



Financováno
Evropskou unií

NU^DZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Media outreach on the level

— about mental health and illness

Mgr. Tereza Blažejovská
Mgr. Marcela Macháčková



Markéta, 43 let,
má schizofrenii.



<https://narovinu.net/video-2/>

A man wearing a red hooded cloak lies face down on the ground in a forest. He appears to be dead or unconscious. The background shows a dense forest with green foliage.

Sometimes we say we're fine...

When we're not.

na rovinu

o duševním zdraví a nemoci



Key principles and PR messaging

- o People with lived experience in the first place
- o Visibility and voice of PWLE in public space




Key principles and PR messaging

o Real stories of recovery and empowerment

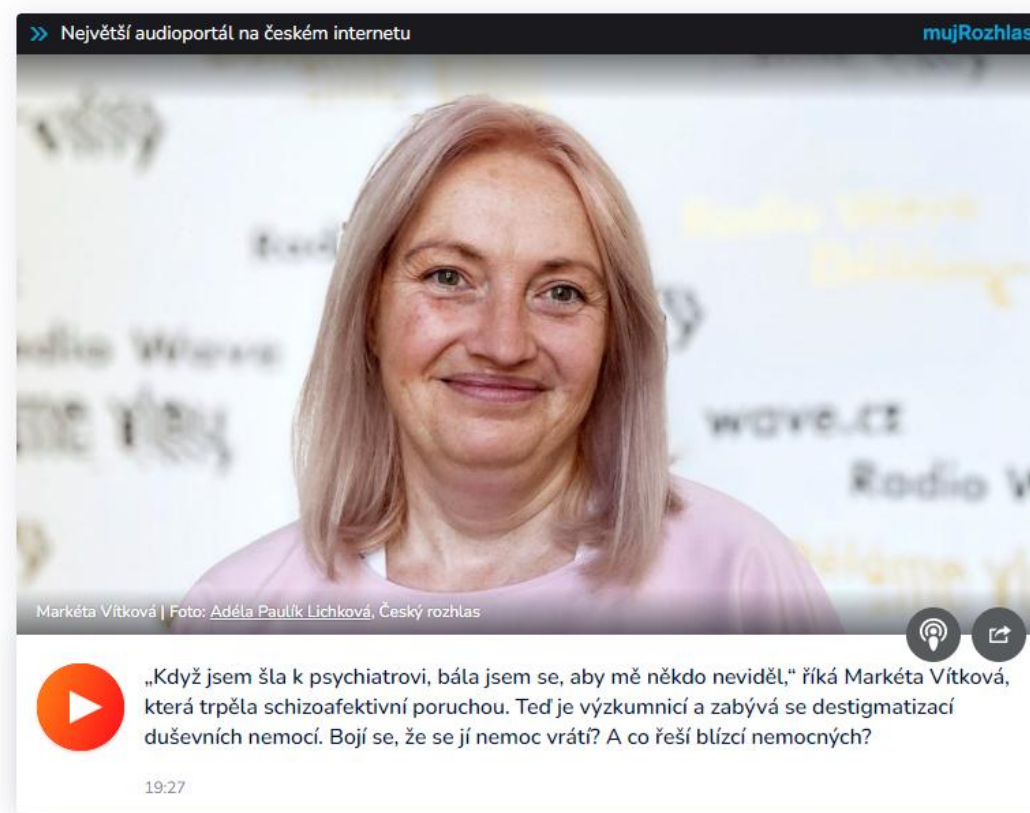


Studio 27, ČSDZ - Svépo a svépomoci v ČR

77 zhlédnutí • před 11 měsíci

 STUDIO 27 "zaostřeno na duši"

Tento rok se konal již 2. ročník work: Přinášíme ...



Key principles and PR messaging

o Sharing relevant information about mental health, and debunking myths

ZDRAVÍ • DUŠEVNÍ ZDRAVÍ | Ilona Hobzová • dnes 7:00 • Čas čtení: 5:09

Pandemie se podepsala na duševním zdraví studentů. Jak se změnil jejich život a kam se obrátit, pokud potřebuješ pomoc?

Coronavirus odhalil některé nedostatky vysokých škol.

ODEMNOUT ČLÁNEK

SDÍLET ČLÁNEK



Stigmatizace nám brání učit se pečovat o své duševní zdraví

Novým ředitelem NUDZ je od poloviny června PhDr. Petr Winkler, Ph.D., který na tomto pracovišti na pozici vedoucího výzkumného pracovníka pracuje od roku 2011. Vystřídal psychiatra prof. MUDr. Cyrila Höschla, DrSc., FRCPsych, který ústav vedl od jeho založení a rezignoval počátkem dubna. Osmatřicetiletý Petr Winkler je i členem Sekce prevence v Evropské psychiatrické asociaci. Ve volných chvílích chodí do přírody, hraje hokej nebo se věnuje horské turistice a cestuje.

I Jak se cítíte po několika týdnech v nové funkci?

První pocity jsou smíšené a intenzivní. Smíšené v tom smyslu, že na jednu stranu vidím ohromnou příležitost, která se mi naskytá tím, že mohu dost zásadně ovlivňovat, čemu se bude tento ústav věnovat. A protože problematika duševního zdraví nejen v medicíně, ale i společensky v posledních letech dramaticky vzrůstá, a předpokládám, že tomu tak bude i nadále, považuji to za velkou příležitost nejen pro sebe, ale i pro toto pracoviště. Na druhé straně jsem si vědom toho, že NUDZ se nachází v poměrně složité situaci, jak ekonomicky, tak i z hlediska svého současného fungování, kde vidím mnoho příležitostí pro zlepšení.

I Nastupujete na místo po známém psychiatrovi a vědci, nečtíte trochu handicap v tom, že nejste lékař?

Já to naopak vnímám jako svoji výhodu. Je to trend, který dnes vidíme celosvětově. Konečně u Světovou zdravotnickou organizaci v současné době neřídí lékaři, ale člověk, který je vzdělán v oboru, ve kterém jsem vzdělán já, což je veřejné zdraví.

I O toto místo jste se ucházeli dva. Proč si myslíte, že jste byl zvolen vy?

To je otázka spíše na výběrovou komisi. Já osobně si myslím, že důležitou roli sehrály dva faktory. Jeden se týkal určité vize a směřování NUDZ z hlediska hospodaření, druhý směřování ústavu z pohledu zapojení do reformy psychiatrické péče, respektive do rozvoje systému

uvědomit, že problém duševního zdraví není jen problematika zdravotnictví, ale je to problematika i např. ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Většina duševních onemocnění vzniká v mladém věku, kdy až příliš často stále vidíme, že mladí lidé, kteří mají problémy nebo nenasycené potřeby v oblasti duševního zdraví, je projevují behaviorálně, a protože tyto nenaplněné potřeby nejsou jako behaviorální projev viděny, jsou pak trestáni za chování, které je vykládáno jako neadekvátní. Je to ale problematika také např. ministerstva spravedlnosti, co se týče nucené léčby atd. V tomto smyslu je skvělé, že se v současné fázi reformy již povedlo ustanovit Radu vlády pro duševní zdraví, která se mimochodem za covidu ukázala velmi důležitá.

