



# DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A PÉČE O NĚJ

---

Z POHLEDU ČLOVĚKA SE  
ZKUŠENOSTÍ S DUŠEVNÍM  
ONEMOCNĚNÍM

ZBYNĚK ROBOCH, 27. 9. 2024, LIBEREC

# CO JE VLASTNĚ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

---

- Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je duševní zdraví „pocit pohody, v němž každý jedinec naplňuje svůj vlastní potenciál, zvládá běžný životní stres, může pracovat produktivně a plodně a je schopen přispívat k prospěchu své komunity.“



# CO JE VLASTNĚ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

---

- Duševní zdraví tedy není pouze absencí duševní nemoci, nýbrž smysluplným naplněním vlastních životních možností.
- Duševní zdraví se týká nás všech. Všichni ho můžeme rozvíjet a všichni o něj můžeme přijít.



# CO JE VLASTNĚ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

---

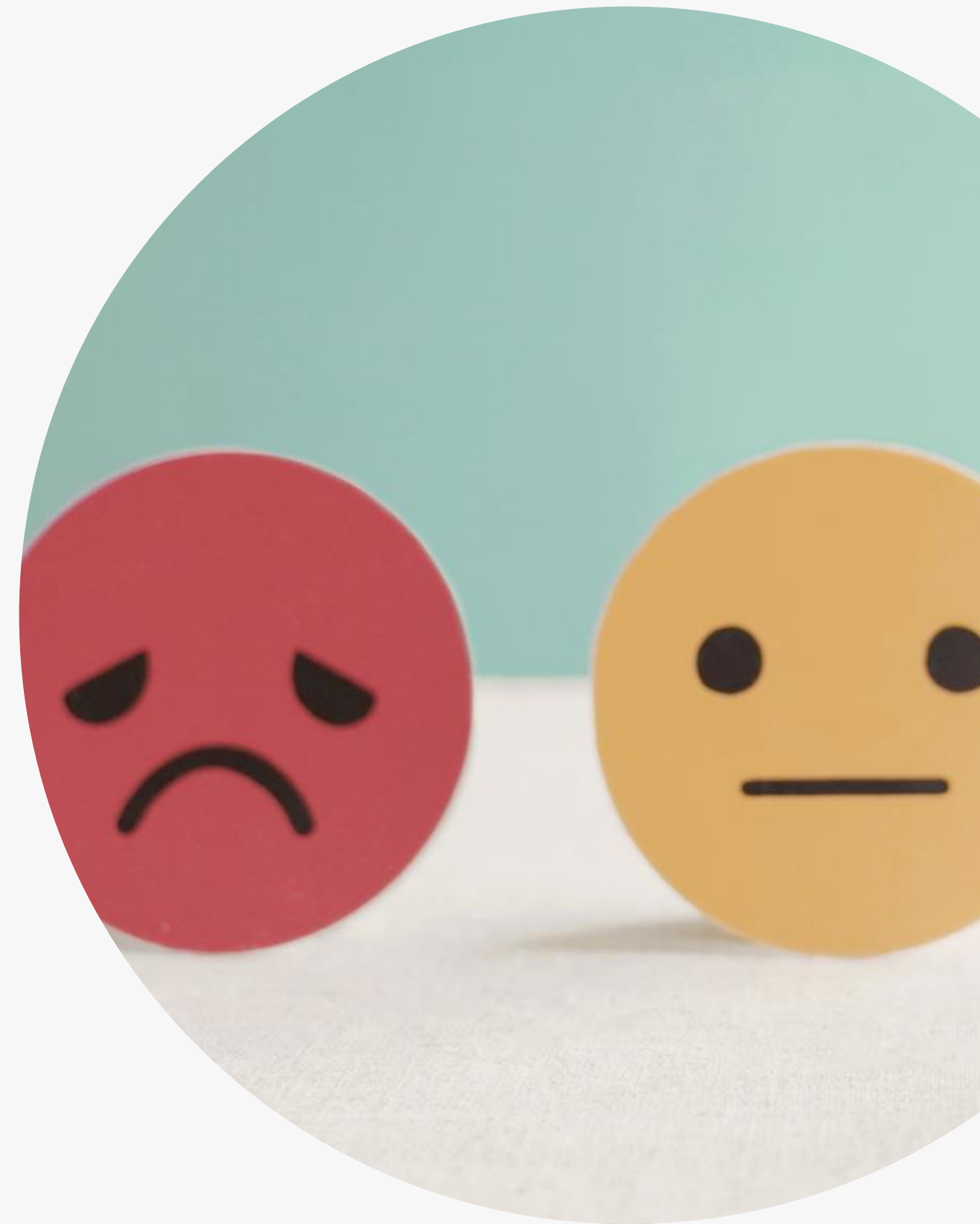
- Staráte se o své duševní zdraví?
- Mohu se zeptat jak?



