

Duševní zdraví není jen o návštěvě psychiatra

25.9.2023 - | Krajský úřad Plzeňského kraje

Dny pro duševní zdraví v Plzni budou letos od 9. 10. do 13. 10. opět hostit prostory Moving Station na Jižním Předměstí. Nezisková organizace Ledovec pořádá toto setkání odborníků a široké veřejnosti k tématům duševního zdraví každoročně v rámci celorepublikové destigmatizační kampaně.

Hlavním cílem je působit proti předsudkům ve společnosti vůči lidem se zkušeností s duševním onemocněním, a také jejich podpora, která by se zdaleka neměla omezovat jen na návštěvy psychiatra či jiných zdravotních zařízení. Dny duševního zdraví mají ukázat, jak komplexní záležitostí naše duševní zdraví je a jaké všechny, možná i nečekané oblasti s ním souvisí. Program ale není jen o vzdělávání a osvětě, chybět nebude ani zábava. Profesionálové a laičtí zájemci si totiž vědomosti a zkušenosti o nejružnějších aspektech duševního zdraví vyměňují prostřednictvím diskusí, koncertů, filmu, výstav i soutěží.

Letos akci zahájí přednáška s názvem Duševní zdraví není jen o návštěvě psychiatra. *“Je velmi důležité mít odvahu navštívit odborníka, ale nejen v situacích hašení největších krizí. Je dobré zaměřit se na to, jak takovým vyhozeným situacím předcházet, ale také si být vědom toho, že můžeme žít kvalitní a hodnotný život i v případě dlouhodobého onemocnění, opakovaným propadům nebo hospitalizace. A také vědět o tom, že vedle nemocnic existují další formy dostupné podpory, tak aby nikdo nezůstal sám, bez domova, finanční podpory atd. Takovouto komplexní pomoc a doprovázení v procesu zotavení nabízí například naše týmy v Centrech duševního zdraví, kde se lidem snažíme pomoci všemi dostupnými prostředky,”* říká Petr Moravec, ředitel Ledovce, se kterým bude v úvodním slovu možné přemýšlet i nad tím, jak se v dnešní době žije lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, jak je vnímá okolí a s jakými předsudky se musí potýkat.

Program odlehčí oblíbená Slam poetry, večer plný autorských textů, poezie, improvizace, pohybu, napětí, emocí i vtipu. S tématem letošních Dnů pro duševní zdraví vystoupí Nejhodnější Michal, Bohdan Bláhovec, Mručivák, Sudet a Lvi.

Středa 11. října nabídne aktuální téma, a to besedu s lidmi, kteří mají zkušenost s válkou, ať už osobní nebo profesionální. *„Setkáme se s novinářem, ukrajinskou psycholožkou, přednostou psychiatrické kliniky, válečným uprchlíkem, bývalým vojenským kaplanem a biskupem nad aktuálními otázkami nejen z oblasti duševního zdraví, které přinesl válečný konflikt na Ukrajině,”* upřesňuje ředitel Ledovce.

Letošní Dny duševního zdraví myslí i na pedagogy, kteří se během dvoudenního interaktivního semináře teoreticky i prakticky seznámí s tématy týkajícími se stresu a vhodných strategií, jak se mu bránit.

„Dějí se události, se kterými se musíme vypořádávat, ale někdy vůbec netušíme, jak. Možná prožíváte něco, co vás znepokojuje, nebo vnímáte, že něco takového prožívá někdo ve vaší blízkosti, a váháte, jak se k tomu postavit. Je dobré umět včas poznat, že se děje něco nestandardního, nebát se požádat o pomoc a vědět, kde si o ni mohu říct,” připomíná Petr Moravec.

Podrobný program s časy a místem konání, který zahrnuje více než 15 akcí, včetně koncertu kapely Midi lidi, naleznete na webových stránkách Ledovce www.ledovec.cz. Veškeré vstupy jsou zdarma. Nad akcí převzal záštitu hejtman Plzeňského kraje Rudolf Špoták.

Ledovec, z. s. je nezisková organizace, která doprovází lidi se zkušeností s duševním onemocněním tak, aby mohli žít spokojený, nadějeplný a přínosný život přes všechna omezení způsobená nemocí. V Plzeňském kraji působí od roku 2001. Provozuje Centrum duševního zdraví v Plzni a v Klatovech, poskytuje krizovou telefonickou pomoc, odborné sociální poradenství, služby podpory bydlení (chráněné bydlení a Housing First), cirkus Varieté Sociále a vzdělávací a volnočasový klub CHRC. Pro studenty a pedagogy nabízí preventivní programy Blázníš? No a! a PH balíček věnovaný psychohygieně.

<https://www.plzensky-kraj.cz/dusevni-zdravi-neni-jen-o-navsteve-psychiatra>