Jde ale také o rozšíření cílových skupin. První fází byla zaměřena především na lidi se závažným duševním onemocněním a jen částečně na ostatní diagnostické kategorie. Nyní se ale budeme daleko více věnovat právě problémům, které se objevují v dětství a v mladém dospělí, které se objevují ve vztahu k duálním diagnózám, tedy současný výskyt poruch spojených s užíváním návykových látek a jiných duševních onemocnění, které se týkají problematiky duševních onemocnění ve starším věku, komorbidit celkově a dalších skupin, které byly zahrnuty do první části reformy spíše parciálně. Je to obdobný proces jako v jiných zemích, kde podobné reformy probíhají již od 60. let minulého století.

I Když budeme konkrétní, jak bude

i když samozřejmě poskytujeme lékařskou péči. I zde si myslím, že by také mělo dojít k našemu většímu zapojení do systému péče o duševní zdraví. Mělo by se zde pilotovat a evaluovat více intervencí a následně rozšiřovat na území celé ČR.

I Vystudoval jste sociální politiku a sociální práci na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, co vás vedlo k tomu, že jste si vybral právě psychiatrii?

V rámci studia jsem se věnoval sociologii duševního zdraví. Následně jsem se dostal s PhD projektem na téma sociologie duševního zdraví na univerzitu do Edinburghu. Mezitím jsem se ale začal angažovat v bývalém Psychiatrickém centru Praha a v reformě psychiatrické péče. Tehdy jsem zjistil, že tady máme celonárodní velké manko v oborech, které jsou právě nekönické nebo nebiologické, tedy v oborech, které se vztahují k veřejnému duševnímu zdraví, např. ekonomie duševního zdraví, psychiatrická epidemiologie, výzkum služeb a intervencí atd. Toto manko vzniklo kvůli

výsledky celé této studie byly velmi zajímavé. Pomyslná startovní čára byla napříč regionem podobná. Z ideologických důvodů se systémy psychiatrické péče nezačaly transformovat v komunismu hlavně proto, že bývalý režim na tom neměl zájem. Lidi s duševním onemocněním se snažil marginalizovat. Oficiální ideologie tehdy byla, že socialistická společnost nemá sociální problémy, a lidé s duševním onemocněním představovali sociální problém, proto byli zavíráni do velkých psychiatrických nemocnic a nebyl žádný zájem takový systém jakkoli transformovat. Je to úplně jiný příběh než v západních zemích, kde byla díky expanzi farmakologie do psychiatrie, která začala v 50. letech s chlorpromazinem a která umožnila lidem i se závažným duševním onemocněním žít při podpoře odborných služeb v komunitě, v jejich přirozeném prostředí. Ústavy typu „Přelet nad kukačím hnízdem“ se začaly transformovat a těžiště péče se přesunulo do community. To se u nás nedělo. Po revoluci se otevřel prostor pro reformu těchto systémů, a v té době se jednotlivé země začaly hodně rozcházet.



minulému režimu, který sociálněekonomické vědy záměrně podceňoval, a negativně se promítá i do toho, jak je systém designován a jak se rozvíjí. Tehdy mi

Co bylo nejzávažnějším zjištěním? Nejdůležitější zjištění bylo, že ve struktuře psychiatrické péče se za čtvrt století situace ve všech těchto zemích při-

jsme za to platili i v minulosti -, nikoli na základě evidence – tedy platíme za to, co doopravdy funguje a co přináší největší zdravotně-sociální benefit. Přetrvává obrovská stigmatizace, která má opět kořeny v době minulého režimu, kdy mít duševní onemocnění byla ostuda. A to až taková, že lidé s duševním onemocněním byla jediná skupina lidí, kterým bylo povoleno nevolit. Komunistické straně neznělo dobře, že by hlázi volili komunistickou stranu. Stigmatizace a dichotomické myšlení, že pokud jsem duševně nemocný, pak patřím za zdi psychiatrické nemocnice, nebo jsem duševně zdravý, a pak jsem v pohodě a nemusím pro sebe nic dělat, jsou stejně naivní jako to, že bud mám zubní kaz, a pak patřím k zubafii, nebo je nemám, a pak si nemusím čistit zuby a starat se o sebe...

Toto myšlení ale do velké míry přetrvává, což nejen vytváří negativní postoje k lidem s duševním onemocněním, ale zároveň to brání celé populaci v tom, aby se inteligentně starala o sebe sama v oblasti duševního zdraví.

Na druhou stranu problematika lidských práv se stala daleko významnější a progres v této oblasti je zřetelný. Nicméně v některých zemích, jako jsou právě země střední Asie, došlo k naprostému kolapsu systému, který tam za komunismu fungoval. V psychiatrických nemocnicích, i kvůli občanským válkám, třeba zemřelo 50 procent populace v důsledku hladu a špatných hygienických podmínek. Vedlo to i k tomu, že odborníci začali tento obor houfně opouštět, protože se neuzivil. Takže v různých oblastech se po revolucích v letech 1989–1991 péče ještě zhoršila. V tomto směru je Česká republika jednou z mála postkomunistických zemí, kde probíhá reforma a národní akční plány jsou zaštiťeny vládou. Máme Radu vlády pro duševní zdraví, máme měřitelné a financované cíle atd.

I V tomto směru tedy doháníme vyspělé země?