# KOLIKA LIDÍ SE TÝKÁ DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ?

---

- Tipněte si kolik lidí zažije duševní onemocnění za svůj život?





# CO S DUŠEVNÍM ZDRAVÍM SOUVISÍ?

---

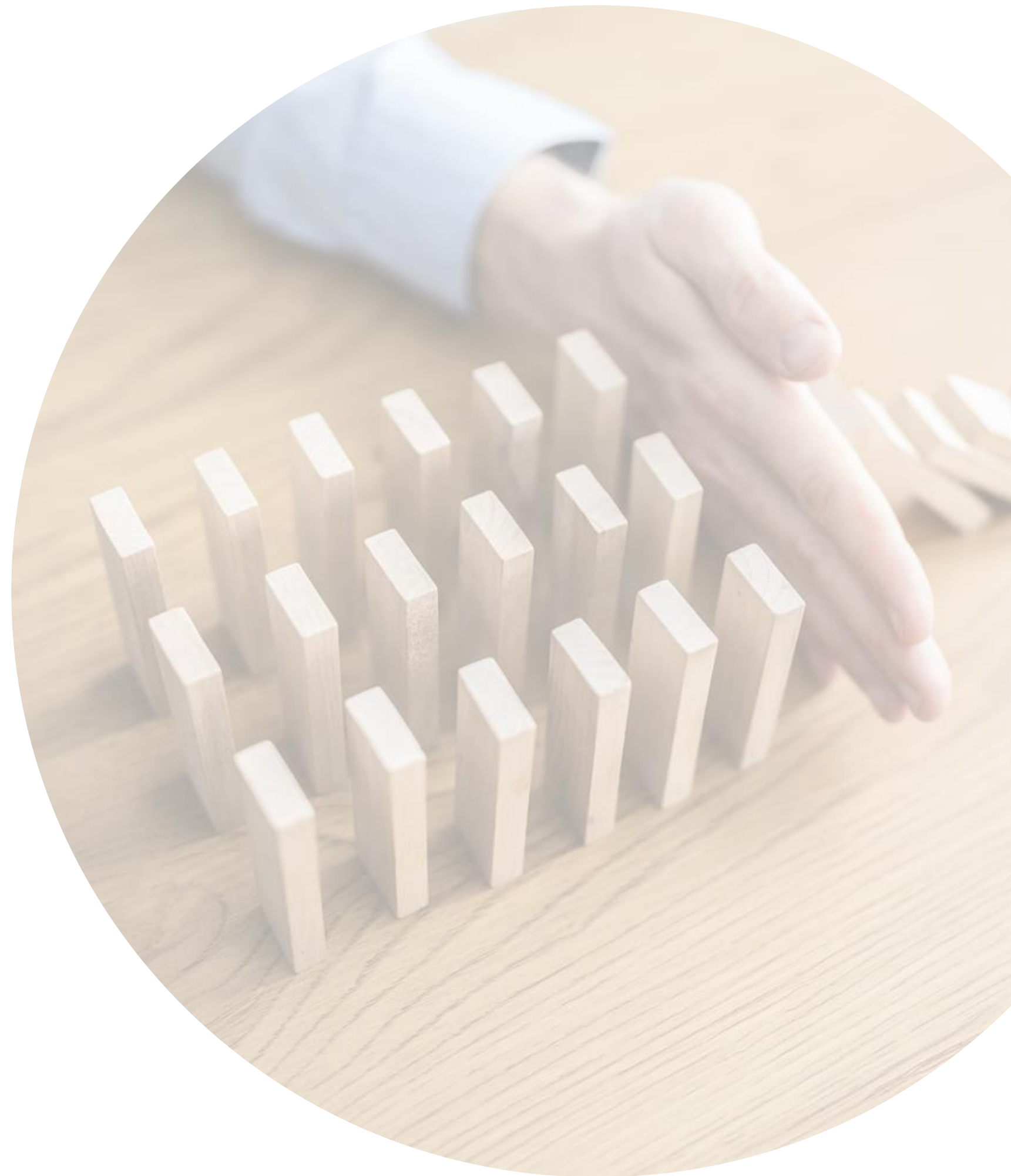
- Wellbeing
- Zotavení
- Zplnomocnění
- Stigmatizace duševních onemocnění



