

Mindwell spouští kampaň na podporu duševního zdraví, součástí je screening k odhalení psychických potíží

2.6.2025 - | Petr Lesensky - Dychame

Mindwell spouští u příležitosti měsíce duševního zdraví unikátní kampaň „Jak se máš doopravdy?“. V rámci ní mohou lidé prostřednictvím online screeningu orientačně zjistit, zda se potýkají s příznaky úzkosti, deprese nebo syndromu vyhoření. Cílem je zvýšit povědomí o běžných, ale často přehlížených příznacích duševní nepohody, odbourat stigma spojené s duševním zdravím a podpořit prevenci i přístup k potřebné pomoci.

Každý čtrnáctý Čech bojuje s úzkostí, každý pětadvacátý se potýká se závažnou formou deprese a přibližně třetina trpí psychickými potížemi. Podle WHO přitom až 70 % lidí s duševními obtížemi nevyhledá odbornou pomoc. Cílem kampaně „Jak se máš doopravdy?“ je proto motivovat, aby si každý člověk našel pár minut pro své duševní zdraví. Pomocí screeningového dotazníku na webových stránkách Mindwell může včas odhalit, jakou míru úzkosti, deprese nebo vyhoření pociťuje.

„Lidé své duševní potíže z různých důvodů neřeší, odsouvají je na druhou kolej a pomoc vyhledají až v okamžiku, kdy jim výrazně narušují život. U psychického zdraví přitom platí, že čím dříve se začnou obtíže řešit, tím lepší je prognóza,“ říká psychoterapeutka **Mgr. Kateřina Lapáčková z Mindwell**. *„Někdy je však těžké první signály nastupující duševní nepohody rozpoznat. Projevují se totiž různě, mnohdy i v nečekané podobě. Mohou se ozývat poruchou trávení, poklesem energie, zhoršeným soustředěním nebo častějším zapomínáním,“* dodává psychoterapeutka. Bezplatný screening v rámci kampaně pomůže tyto potíže odhalit dříve, než začnou ovlivňovat každodenní fungování.

Kampaň šíří osvětu o duševním zdraví, může motivovat k vyhledání odborné pomoci

Kampaň využívá symboliky zrcadla jako výzvy k sebereflexi a soustředí se na prevenci deprese, úzkosti a syndromu vyhoření. Pomocí Screeningového asistenta Mindwell mohou lidé starší 18 let na webové stránce zodpovědět sérii dotazů, díky nimž lépe pochopí, co prožívají. Po vyplnění se jim zobrazí orientační zhodnocení jejich psychického stavu s doporučením dalších kroků.

„Jedním z cílů kampaně je šířit osvětu. Když se bude více mluvit o duševním zdraví, dojde nejen k rozšíření povědomí o příznacích, ale přispěje to i k narušení společenských předsudků. To může snížit obavy z nálepkování, které často vedou ke zbytečnému odkládání vyhledání pomoci,“ upozorňuje Mgr. Kateřina Lapáčková. *„Otevření tématu duševního zdraví navíc může vést i k potřebným systémovým změnám. Třeba se mu dostane více prostoru ve školních osnovách, čímž se posílí tolik potřebná prevence,“* uzavírá psychoterapeutka.

<https://www.dychame.cz/mindwell-spousti-kampan-na-podporu-dusevniho-zdravi-soucasti-je-screening-k-odhaleni-psychickych-potizi>