Stigmawatch

- o Monitoring of the press related to people with mental illness and mental health in general
- o Between 2019 and 2022 we gave feedback and guidelines about stigma and sensitive approach in reaction to 223 articles
- o Negative reactions, positive feedback, reporting form

Stigmawatch - language and portrayal matters

- o Clickbaiting - heavily stigmatizing head titles
- o Insensitive and triggering stock photos
- o Stigmatizing and stereotypical portrayal of people with mental illnesses, generalization
- o Missing contacts for helplines within triggering articles

Media



„People first princip“

- Marta je schizofrenička
- Marta se vyrovnává se schizofrenií
- Martě byla diagnostikována schizofrenie
- Marta má diagnostikovanou schizofrenii



SHRNUTÍ: JAZYK A STIGMATIZACE	
„People first princip“	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Marta je schizofrenička <input checked="" type="checkbox"/> Marta se vyrovnává se schizofrenií <input checked="" type="checkbox"/> Martě byla diagnostikována schizofrenie <input checked="" type="checkbox"/> Marta má diagnostikovanou schizofrenii
Důraz na konkrétnost	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Je duševně nemocný <input checked="" type="checkbox"/> Byla mu diagnostikována deprese. Projevuje se u něj tím, že...
Negativní pohled na život osob s duševním onemocněním	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> zkušenost s duševním onemocněním <input checked="" type="checkbox"/> duševní onemocnění
Nevhodné použití pojmu „schizofrenií“	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> fetišák, alkoholik <input checked="" type="checkbox"/> drog, člověk se závislostí na drogách / alkoholu <input checked="" type="checkbox"/> matenec, choromyslný, šílený, slabomyslný, narušený <input checked="" type="checkbox"/> duševním onemocněním
Označení pro osobu s mánii	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> schizofrenní počasí <input checked="" type="checkbox"/> rychle se měnící / nestále počasí <input checked="" type="checkbox"/> schizofrenní myšlenky <input checked="" type="checkbox"/> rozpolcené / protichůdné myšlenky
Pojmy „psychopatie“ a „psychopat“	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> maniak <input checked="" type="checkbox"/> člověk s mánií / člověk v mánii / v manickém stavu <input checked="" type="checkbox"/> psychopatie <input checked="" type="checkbox"/> porucha osobnosti <input checked="" type="checkbox"/> psychopat <input checked="" type="checkbox"/> člověk s poruchou osobnosti
Dehonestující a zlehčující označení	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> pacient, klient, uživatel psychiatrické péče <input checked="" type="checkbox"/> Petr trpí depresí <input checked="" type="checkbox"/> Petr má depresi / má zkušenost s depresí / překonává depresi <input checked="" type="checkbox"/> Jana je postižena úzkostnou poruchou <input checked="" type="checkbox"/> Janě byla diagnostikována úzkostná porucha <input checked="" type="checkbox"/> cvokař <input checked="" type="checkbox"/> psychiatr <input checked="" type="checkbox"/> pilulky štěstí <input checked="" type="checkbox"/> léky, medikace, antidepresiva, antipsychotika...

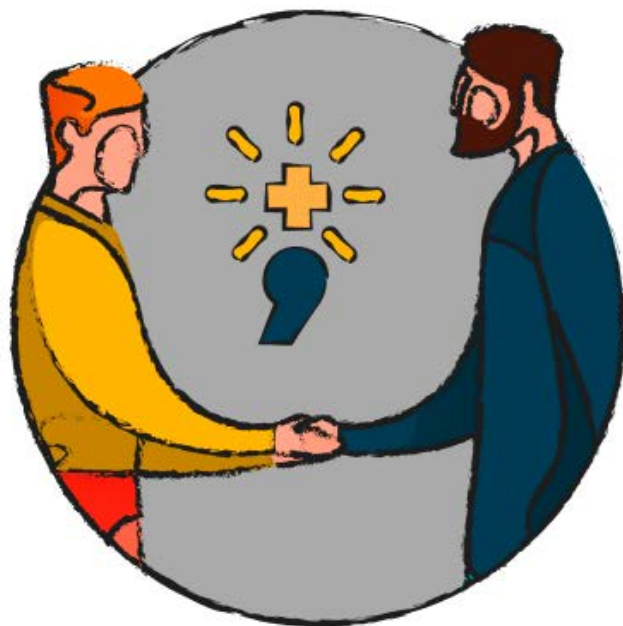
Media guide – sensitive reporting about suicide

Pro média

Média hrají důležitou roli v prevenci sebevražd

Výzkumy provedené po celém světě ukazují, že média mají velký vliv v oblasti sebevražd. Zjistilo se, že necitlivé a nevhodné zpracování tématu sebevražd může vést ke zvýšenému riziku napodobování suicidií u dalších jedinců. Naopak odpovědné mediální hlášení může snížit riziko sebevražd. Pokud zprávy obsahují užitečné zdroje pomoci a naději v uzdravení, může mediální obsah vést k vyhledání pomoci. Kvalitní mediální obsah může také veřejnost informovat o složitosti tématu a vyvrátit mýty.

V Národním ústavu duševního zdraví díky iniciativě NA ROVINU vznikl media guide, který má za cíl poskytovat jasný a přehledný materiál, jak zodpovědně a citlivě zpracovávat mediální obsah v tématech týkající se duševního zdraví. Jeho součástí je právě i kapitola o tom, jak by média měla o sebevraždách informovat.



On a scale 1 to 10, 1 = absolutely fine, 10 = hurtful, unacceptable

How do you rate these sentences?

“That’s Mariah, she’s living with/ experiencing bipolar disorder.”

Principle: people first, diagnosis is not defining complex human personality

On a scale 1 to 10, 1 = absolutely fine, 10 = hurtful, unacceptable

How do you rate these sentences?

Situations can be contradictory, confusing,
complicated,...

**By using names of diagnoses on regular basis
we're undermining their seriousness.**

Stigmawatch – examples : changed headline

Based on feedback from StigmaWatch MF Dnes changed the way they refer about construction of an apartment building for people with mental illness in Zlín (and deník Právo followed)

**Dům pro schizofreniky
začnou stavět na podzim**



April 2021

**Protesty nezabraly, dům
na Letné se začíná stavět**

Byty pro lidi s duševním
onemocněním ve zlínské části
mají být hotové na jaře 2023.



nici stavebního řízení. Zástupci
města odpověděli tak, že účastníci
byli, ale stavební úřad je neobeslal,
protože účastníků bylo více a v ta-
kových případech se to řeší formou
veřejné vyhlášky.
„Hodí se vám, abyste s námi ne-
vstupovali do jednání. Ale nevíme,

Source: MF Dnes, Martin Libiger

November 2021

***The house for schizophrenics to enter
it's construction phase this autumn***



***The protests didn't work, the house of
Letná is entering it's construction
phase. Flats for people with mental
illness....***

Stigmawatch – examples : changed headline

Ohavný soud mezi Johnny Deppem a Amber Heard: Herečka je podle odborníků vyšinutá



Ohavný soud mezi Johnny Deppem a Amber Heard: Herečka trpí podle odborníků poruchami osobnosti

Hideous courtcase between Johnny Depp and Amber Heard: The actress is deranged according to the experts



Hideous courtcase between Johnny Depp and Amber Heard: The actress suffers from personality disorders according to the experts

Zdroj: Extra.cz

Positive example: removal of the articles

**Zdrogovaná matka v Brně
zaútočila před dětmi na
strážníka: Skončila v poutech!**

Blesk.cz

**Polonahá zfetovaná žena vyváděla v Brně,
kolem měla tři malé děti**

TN.cz

Matka s kočárkem se v Plzni opila namol, jiná v Brně
útočila na strážníky

novinky.c
z

Zdrogovaná matka před svými dětmi zaútočila na strážníka, skončila v poutech

brnotoday.cz

Stigmawatch – examples of good practice

About 100 thousand suffer from schizophrenia in the Czech Republic. It is a serious mental illness, with common symptoms as hallucinations and delusion. Dana Mičolová from a town near Rožnov pod Radhoštěm has dealt with schizophrenia since the age of 17. Now, she tries to lower the stigma of mental illness.