# CO VLASTNĚ MYSLÍME TOU PREVENCÍ?

---

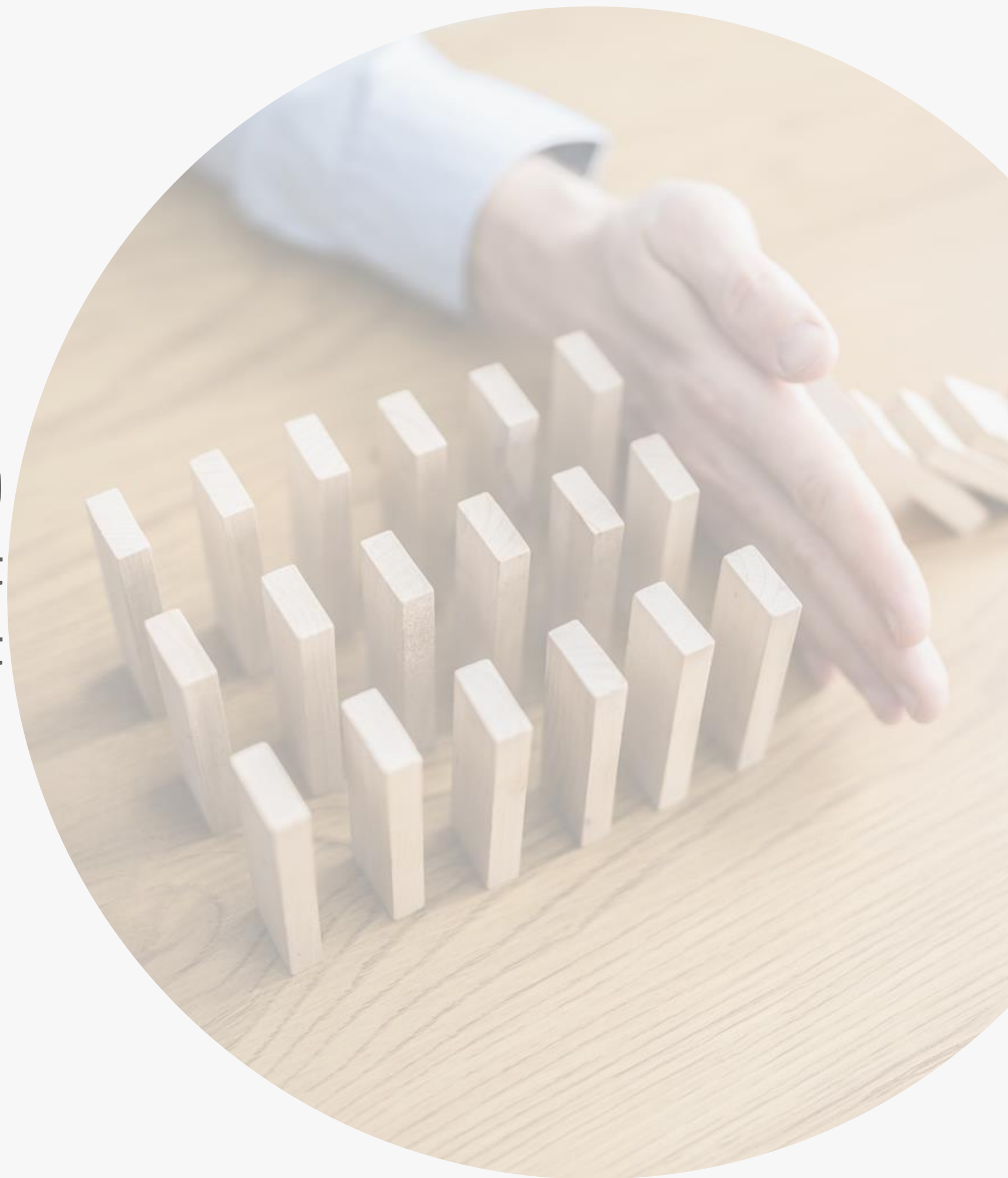
- Co vnímáme jako prevenci v oblasti duševního zdraví?
- Jaké formy může mít?
- Kdo je zodpovědný za zajištění prevence?
- Kde se má realizovat?



