

NEVYPUSŤ DUŠI

Nebojíme se mluvit o duševním zdraví a ukazujeme, jak o něj pečovat

Duševní zdravotvěda pro učitele

kurz akreditovaný MŠMT v systému DVPP pod č. j.: MSMT- 15826/2019-1-622.

Ze světových studií vyplývá, že 20 % dospívajících ve věku 13-18 let prožívá duševní obtíže a že **učitelství patří mezi profese nejvíce ohrožené syndromem vyhoření**. I to jsou důvody, proč Nevypušť duši připravilo dvoudenní kurz **pro učitele 2. stupně základních škol a středních škol** zaměřený **na péči o duševní zdraví** (*předcházení syndromu vyhoření, psychohygienu, relaxace metodou všímavosti – mindfulness*), ale také **na komunikaci o duševním zdraví ve třídě**, nejčastější diagnózy u dětí a mladistvých a další. Dozvíte se o specifikách konkrétních diagnóz duševních onemocnění včetně kazuistik, natrénujete si komunikaci s žáky, kteří vypouští duši, a uděláte něco i pro svou vlastní duševní hygienu. Část programu je věnována reflexi a sdílení zkušeností. Kromě toho už z prvního dne odejdete bohatší o několik aktivit, které můžete využít přímo ve třídě.

Mezi prvním a druhým dnem kurzu je cca měsíční pauza, během tohoto času mohou učitelé vyzkoušet některé techniky a aktivity, se kterými již byli seznámeni.



Obsah kurzu:

1. den

- úvod
- stres a syndrom vyhoření u učitelů
- prevence duševních obtíží u učitelů
- psychiatrické diagnózy u dětí a mladistvých (deprese, úzkosti, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy, psychózy, pomoc)
- prevence duševních obtíží u dětí (aktivity využitelné ve třídě)

2. den (cca 1 měsíc po 1. dni kurzu)

- úvod
- reflexe minulého školního dne a uplynulé doby
- komunikace s žáky o tématu duševního zdraví (návěst komunikace s žákem s duševními obtížemi – modelové situace & kazuistiky)
- jak vyhledat pomoc + důležité kontakty
- závěr a reflexe



Obsah kurzu jsme v rámci příprav konzultovali s MUDr. Sandrou Müllerovou (Dětská psychiatrická klinika FN Motol a lékařka s atestací z dětské a dorostové psychiatrie), PhDr. Davidem Čápem, Ph.D. (dětský psycholog přednášející na FF UK) a PhDr. Danou Markovou (psycholožka na ZŠ a MŠ Nymburk, terapeutka a supervizorka).

Možnosti realizace:

1. otevřený kurz

- aktuální termíny najdete na www.nevypustdusi.cz/program-pro-ucitele/, kde se můžete rovnou i přihlásit
- cena **4.500 Kč**

2. kurz pro sborovnu

- termíny podle domluvy
- pro max. 20 účastníků
- cena za oba dny školení: **60.000 Kč** (3.000,-/os.)

Pro objednání kurzu pro sborovnu kontaktujte koordinátorku Danielu Syrovátkovou na e-mail: daniela.syr@nevypustdusi.cz

Kdo je Nevypušt' duši a co dělá?

V Nevypušt' duši ukazujeme, **jak pečovat o duševní zdraví** a kde hledat pomoc v případě nouze. Zdůrazňujeme **důležitost prevence, šíříme fakta a sdílíme osobní příběhy**. Náš tým je plný mladých psychologů, lékařů, sociálních pracovníků, studentů těchto oborů a mladých lidí se zkušeností s duševním onemocněním.

Co máme za sebou?

- **více než 660 proškolených učitelů, 9 400 vyškolených studentů a přes 6 500 účastníků akcí pro firmy a veřejnost**
- spolupráce se Skautem a Psychiatrickou nemocnicí v Bohnicích, záštita náměstka MZ ČR
- workshopy pro Letní školu občankářů, firmy ExxonMobil, Asahi, Ernst & Young, Českou televizi, Martinus nebo Českou spořitelnu



Proč je důležité naučit se, jak nevypustit duši?

- **každý 4. člověk** se v průběhu života setká s nějakým **duševním onemocněním**
- **duševní nepohodou jsou výrazně více ohroženy pomáhající profese – jako právě učitelé**
- **deprese a bipolární poruchu v Česku** zažije více lidí než cukrovku nebo astma
- dle WHO představují v bohatých zemích **duševní onemocnění 40 % všech nemocí**
- ze světových studií vyplývá, že zhruba **20 % 13-18 letých se potýká s duševními obtížemi**
- 50 % z chronicky duševně nemocných onemocní do 14. a 75 % pak do 24. roku života

Naším cílem je:

- aby se duševní zdraví stalo součástí každodenních konverzací
- aby duševní zdraví a nemoc nebylo tabu ve školách a na pracovištích
- aby lidé už od dětství věděli, jak se o své duševní zdraví správně starat a kde hledat pomoc
- zbavit duševní onemocnění stigma
- aby se nikdo nebál pomoci člověku, který prožívá duševní obtíže



Pro objednávku kurzu pro sborovnu nebo v případě jakýchkoliv dotazů kontaktujte naši **koordinátorku kurzů pro učitele na e-mail daniela.syr@nevypustdusi.cz**.
Uvedená cena je finální, na akreditované kurzy se nevztahuje DPH.