Schizofrenií v Česku trpí kolem sto tisíc lidí. Jde o závažné duševní onemocnění, jehož častými příznaky jsou halucinace a bludy. Dana Mičolová z městečka poblíž Rožnova pod Radhoštěm se se schizofrenií potýká od svých sedmnácti let. Nyní se snaží bourat stigma spojená s nemocí.



Is he just in a bad mood? Depression among children and teens is more common after covid. What are the symptoms? And when to call a psychologist?

Má jen špatnou náladu? Deprese u dětí a dospívajících jsou po covidu častější. Jaké mají projevy? A kdy zavolat psychologa?

© 7. únor 2022 | Káva o čtvrté



Impact of Covid-19

na rovinu
o duševním zdraví a nemoci

Kam se obrátit telefonicky v případě psychické krize?

Linka první psychické pomoci 116 123
Provoz nonstop, cena: zdarma

Centrum krizové intervence Bohnice 284 016 666
Provoz nonstop, cena: dle běžného tarifu

Krizové centrum RIAPS 222 580 697
Provoz nonstop, cena: dle běžného tarifu
Dostupný také chat

Modrá linka 731 197 477
731 197 477
608 902 410
Provoz 9-21, cena: dle běžného tarifu
Dostupný také chat a skype

na rovinu
o duševním zdraví a nemoci

na rovinu
o duševním zdraví a nemoci

Všímavost (Mindfulness)

- jakmile si tuto techniku osvojíme, může nám pomoci při uvědomování a zachytávání myšlenek spouštějících negativní procesy (úzkost apod.)
- cvičení nám také může ukázat, že je možné si myšlenky pouze uvědomit a udržet si od nich odstup, nereagovat na ně

na rovinu
o duševním zdraví a nemoci

Techniky práce s dechem při úzkosti a nepohodě



Foto: Shutterstock.cz

Kde hledat pomoc při duševní krizi?

Pandemie koronaviru negativně ovlivňuje řadu aspektů našich životů, což se často odráží i na naší psychické kondici. Odborníci na duševní zdraví předpokládají, že jejich ordinace a praxe zažijí v letošním roce opravdový nápor. Ne vždy ale víme, který typ specialisty hledat...

Počet úzkostných a depresivních poruch vzrostl od jara až trojnásobně, zvýšilo se i riziko sebevražd. S tlakem na psychiku se přitom museli vyrovnávat prakticky všechny skupiny obyvatel. Senioři, jež nemoc covid-19 ohrožuje nejvíce, se strachují o své zdraví, mnoho z nich je izolovaných a trpí samotou. Lidé v produktivním věku zase zažívají strach ze ztráty práce, často mají existenční starosti kvůli výpadku výdělků, velkou roli hraje i starost o starší či nemocné členy rodiny. Tato situace doléhá i na děti. Podle odborníků jsou teď náchylnější k úzkostem, bojí se o rodiče.

„Zažít psychické potíže není ostudnou záležitostí a důvodem k pochybnostem o sobě sa-

mém.“ upozorňuje Mgr. Slavomír Pukanovič, koordinátorka projektu Destigmatizace Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ). „Ať už se na začátku rozhodneme pro jakoukoliv formu pomoci, pokládejme tento krok za úspěch,“ povzbuzuje s tím, že jako první krok se můžeme svěřit rodině, přátelům, zkrátka blízkým lidem. „V případě dlouhodobějších potíží je ale dobré vyhledat odborníka na duševní zdraví,“ dodává. Čím dříve začneme své potíže řešit, tím spíš máme šanci vyhnout se chronickým či závažným stavům, jež mohou přetrvat v dlouhodobé duševní onemocnění.

Odborníci ovšem upozorňují, že lidé často netuší, jaký je rozdíl mezi službami a zaměře-

ním psychiatra, psychoterapeuta a psychologa a kterého z nich zvolit. Možná vám v rozhodování pomůže náš přehled. Jestliže si ale stále nebudete jisti, bude nejlepší zajít začít tam, kde to znáte. „Pokud se necítíme psychicky dobře, ale nevíme, jak to uchopit, můžeme zvolit i návštěvu praktického lékaře, který udělá základní zhodnocení našich potřeb a posléze nás může pomoci nasměrovat na další odborníky,“ radí psycholožka Marcela Macháčková z NUDZ.

PSYCHOLOG

Obecně platí, že psychologové pomáhají psychicky zdravým lidem s řešením krátkodobějších problémů či náhle vyvstalých situací, se kterými si neumějí poradit. Jde o méně závažné obtíže, jež nevyžadují dlouhodobou terapii ani léčbu. Poradenství jde méně do hloubky než psychoterapie nebo psychiatrická léčba, bývá kratší, přesto klientovi pomáhá zorientovat se v situaci,



8. ročník
festival o duševním zdraví a mysli
na rovinu

Téma: Diverzita
29. 2. - 3. 3. 2024
Městská knihovna v Praze
Mazlínské náměstí 98/1

na rovinu

Neptej se mě
jenom na to

Mluvme o duševním zdraví

na rovinu

Mediaguide online:
narovinu.net/odborne-material

festivalnahlavu.cz

NUDZ
NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

„Medailons“: short profiles about mental health continuously on Facebook

na rovinu

o duševním zdraví a nemoci

Přiznání duševní nemoci sama sobě i ostatním bylo to nejlepší, co jsem pro sebe mohla udělat. Nikdy toho nebudu litovat, právě naopak. Pochopila jsem, že není čas na to stydět a schovávat se, ale že je třeba jít dál, a to po úplně nové cestě. Nebojím se mluvit o duševním zdraví a chci stavět pomyslné mosty mezi lidmi s duševním onemocněním a veřejností. Duševní zdraví se totiž týká každého z nás.

– Ludmila Musilová



NA ROVINU

30. listopadu 2021 · 🌐

Paní Lída, ambasadorka iniciativy Na rovinu, žije s manželem a 12letou dcerou na Vysočině. Ve svém medailonu popisuje svůj postoj k duševnímu zdraví a své životní zkušenosti na cestě k zotavení. Děkujeme!

