

Výzva Společně kupředu pomohla 33.000 Čechům a Slovákům pečovat o duševní zdraví

15.11.2024 - | PROTEXT

V době, kdy studie Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) odhaluje, že až 20 % Čechů se potýká s příznaky deprese nebo úzkostných poruch, se ukázala bezplatná výzva Společně kupředu jako vítaná podpora duševní pohody. Podle Václava Tomanec, kouče a mentora je právě dostupnost návodů a komunitní podpora, kterou výzva poskytovala, zásadní pro boj s narůstajícím psychickým zatížením populace.

Účastníci, kteří se připojili, ocenili především praktické techniky a možnost sdílet své zkušenosti s ostatními. *"Vytvořit si Deník šampiona, taková maličkost, a jak mi pomohla. Není to se mnou zase tak špatný. O dost víc si teď vážím sám sebe a za to jsem ti Vašku moc vděčný!"* sdílí Richard, jeden z účastníků. Další účastník Martin hodnotí svůj pokrok takto: *"Cítím se po tom měsíci skvěle a těším se na další dny, měsíce a roky s tímto pocitem."* Také Janě se zlepšila nálada, a navíc znovu našla motivaci: *"Vašku, chtěla bych ti moc poděkovat, že jsi pro nás uspořádal výzvu. Zlepšila se mi nálada a vrátila se mi motivace do podnikání, i díky tvé neskutečné podpoře. Udělala jsem si pořádek v denních aktivitách, naučila se plánovat, meditovat a spoustu dalších věcí. Takže jsem ti za to neskutečně vděčná."*

Pozornost na sebe v rámci projektu strhla také mladší generace. Ve spolupráci se školami a univerzitami, jako je Gymnázium a jazyková škola Zlín a Univerzita Tomáše Bati, se výzva rozšířila i mezi studenty. Mladí lidé se zde učili nástroje ke zvládání stresu a pozitivním návykům pro každodenní život. Jednou z nich byla Janina, která se s Václavem také podělila o svou zkušenost: *"Ahoj, chci ti opravdu poděkovat za příležitost zapojit se do výzvy a za tolik úžasných informací, které mi opravdu změnily pohled na život. Dřív jsem často scrollovala na Instagramu a reels, a ty ses mi tam objevil hodněkrát, i když jsem si řekla, že je to dobrý a měla bych to dělat, nikdy jsem to neudělala. Ale díky této výzvě mám teď naučenou pravidelnost a odhodlání, za to neskutečně moc děkuji!"*

Význam projektu potvrzují i odborníci z NUDZ, podle kterých stoupá míra psychického napětí u mladých lidí, což se projevuje především v nárůstu prokrastinace a problémů se sebevědomím.

Nová výzva na obzoru

Úspěch výzvy podnítil její organizátory k dalším aktivitám. Václav Tomanec se svou komunitou plánuje novou výzvu, která odstartuje začátkem příštího roku. Bude zaměřena na ještě hlubší techniky zvládání stresu a posilování mentální odolnosti, čímž chce přispět k dalšímu zlepšování duševního zdraví v České republice.

"Výzva Společně kupředu dokázala, že lidé mají chuť na sobě pracovat a svou psychickou pohodu vnímají jako klíčovou součást zdravého života. Mým cílem je podporovat tuto tendenci a pokračovat ve vytváření příležitostí, kde se lidé mohou inspirovat a růst," říká Václav Tomanec.

Václav Tomanec ve velmi brzkém věku založil úspěšnou firmu, která mu pomohla získat cenné zkušenosti v oblasti podnikání, komunikace i psychické odolnosti. Dnes se zaměřuje na to, jak pomoci lidem překonat vlastní mentální bariéry. Věří, že klíčem k úspěchu není pouze dosahování cílů, ale i to, jak lidé přistupují k výzvám a jak si vybudují zdravé mentální návyky.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/vyzva-spolecne-kupredu-pomohla-33000-cechum-a-slovakum-pecovat-o-dusevni-zdravi/2596062>