

Jak pomoci dítěti trpícímu úzkostnými stavy, představí projekt Karlovarského kraje „Bez obav“

10.10.2024 - Jarmila Ivasková | Krajský úřad Karlovarského kraje

Moderní svět je plný stresu, tlaku a vysokých standardů na výkon, což může negativně ovlivnit duševní zdraví a psychickou pohodu. Obzvláště citliví mohou být mladí lidé, již se s nároky dnešní doby ještě neumí dostatečně vypořádat. Karlovarský kraj proto přišel s projekty v oblasti prevence duševního zdraví u dětí a mladistvých. Do kurzu „Bez obav“ hledá rodiče dětí ve věku 7-12 let s projevy úzkostí, kteří se naučí, jak svému dítěti při těchto stavech pomoci.

„V dnešní složité a uspěchané době vzrůstá potřeba osvěty prevence duševního zdraví. Stoupá počet mladistvých, kteří se potýkají s některým z duševních onemocnění, a zcela právem je tato problematika jedním z hlavních témat celospolečenské debaty. Preventivním programem ukážeme dětem, mladistvým, jejich rodičům a učitelům, jak onemocněním účinně předcházet, případně jak se s nimi vypořádat a kde hledat odbornou pomoc. Brzy bude spuštěn kurz určený rodičům, jejichž dítě vykazuje známky úzkostných stavů. Rád bych proto vyzval všechny, jichž se to týká, aby neváhali a přihlásili se,“ uvedl hejtman Karlovarského kraje Petr Kulháněk.

Mottem kurzu je „Jak vyžrát nad strachy dětí. Rodiče se pod vedením zkušených odborníků během pěti sezení naučí praktické dovednosti a techniky, jimiž budou moci podpořit své dítě při překonání strachů a úzkostí. Výhodou lekcí ve skupině je možnost sdílení zkušeností a inspirace od ostatních rodičů. V současné chvíli hledáme rodiče z okresu Karlovy Vary. Na rodiče v okresech Sokolov a Cheb přijde řada v následujících týdnech. Kurz je zdarma.

První sezení proběhne ve čtvrtek 7. 11. 2024 od 16.30 v Krajské knihovně Karlovy Vary. Další budou navazovat v pravidelném týdenním intervalu až do 12. 12. 2024. Zájemci se mohou přihlašovat před QR kód uvedený v letáčku níže. V případě dotazů zašlete e-mail na adresu jitka.michalova@kr-karlovarsky.cz.

Kurz je součástí „Projektů Karlovarského kraje v oblasti prevence duševního zdraví u dětí a mladistvých“. Cílovou skupinou jsou žáci základních a středních škol, jejich rodiče a pedagogové. Odbor zdravotnictví krajského úřadu na nich spolupracuje s Národním ústavem duševního zdraví, neziskovou organizací Nevypust' duši, organizací FOKUS a Českým rozhlasem, který je mediálním partnerem všech aktivit projektů.

<https://www.kr-karlovarsky.cz/aktuality/jak-pomoci-diteti-trpicimu-uzkostnymi-stavy-predstavi-projekt-karlovarskeho-kraje-bez-obav>