■ "Zhruba před deseti lety jsem se poprvé setkala se strachem a úzkostmi, které mě "tak trochu převálcovaly" a přerostly do panických atak a postupně i do depresí. Bojovala jsem s nimi, s různě dlouhými přestávkami, dlouhých sedm let, v podstatě až do chvíle, než jsem si řekla o pomoc.

■ V té době jsem se dozvěděla, že to, co se mi děje má opravdovou diagnózu - Úzkostně-depresivní porucha s panickými atakami. Přišla úleva (že nejsem blázen) a přišla chuť se s tím vším poprat. Před třemi lety jsem vyhledala pomoc v podobě neziskové organizace Fokus Vysočina, která poskytuje služby lidem s duševním onemocněním, nastoupila jsem do psychoterapie, která stále trvá a pochopila, že bojem tuhle nemoc nepřemůžu.

■ Od té doby jdu po mé cestě zotavení a, i když to někdy hodně bolelo a stále bolí, tak vím, že se strachem a úzkostmi se dá pracovat. Přijmula jsem, že tady nejsou proto, abych s nimi bojovala, ale spíš abych se zastavila, zamyslela se, začala se mít ráda a víc si důvěřovala. A daří se mi to, i přesto, že občas škobrtnu, občas spadnu na zadek nebo zavravorám, tak je najednou jednodušší zase vstát a jít dál.

■ Aktuálně studuji vysokou školu, obor Sociální práce, stala jsem se dobrovolníkem, píšu blog o své cestě zotavení, našla jsem v sobě skrytou sílu a...
vždyť nejsem... a blázně chutí...
...
...



„Medailons“: short profiles about mental health continuously o

na rovinu

o duševním zdraví a nemoci

Acknowledging the mental illness to myself and to others was the best I could do for myself. I will never regret it, in fact on the contrary. I understood that there is no time for feeling ashamed and hiding, but that it is necessary to keep walking, on a completely new path. I am not afraid to speak about mental health and I want to build imaginary bridges between people with mental illness and the public. Mental health concerns every one of us.

– Ludmila Musilová



NA ROVINU
30. listopadu 2021

Paní Lída, ambasadorka iniciativy Na rovinu, žije s manželem a 12letou dcerou na Vysočině. Ve svém medailonu popisuje svůj postoj k duševnímu zdraví a své životní zkušenosti na cestě k zotavení. Děkujeme!

■ "Zhruba před deseti lety jsem se poprvé setkala se strachem a úzkostmi, které mě "tak trochu převálcovaly" a přerostly do panických atak a postupně i do depresí. Bojovala jsem s nimi, s různě dlouhými přestávkami, dlouhých sedm let, v podstatě až do chvíle, než jsem si řekla o pomoc.

■ V té době jsem se dozvěděla, že to, co se mi děje má opravdovou diagnózu - Úzkostně-depresivní porucha s panickými atakami. Přišla úleva (že nejsem blázen) a přišla chuť se s tím vším poprat. Před třemi lety jsem vyhledala pomoc v podobě neziskové organizace Fokus Vysočina, která poskytuje služby lidem s duševním onemocněním, nastoupila jsem do psychoterapie, která stále trvá a pochopila, že bojem tuhle nemoc nepřemůžu.

■ Od té doby jdu po mé cestě zotavení a, i když to někdy hodně bolelo a stále bolí, tak vím, že se strachem a úzkostmi se dá pracovat. Přijmula jsem, že tady nejsou proto, abych s nimi bojovala, ale spíš abych se zastavila, zamyslela se, začala se mít ráda a víc si důvěřovala. A daří se mi to, i přesto, že občas škobrtnu, občas spadnu na zadek nebo zavrávorám, tak je najednou jednodušší zase vstát a jít dál.

■ Aktuálně studuji vysokou školu, obor Sociální práce, stala jsem se dobrovolníkem, píšu blog o své cestě zotavení, našla jsem v sobě skrytou sílu a... (text partially obscured)

75 20 komentářů 8 sdílení

To se mi líbí Okomentovat Sdílet

Nejrelevantnější

Jitka Pochtiolová
Ahoj Líbuško. Máš můj obdiv a respekt. Fandím ti 🙌🙌🙌

To se mi líbí Odpovědět 49 t

Ludmila Musilová o... -1 odpověď

Romana Hánělová
Úžasná a inspirativní cesta. Máte můj velký obdiv ❤️❤️

To se mi líbí Odpovědět 49 t

Zdeňka Honzátková
Díky, moc mi to pomáhá. 🙌🙌

To se mi líbí Odpovědět 49 t

Ludmila Musilová o... -1 odpověď

Michaela Ves
Tak to jsem vůbec netušila, kloubouk dolů 🙌❤️

To se mi líbí Odpovědět 33 t

Veronika Adamcová
Z osobní zkušenosti vím, čím sis prošla..... Moc ti fandím 🙌

To se mi líbí Odpovědět 49 t

Ivana Dajčová Lavi... -6 odpověď

Ivana Dajčová Lavičková
Kloubouk dolů, jsi borec . gratuluju 🙌

To se mi líbí Odpovědět 49 t

Marcela Mládková

RESPECT

To se mi líbí Odpovědět 49 t

Veronika Lejskeová
Moc pěkný a smekám 🙌

To se mi líbí Odpovědět 49 t

Renata Slámová

❤️

To se mi líbí Odpovědět 49 t

Ambassadors in NA ROVINU

- Inspiration from En af Os, Time to Change, See me...
- Long preparations, finally we started with the online programme in 2021
- Ambassador as a supporter of the initiative NA ROVINU:
 - **Independent, peer-lecturer, or voluntary**
 - **Focus on spreading hope: recovery is possible**
- Ambassadors carry on even if/after the active phase of NA ROVINU is finished



„Ambassador of mental health“ programme online

4 runs, 33 ambassadors

Support for people with experience who, wish to share their story about recovery. Ambassadors work independently.

Home-work, self-reflection, discussion, sharing in supportive safe group

Schedule: 4 meetings per 3 hours, online

Content of 4 meetings:

1. Who are ambassadors, stereotypes and stigma.
2. Boundaries + Ambassador workshop: how to compose and share a story
- 3. + 4th meeting: story sharing in a safe group online (10 min) + mutual feedback**
+ Worksheets, Working story structure (Recovery stages and HOP), Media guide...



Logo: Engagální unie, Evropská unie, Evropský sociální fond, Operační program Zaměstnanost, NUDZ, IniciativaNAROVINU, narovinu.net

Online skupinový program Ambasador duševního zdraví

- Máte vlastní zkušenost s duševním onemocněním a zotavením z něj?
- Chcete svůj příběh sdílet veřejně s lidmi, inspirovat je na cestě k zotavení a předat svou zkušenost?
- Chcete pomoci veřejnosti rozumět duševnímu zdraví, duševnímu onemocnění a tomu, jak se s ním žije?

