují do pozadí.

První skupina se sejde **7. září v prostorách Centra duševního zdraví Ostrava**. Setkání se budou konat jednou za 14 dní a každé potrvá 90 minut.

Skupina je určena pro maximálně osm účastníků, aby měl každý dostatek prostoru pro otevřené sdílení zkušeností a byla zachována bezpečná a důvěrná atmosféra. Účast je dobrovolná a četnost si každý volí individuálně podle svých potřeb a aktuální situace. Cílem skupiny je nabídnout dlouhodobou podporu rodinným příslušníkům a dalším blízkým osobám lidí s duševním

onemocněním. I po zahájení skupiny je možné přijímat nové účastníky.

Určena je dospělým rodinným příslušníkům, partnerům, přátelům, opatrovníkům a dalším blízkým, kteří pečují o člověka s duševním onemocněním nebo jej podporují. Není omezena místem bydliště. Účast je zdarma. Vzhledem k omezené kapacitě je nutná registrace **do 28. srpna na e-mailu dhermanova@cdzostrava.cz**.

Zahájení: 7. září 2026

Frekvence: jednou za 14 dní

Délka setkání: 90 minut

Místo: Centrum duševního zdraví Ostrava

Kapacita: maximálně 8 osob

Pro koho: dospělí rodinní příslušníci a další blízcí lidí s duševním onemocněním

Účast: zdarma

Registrace: do 28. srpna 2026

Kontakt: Mgr. Dominika Heřmanová, dhermanova@cdzostrava.cz

<https://www.mnof.cz/kdyz-dusevni-nemoc-zasahne-jednoho-pomoc-potrebuje-cela-rodina-centrum-du-sevniho-zdravi-otevira-novou-skupinu-pro-blizke>