

Dny duševního zdraví: Vyplázneme jazyk na duševní potíže a spláchneme své předsudky!

Tisková zpráva vydána 11. 9. 2023 v Brně

Organizace Práh jižní Morava pořádá ve dnech 10. až 13. října 22. ročník destigmatizační kampaně Dny duševního zdraví. Cílem kampaně je pravdivě informovat veřejnost o psychickém zdraví i potížích a odbourávat předsudky vůči lidem s duševním onemocněním. Součástí kampaně jsou akce pro laickou i odbornou veřejnost, ale také online výzva „Vyplázni jazyk na duševní potíže!“ Kampaň probíhá v Brně pod záštitou radní pro sociální oblast Jihomoravského kraje Bc. Jany Leitnerové.

Informace pro laickou veřejnost budou pracovníci a dobrovolníci Prahu podávat na Zelném trhu 11. října od 12 do 18 hodin u stánku „HYPERDESTIGMATIZAČNÍ SUPERPSYCHOHYGIENA“. Návštěvníci se dozvědí informace o duševním zdraví a duševních potížích, a také si vyzkouší simulátory deprese a schizofrenie. Kromě toho se budou moci vyfotit v zrcadle v rámci výzvy „Vyplázni jazyk na duševní potíže!“ a vhodit předsudky o duševních nemocech do připravené záchodové mísy. „Touto netradiční formou chceme upozornit na stále přetrvávající předsudky vůči duševním potížím. S těmi totiž žije okolo 10 % obyvatel České republiky, a předsudky jim ztěžují každodenní život i vyhledání odborné pomoci.“ říká Blanka Veškrnová, ředitelka organizace Práh jižní Morava.

Pro odbornou veřejnost je připraven seminář Děti a mladiství v krizi, který se bude konat 10. října mezi 10. a 16. hodinou ve velkém sále Café Práh. Seminář se zaměří na aktuálně nejpalčivější téma v oblasti duševního zdraví – nárůst psychických obtíží u dětí a mladistvých. Přednášet budou odborníci ze sociální, zdravotní a školní oblasti.

Další součástí kampaně bude přednáška Duševní zdraví seniorů, a to v prostorách Senior pointu a kavárny nevyPRAHnu v přízemí Komunitního centra Žabka v ulici Plovdivská 7A. Ta se koná v podvečer 12. října v 17 hodin. „Uvědomujeme si, že s duševními potížemi se mohou setkat i lidé ve vyšším věku, avšak právě pro ně může být získání relevantních informací nejobtížnější. Přednáška je tak určena především jim, ale také jejich blízkým, kteří se jim snaží pomáhat,“ vysvětluje obsah odborný garant a psycholog z Prahy jižní Morava Jiří Šupa. Podle něj se lidé na přednášce dozvědí, co duševní zdraví seniorů podporuje, co mohou udělat v případě potíží oni sami, a s čím je dobré se již obrátit na odborníka.

Součástí Dnů duševního zdraví je také výzva na sociálních sítích „Vyplázni jazyk na duševní potíže!“. Ta má upozornit, že je v pořádku mluvit o duševních potížích a v případě potřeby vyhledat i odbornou pomoc. V naší společnosti je ale toto téma stále částečně tabu, což způsobuje, že lidé potíže mnohdy tají a nevyhledají pomoc. To vede často ke zhoršení obtíží a ke komplikacím. Sdílením výzvy na sociálních sítích lidé podporují blízké a známé, aby se nebáli o svých potížích mluvit nebo případně vyhledat odbornou pomoc.

Poslední akcí v rámci kampaně je pilotní program pro žáky, který se odehraje několik dopolední v prostorách Senior pointu v přízemí Komunitního centra Žabka v ulici Plovdivská 7A. Půjde o workshopy s tématy duševního zdraví a psychických potíží určené pro žáky 8. a 9. tříd základních škol. Společně s ostatními akcemi má i tato připomenout, že psychické zdraví je neméně důležité nežli to fyzické. A kdy jindy se touto oblastí zabývat, než právě v období okolo 10. října, kdy je Světový den duševního zdraví.

Kontakt pro média

Propagační oddělení

Bc. Vít Kratochvíl

+420 603 352 348

vit.kratochvil@prahjm.cz

Mgr. Eliška Hubíková

+420 723 148 886

eliska.hubikova@prahjm.cz

Práh jižní Morava, z. ú.

Práh jižní Morava, z. ú. podporuje lidi s duševním onemocněním při začleňování se do běžného života v Jihomoravském kraji již více než 20 let. Provází je v základních životních oblastech, jako jsou získání a udržení práce, schopnost samostatně bydlet, pečovat o své zdraví i mezilidské vztahy, vzdělávat se a smysluplně trávit volný čas. Usiluje o to, aby se lidé mohli zotavovat ve vlastním prostředí mezi svými blízkými, čemuž napomáhá také prací v terénu.

Více na www.prahjm.cz

Více informací k výzvě „Vyplázni jazyk na duševní potíže!“ na <https://www.prahjm.cz/vyplazni-jazyk-na-dusevni-potize/>