Ve 4 dnech dostanete informace, tipy a zpětnou vazbu od lektorů i zkušeného ambasadora. Připravíte svůj příběh, zkusíte sdílení v bezpečném prostředí a pak i "naostro".

Termíny programu: 10. 10., 13. 10., 20. 10., 27. 10. 2022
Vždy 15:00 - 18:00 online na platformě Webex

Outcomes

4 runs, 33 ambassadors

Psychoterapie

Papko, hlavně to nikomu neříkej, nebo skončíš na psychiatrii...

1977-1999

Papko po 5 letech

Hele říkuj psychologu nebo terapeuti, já jsem na ni nechodil taky a bylo to v pohodě.

Papko, já asi už nevím, jak s tím mým problémem dál.

A za dalších 5 let...

Kolem duševního zdraví panuje mnoho předsudků. Ty nám ale nepomáhají. Vyhledání odborné pomoci nemusí být konec, ale dobrý začátek na cestě k zotavení.

NUDZ na rovinu

www.narovinu.net

Bál jsem se říct si o pomoc, nechtěl jsem působit jako "bláboch" a působit na okolí jako člověk, co neudělá lešit své problémy sám. Ale každý potřebujeme občas pomoc a podporu. Do obrovského dne jsem rozhodně neváčňný za to, že jsem o ni požádal a přijal jsem pomocnou ruku odborníků, kteří má dokázali být oporou. Nedovrte stachu či okolí, aby omezi Vaše duševní zdraví a potřeby pro zlepšení kvality života.

- PETR

Onemocnila jsem mentální anorexii. Postupně jsem hubla asi rok a ročně i spolučlá mě chvilu dál. A já jimi povzbuzená hubla dál. Se svojí spolučláčkou jsem se vsadila, že ples příštího zhubnu ze 60 kg na 55 kg. Vyhnila jsem. Jemně pak to bylo na 50 kilo, na 45 kilo a já se světlá mám. Je už to nezvládnám. Byla na mě hrozná nastává a podle mě jí nejvíc vadila ostuda, kterou jí dělám. Jak mi bylo, to j nezajímalo. Přišla jsem za ní s tím, že půjdu na psychiatrii a že začnu chodit na psychoterapii. Új realita byla podléšená a říkala mi, že ne abych tam vykládala o naší rodině. Na psychoterapii chodím stále dlouho, jako se léčím na psychiatrii a nevím, kde bych bez ní byla dnes. Ještě bych tu vůbec jítla byla.

- MISA

Když jsem poprvé ve 14 letech upadl do hluboké deprese, bylo zvláště pro mě nejjednější těšit se a moji duševní nemoc vyrovnat. Vždyť v méj rodině tím nikdy nikdo nebyl, tak proč zrovna já? Začal jsem právě takové upomínání od svých nejbližších, ať se tom radši moc nemůvím, co by si o mě pomysleli. Jak šel mů život dál, roky přibývaly a diagnóza také, začal jsem s přáteli o mé nemoci přirozeně mluvit. To však až poté, co jsem se s ní smířil a učil se s ní žít. Najednou jsem zjistil, že spousta mých přátel nebo jejich vedených přátelů také prožívá nějak podobný problém a nemají se a kým o tom baví! Mnoho lidí se mi díky tomu otevřelo a takzvaně ze svého problému vyprávělo. Jak se říká sdílená starost, polovina starost.

- MARTIN



na rovinu

o duševním zdraví a nemoci

Pokud teď prožíváš těžké období, neboj se si říct o pomoc. Dříve jsem nerada prosila o pomoc a bylo mi trapné přijímat podporu. Teď mi naopak dělá radost, když mi někdo svou pomoc nabízí. Díky životu s duševním onemocněním jsem si uvědomila, že požádat o pomoc je v pořádku a není se za to stydět.

- Xenie

na rovinu

o duševním zdraví a nemoci

Deprese v těžké formě je jako rakovina duše - zhoubný nádor a neviditelný soupeř, nad kterým člověk nemůže sám zvítězit. Je důležité nehrát si na hrdinu a včas zahájit léčbu. Podpora rodiny a okolí je nesmírně důležitá. Uzdravení je běh na dlouhou trať. Po odeznění hlavních negativních příznaků je ale život v mnoha ohledech hezčí a barevnější než dříve.

- Honza

na rovinu

o duševním zdraví a nemoci

Přiznání duševní nemoci sama sobě i ostatním bylo to nejlepší, co jsem pro sebe mohla udělat. Nikdy toho nebudu litovat, právě naopak. Pochopila jsem, že není čas na to stydět a schovávat se, ale že je třeba jít dál, a to po úplně nové cestě. Nebojím se mluvit o duševním zdraví a chci stavět pomyslné mosty mezi lidmi s duševním onemocněním a veřejností. Duševní zdraví se totiž týká každého z nás.

- Ludmila Musilová

Facebook outreach

- o Comic strips as an invitation for sharing lived experience in comments + in brochure



NA ROVINU

5. září · 🌐



🌱 Zkušenost s vyhledáním psychologické pomoci nebo s psychiatrickou léčbou není automatický "konec" našeho dosavadního života.

👉 Může nám naopak poskytnout prostor a sílu pro úpravu našeho fungování, přehodnocení priorit, nebo změnu pohledu na naše směřování.

🌈 I po překonání psychické krize tak můžeme hledat cesty, jak naplnit své sny - nebo objevit hodnoty a sny nové, které bychom jinak nezískali.

Třetí ze série nových komiksů na náš námět ztvárnil [Patrik Antczak illustration](#)

❓ Jak to máte vy? Překonali jste někdy období psychické krize? Našli jste díky tomu něco nového pro své další směřování?

Vaše zkušenosti nás zajímají.

Připravujeme totiž také novou brožurku s komiksy, kde každé téma doplní skutečné zkušenosti lidí.

👉 Svou zkušenost můžete sdílet zde do komentářů nebo na email destigmatizace@nudz.cz a možná ji do brožurky zařadíme také!



Facebook outreach: comments and stories shared via email published in a brochure



Komiksové příběhy o duševní spolupráci Iniciativy Na rovinu Illustrations.

Každý z 8 komiksů, které brožuru věnuje jinému tématu z oblasti se kterými se lidé se zkušenostmi onemocněním často setkávají v komiksových příbězích se jako je sebepéče, vyhledávání pomoci, překonávání psychických rodin, zotavení se z duševního návratu do práce a dostupnosti péče pro lidi s duševním onemocněním. U každého komiksu navíc najdeme příběhy lidí se zkušenostmi s onemocněním, kteří si podotýkají vykreslených v komiksech již různorodé zážitky.



