



NEVYPUSŤ DUŠI

NEBOJÍME SE MLUVIT O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ A UKAZUJEME, JAK O NĚJ PEČOVAT

DUŠEVNÍ ZDRAVOVĚDA PRO UČITELE

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

Ze světových studií vyplývá, že pětina náctiletých prožívá duševní obtíže a že **učitelství patří mezi profese nejvíce ohrožené syndromem vyhoření**. I to jsou důvody, proč Nevypuště duši připravilo dvoudenní kurz **pro učitele středních škol a 2. stupně základních škol** zaměřený na péči o duševní zdraví, předcházení syndromu vyhoření, psychohygienu, relaxaci 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 (zejména během druhého dne) 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. Druhý den kurzu provedou lektori účastníky reflexí. Kurz lektorují psychologové s praxí ve školství: Mgr. Jana Blažke a Mgr. Dominika Šíňalová, DiS.art.

Obsah kurzu:

1. den

- úvod
- stres a syndrom vyhoření u učitelů
- prevence duševních obtíží u učitelů
- psychiatrické diagnózy u dětí a mladistvých (č. 1 - deprese, úzkosti, sebepoškozování, pomoc)
- prevence duševních obtíží u dětí (aktivity využitelné ve třídě)

2. den (1 měsíc po 1. dni kurzu)

- úvod
- reflexe minulého školícího dne a uplynulé doby
- psychiatrické diagnózy u dětí a mladistvých (č. 2 - poruchy příjmu potravy, psychózy)
- komunikace s žáky o tématu duševního zdraví (návlek komunikace s žákem s duševními obtížemi)
- 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 zaregistrovat
- 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.)



KDO JE NEVYPUSŤ DUŠI?

Náš tým tvoří **mladí psychologové, lékaři, sociální pracovníci a studenti** těchto i jiných pomáhajících profesí. Mnozí z nás mají zkušenost s duševním onemocněním v mladém věku. Organizujeme kampaně, workshopy pro středoškoláky, kurzy pro učitele a akce pro veřejnost. Vzděláváme a boříme mýty. Zdůrazňujeme důležitost prevence. Vysvětlujeme, co je duševní zdraví, co dělat a kam se obrátit v případě nouze, sdílíme osobní příběhy lidí s duševním onemocněním.

Co máme za sebou?

- **přes 2 000 vyškolených studentů a učitelů, na 1 800 účastníků akcí pro firmy a veřejnost**
- spolupráce s Junákem a Psychiatrickou nemocnicí v Bohnicích, záštita náměstka MZ ČR
- workshopy např. pro Letní školu občankářů, firmy ExxonMobil, Česká televize, Martinus nebo pro Krajský úřad Jihomoravského kraje
- podpora Nadace RSJ & Konta Bariéry s Gabrielou Koukalovou
- více než 18 000 fanoušků a sledovatelů na sociálních sítích

PROČ?

- **Každý 4. člověk** se v průběhu života setká s nějakým duševním onemocněním.
- **Duševní nepohodou jsou výrazně více ohroženy pomáhající profese - třeba učitelé.**
- Depresi a bipolární poruchu v Česku zažije více lidí než cukrovku nebo astma.
- Dle WHO v bohatých zemích **duševní onemocnění představují 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

Kontakt: Daniela Syrovátková (koordinátorka programu pro učitele), daniela.syr@nevypustdusi.cz,
+420 777 904 125