# PREVENCE

---

- Prevence (z lat. praevenire, tj. předcházet) je soustava opatření, která mají bránit výskytu nežádoucího jevu a snižovat pravděpodobnost jeho vzniku.
- V čem tedy spočívá?

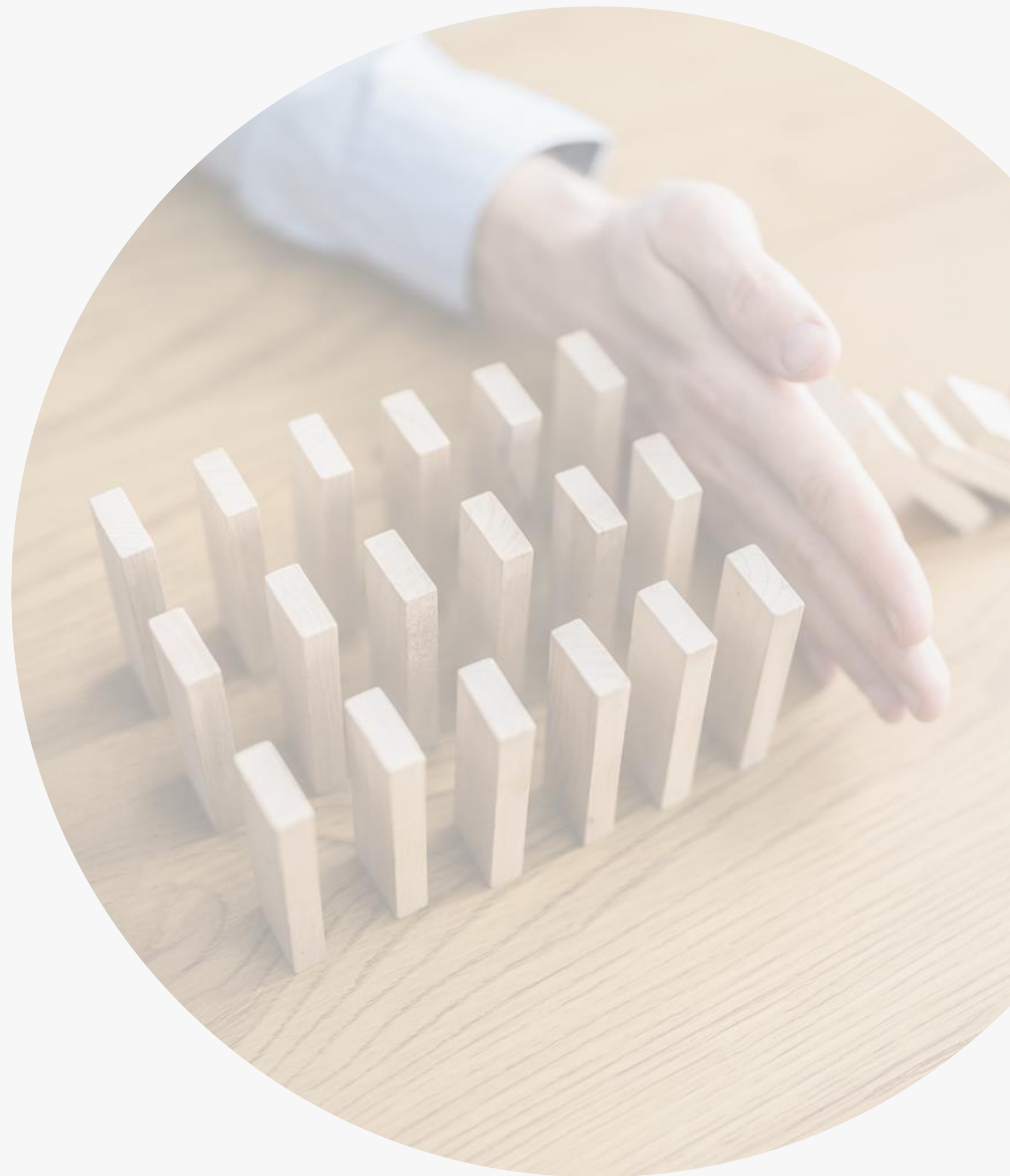




# PREVENCE

---

- Znalosti jak se postarat o sebe  
Strava, spánek, vztahy...
- Včasné vyhledání pomoci
- Být zdravotně gramotný



# ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST A JEJÍ SLOŽKY:

---

- znalosti a dovednosti k získání a udržení dobrého duševního zdraví,
- porozumění aspektům duševních onemocnění a jejich léčbě,
- odstranění stigmat souvisejících s duševním zdravím
- a účinné vyhledávání pomoci (Jorm, 2012; Kutcher et al. 2016).



# CO VLASTNĚ MYSLÍME TOUTO PODPOROU?

---

- Co vnímáme jako podporu?
- Jaké formy může mít?
- Kdo je zodpovědný za zajištění podpory?





# CO VLASTNĚ MYSLÍME TOUTO PODPOROU?

---

- Sebepečce
- Podpora nejbližších
- Terapeut, mentor
- Odborníci





# CO JE DŮLEŽITÉ Z POHLEDU ČLOVĚKA SE ZKUŠENOSTÍ

---

- ZOTAVENÍ
- Osobní zotavení je chápáno jako hluboce osobní, jedinečný proces změny přístupů, hodnot, pocitů, cílů, dovedností a nebo rolí. Je to způsob prožívání nadějeplného a přínosného života i s omezeními způsobenými nemocí."