Kolem duševního zdraví panuje mnoho předsudků. Ty nám ale nepomáhají. Vyhledání odborné pomoci nemusí být konec, ale dobrý začátek na cestě k zotavení.

NUDZ na rovinu o duševním zdraví a nemoci

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

www.narovinu.net

Bál jsem se říct si o pomoc, nechtěl jsem působit jako "slaboch" a působit na okolí jako člověk, co nedokáže řešit své problémy sám. Ale každý potřebujeme občas pomoc a podporu. Do dnešního dne jsem neskutečně vděčný za to, že jsem o ni požádal a přijal jsem pomocnou ruku odborníkům, kteří mě dokázali být oporou. Nedovolte strachu či okolí, aby omezili Vaše duševní zdraví a potřeby pro zlepšení kvality života.

– PETR

Onemocněla jsem mentální anorexií. Postupně jsem hubla asi rok a rodiče i spolužáci mě chválili, jak mi to sluší. A já jimi povzbuzená hubla dál. Se svojí spolužačkou jsem se vsadila, že přes prázdniny zhubnu ze 60 kg na 55 kg. Vyhrála jsem. Jenomže pak to bylo na 50 kilo, na 45 kilo a já se svěřila mám, že už to nezvládám. Byla na mě hrozná našťavaná a podle mě ji nejvíc vadila ostuda, kterou ji dělám. Jak mi bylo, to ji nezajímalo. Přišla jsem za ní s tím, že půjdu na psychiatrii a že začnu chodit na psychoterapii. Její reakce byla podrážděná a říkala mi, že ne abych tam vykládala o naší rodině. Na psychoterapii chodím stejně dlouho, jako se léčím na psychiatrii a nevím, kde bych bez ní byla dnes, jestli bych tu vůbec ještě byla.

– MÍŠA

Když jsem poprvé ve 14 letech upadl do hluboké deprese, bylo zvláště pro mě nejbližší těžké se s mojí duševní nemocí vyrovnat. Vždyť v mojí rodině tím nikdy nikdo netrpěl, tak proč zrovna já? Zažil jsem právě takové upozornění od mých nejbližších, ať o tom radši moc nemluví, co by si o mě pomysleli. Jak šel můj život dál, roky přibývaly a diagnóz taktéž, začal jsem s přáteli o mé nemoci přirozeně mluvit. To však až poté, co jsem se s ní smířil a učil se s ní žít. Najednou jsem zjistil, že spousta mých přátel nebo jejich rodinných příslušníků prošlo či prochází něčím podobným a nemají se s kým o tom bavit! Mnoho lidí se mi díky tomu otevřelo a takzvaně ze svého problému vyzpovídalo. Jak se říká: sdílená starost, poloviční starost.

–MARTIN

Comic strips

Patrik Antczak illustration



Use of comic strips for communicating related topics



NA ROVINU

29. září · 🌐

The mental health discussion definitely belongs in the workplace, too. Just yesterday, the WHO and the International Labour Organization (ILO) have called for concrete actions to address mental health concerns in the working population in their new WHO guidelines on mental health at work.

👉 "An estimated 15% of working-age adults have a mental disorder at any point in time.

👉 Depression and anxiety are estimated to cost the global economy US \$1 trillion each year driven predominantly by lost productivity.

👉 People living with severe mental health conditions are largely excluded from work despite participation in economic activities being important for recovery."

You can find the guidelines at:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

In the foreword, the WHO states an important baseline:

✅ "Working people, like all people, deserve an inherent right to the highest attainable standard of mental health at work, regardless of their type of employment.

✅ And people living with mental health conditions have a right to access, participate and thrive in work.

✅ Governments and employers have a responsibility to uphold that right by providing work that simultaneously prevents workers from experiencing excessive stress and mental health risks; protects and promotes workers' mental health and well-being; and supports people to fully and effectively participate in the workforce, free from stigma, discrimination or abuse."

[World Health Organization \(WHO\)](#)

The comic was illustrated based on our motive by [Patrik Antczak illustration](#).



Brochures:

Stories of hope



Comic stories about mental health manual



Rights' manual



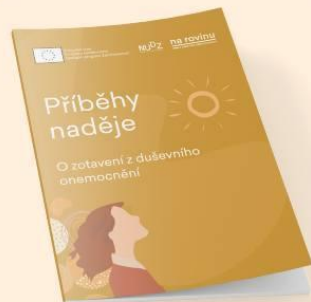
Mental health and lifestyle



„Z každé ataky se snažte vzít si něco, co vám u té příští pomůže. Klidně si to napište a později se k tomu vraťte.“



Magdaléna
– žije 23 let s bipolární poruchou



[www.narovinu.net/
pribehy-nadeje/](http://www.narovinu.net/pribehy-nadeje/)

na rovinu
— o duševním zdraví a nemoci

„Moje první panická ataka proběhla při zápase v ping pongu, což samo o sobě není nijak stresující záležitost. Jak jsem ale později zjistil, panice je celkem jedno, co zrovna děláš.“

David



[www.narovinu.net/
pribehy-nadeje/](http://www.narovinu.net/pribehy-nadeje/)

na rovinu
— o duševním zdraví a nemoci

Human rights of people with mental illness

na rovinu



Úmluva o právech osob se zdravotním postižením (CRPD)



na rovinu
o duševním zdraví a nemoci

>>

DOBROVOLNÁ HOSPITALIZACE

Člověk nastupuje do léčby dobrovolně, z vlastního rozhodnutí (např. po konzultaci s ošetřujícím lékařem).



Podepisuje písemný informovaný souhlas s hospitalizací.

Člověk je poučen lékařem o navrhovaném léčebném postupu (zpravidla ústně).



Práva pacienta upravuje mimo jiné také Etický kodex "Práva pacientů" platný od roku 1992.

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

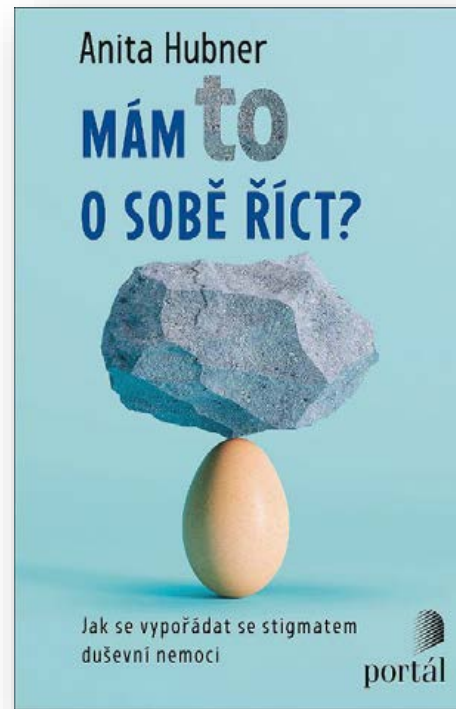
na rovinu
o duševním zdraví a nemoci



Manuál práv lidí se zkušeností s duševním onemocněním „Mám právo na svá práva!“

Anita Hubner's book cooperation: „Should I tell this about myself?“

- Netherland's author: psychologist with lived experience of psychosis
- Czech edition: commentaries in the book, Czech context
- Public reading



Events and festivals



Events and festivals



6. ročník
festival o duševním zdraví a mysli

na rovinu

O duševním zdraví
dětí a mladistvých

18.-20. února 2022

Městská knihovna v Praze

Program

pátek 18. 2. 19:00 – Abstinent

sobota 19. 2. 14:00 – Tři generace
16:30 – Autoportrét
18:30 – Výjimeční

neděle 20. 2. 14:00 – Anatomie správného rozhodnutí
16:30 – Duševní zdraví dětí a mladistvých
18:30 – V síti

Doprovodný program

pondělí 14. 2. Výstava „Dimenze duševního zdraví“
až neděle 20.2.

sobota 19.2. Virtuální realita v neurovědách
až neděle 20.2.

Events and festivals



covid moje jméno není diagnóza



Úvod > Kalendář akcí > Na hlavu – online festival duševního zdraví

5.2.
7.2.



Přidat foto



Festivally

Na hlavu – online festival duševního zdraví

5. únor 2021 – 7. únor 2021

duševní zdraví festival nemoc výzkum Vladimír Vondráček

Národní ústav duševního zdraví Klecany

Festival Na hlavu, oceněný Národní psychiatrickou cenou profesora Vladimíra Vondráčka pořádá přední české vědecko-klinické centrum v oblasti výzkumu duševního zdraví a onemocnění a neurověd – Národní ústav duševního zdraví.



Přehrát (k)

32:03 / 43:51

COVID-19

Získejte aktuální informace o COVID-19 od MZČR.

Další informace

Najděte více informací na Google

Moje jméno není diagnóza za časů covidu

NUDZ Národní ústav duševního zdraví
1,32 tis. odběratelů

Odebírat

58



Sdílet

Stáhnout

Uložit



Mental health weeks (nation-wide)

Týdny
pro duševní
zdraví

10. září – 10. říjen

www.tdz.cz

Tipy na program

27. 9. | 14:00 - 17:00

Den otevřených dveří Psychiatrické kliniky FN Hradec Králové

Prohlídka kliniky s programem

- Výukové centrum psychiatrické kliniky FNHK, Sokolská 581

29. 9., 13.10., 20.10. a 27.10. | 13:00 - 16:00

Psychoedukace pro lidi s depresí

4 setkání zaměřená na informace o závažné depresi a zotavení

- Centrum Platan, Bratislavská 68, Brno

4.10. | 18:30

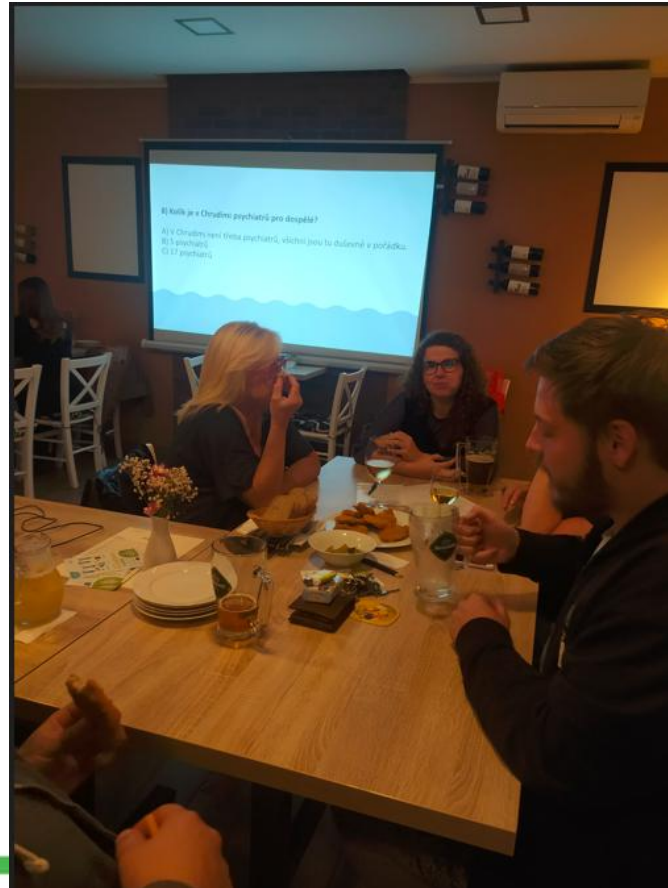
Svoboda uzdravuje

Beseda s vedoucím komunitního týmu a peer konzultantem

- Městská knihovna Roztoky, Jungmannova 966

Kompletní program najdete na www.tdz.cz

na rovinu
o duševním zdraví a nemoci



Exhibition: Colours of Life





Public Co-working space



Public Hospital



Czech Academy of Sciences
"Brain week"

Ministry of Health
"Day of Health 2024"

Shopping Mall
"Mental Health Weeks 2024"



What professional field do you come from and plan to work in?

e.g. clinical field, social work, education, organizations and business...

- Split into groups of 3-5 people focused in the same field

Discuss:

- *In what way can stigma manifest in your field?*
- *In what way can self-stigma manifest in your field?*
- *In what way may you use or approach your own experience in mental health / with mental health issues and possible self-stigma?*

Examples to think through - is there stigmatization or not?

Galerie na Radnici

TĚČKO VE SPOLUPRÁCI S MĚSTEM ROŽNOV POD RADHOŠTĚM A ISKÉRKOU
SI VÁS DOVOLUJÍ POZVAT NA VÝSTAVU K 20. VÝROČÍ ZALOŽENÍ ORGANIZACE ISKÉRKA o.p.s.,
KTERÁ PŘINÁŠÍ NADĚJI DO ŽIVOTA LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

20 let Iskérky



1. července – 25. září 2024

GALERIE NA RADNICI • ROŽNOV POD RADHOŠTĚM

Výstava otevřena: pondělí a středa od 8:00 do 17:00, úterý, čtvrtek a pátek od 8:00 do 14:00 v budově MÚ na Masarykově náměstí.

Těčko Rožnov 20let NADACE ČEZ



Tiskové zprávy **Prague, Sept 5th, 2024**

Mluvit s šéfem o stresu? Pro většinu mladých Čechů dál tabu. Jejich duševní zdraví je přitom horší, než u mladých v zahraničí, vyplývá z průzkumu Deloitte