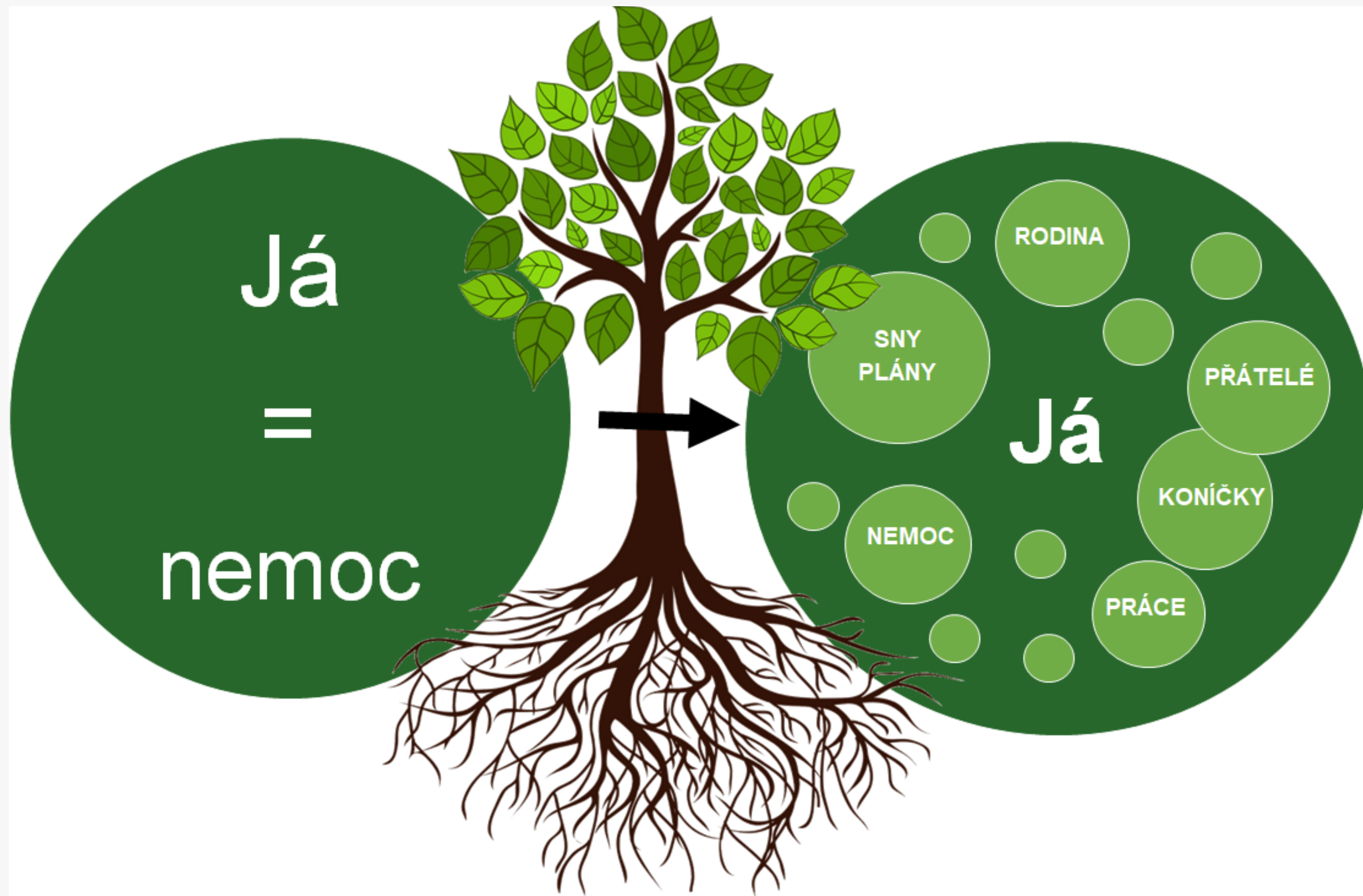
# CO JE DŮLEŽITÉ Z POHLEDU ČLOVĚKA SE ZKUŠENOSTÍ

---

- FÁZE ZOTAVENÍ
- OCHROMENÍ NEMOCÍ
- ZÁPASENÍ S NEMOCÍ
- ŽIVOT S NEMOCÍ
- ŽIVOT PŘEKONÁVAJÍCÍ NEMOC



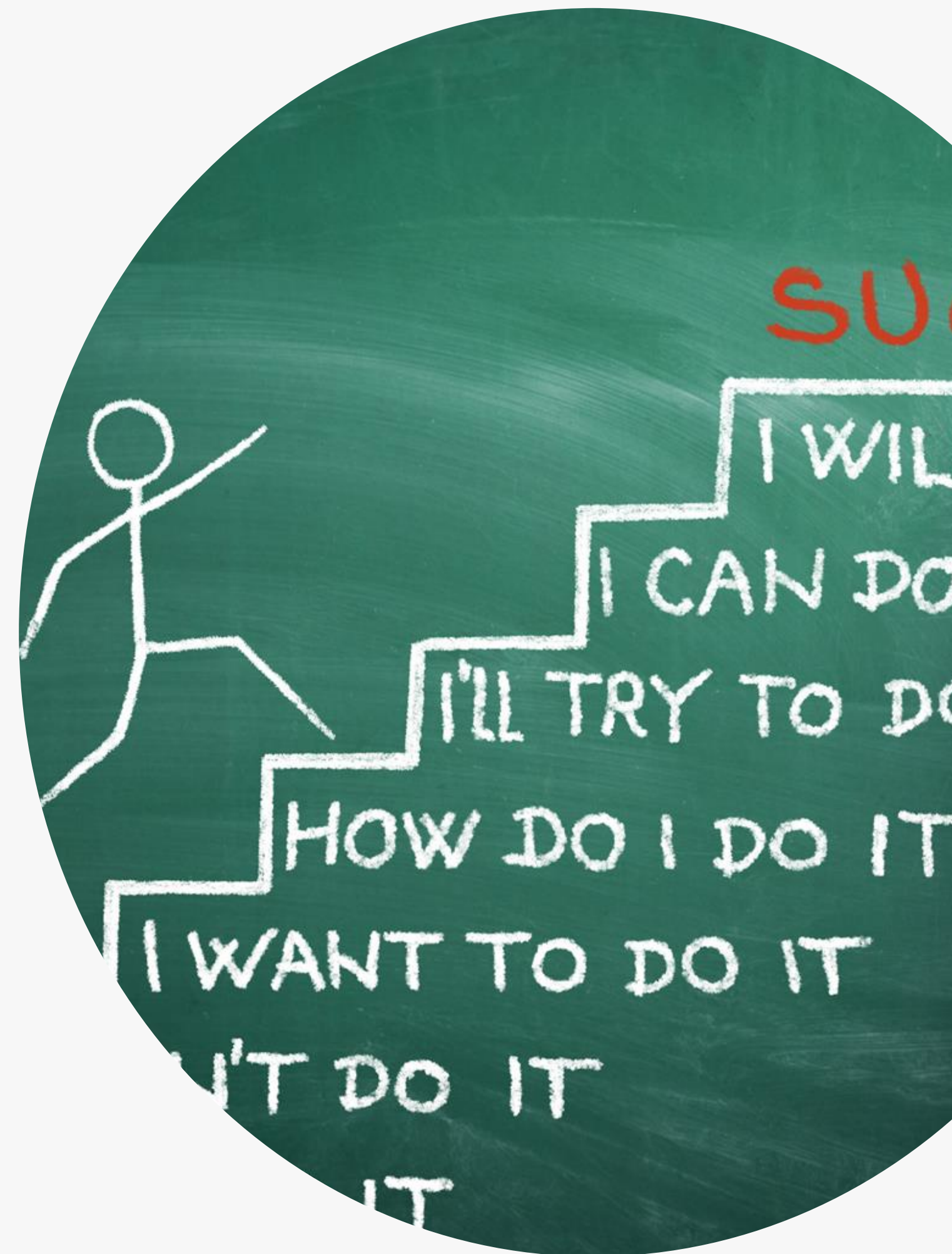




# CO JE DŮLEŽITÉ Z POHLEDU ČLOVĚKA SE ZKUŠENOSTÍ

---

- ZPLNOMOCNĚNÍ
- Vzít otěže života zpět do svých rukou
- Okolí mi ale musí dát šanci - rodina, sociální pracovníci, zdravotníci...
- Život bez rizika může být fajn, ale není to plnohodnotný život
- Všichni máme právo dělat chyby a poučit se z nich





# CO JE DŮLEŽITÉ Z POHLEDU ČLOVĚKA SE ZKUŠENOSTÍ

---

- STIGMATIZACE
- Ovlivňuje dostupnost péče
- Ochotu vyhledat péči
- Vyloučení z kolektivu

Díky tomu:

- Horší prognóza
- Exkluze až diskriminace
- Snížená délka a kvalita života



# CO JE DŮLEŽITÉ Z POHLEDU ČLOVĚKA SE ZKUŠENOSTÍ

---

- STIGMATIZACE
- Atribut jedince, kterým se odchyluje od normy a který je pro něj výrazně znevažující

Různé typy:

- Sebestigma
- Veřejné stigma
- Propůjčené stigma
- Strukturální stigma



# KLÍČOVÉ FAKTORY PÉČE

---

- Klíčový je holistický přístup
- Bio-psycho-socio-spirituální pohled
- Individuální přístup a kontext
- Multidisciplinární podpora a řešení
- Možnost volby





# POROZUMĚNÍ MEZI

---

- Pacientem/klientem a personálem
- Rodinou a personálem
- Pacientem/klientem a rodinou
- Pacienty/klienty samými
- Zástupci sociálního a zdravotního sektoru
- ....

Toto vše ovlivňuje, jak se cítíme, jak může probíhat naše zotavení





# CO MŮŽE BRÁNIT POROZUMĚNÍ

---

- Nepřenositelnost prožitku/zkušenosti



# CO MŮŽE PODPOŘIT POROZUMĚNÍ A SYSTÉM PÉČE

---

- Role peera v týmu, v nemocnic, komunitní službě
- Zapojení lidí se zkušeností nejen do rozhodování o sobě samém, ale i o systému péče
- Zavzetí žité zkušenosti do výuky – vyšší a vysoké školy
- Edukace a podpora blízkých



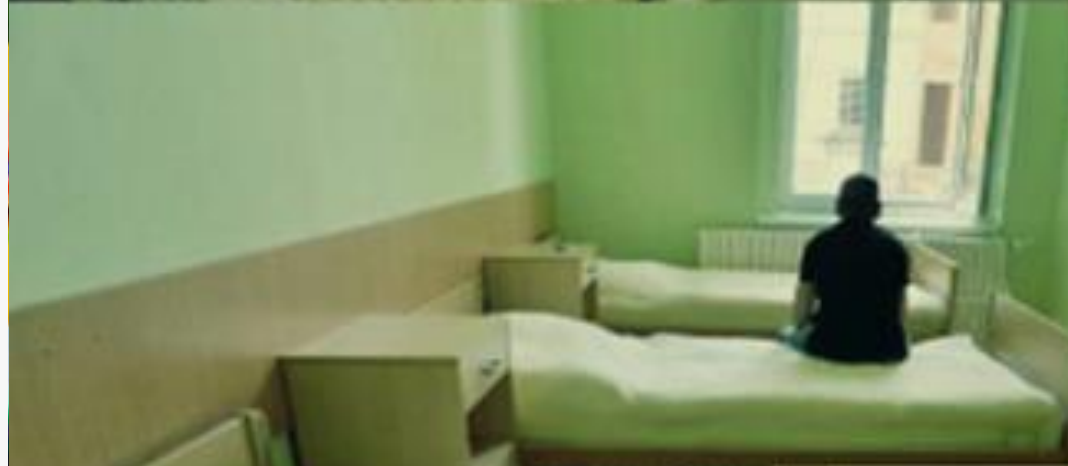
# CO PRO MNE BYLO A JE POVZBUZENÍM

---

- Být plnohodnotným členem týmu
- Potkávat svoji paní doktorku na konferencích a ne v ordinaci
- Dělat to, co mi dává smysl a může mít dopad na kvalitnější život s duševním onemocněním
- NADĚJE, VZTAHY, SMYSL









# DĚKUJI ZA POZORNOST

---

ZBYNĚK ROBOCH,  
ZBYNEK.ROBOCH@SEZNAM.CZ