

25. září 2023, Plzeň

## Duševní zdraví není jen o návštěvě psychiatra. Zveme na další ročník Dnů pro duševní zdraví v Plzni

Dny pro duševní zdraví v Plzni budou letos od 9. 10. do 13. 10. opět hostit prostory Moving Station na Jižním Předměstí. Nezisková organizace Ledovec pořádá toto setkání odborníků a široké veřejnosti k tématům duševního zdraví každoročně v rámci celorepublikové destigmatizační kampaně.

Hlavním cílem je působit proti předsudkům ve společnosti vůči lidem se zkušeností s duševním onemocněním, a také jejich podpora, která by se z daleka neměla omezovat jen na návštěvy psychiatra či jiných zdravotních zařízení. Dny duševního zdraví mají ukázat, jak komplexní záležitostí naše duševní zdraví je a jaké všechny, možná i nečekané oblasti s ním souvisí. Program ale není jen o vzdělávání a osvětě, chybět nebude ani zábava. Profesionálové a laičtí zájemci si totiž vědomosti a zkušenosti o nejrůznějších aspektech duševního zdraví vyměňují prostřednictvím diskusí, koncertů, filmu, výstav i soutěží.

Letos akci zahájí přednáška s názvem **Duševní zdraví není jen o návštěvě psychiatra**. *“Je velmi důležité mít odvahu navštívit odborníka, ale nejen v situacích hašení největších krizí. Je dobré zaměřit se na to, jak takovým vyhoceným situacím předcházet, ale také si být vědom toho, že můžeme žít kvalitní a hodnotný život i v případě dlouhodobého onemocnění, opakovaným propadům nebo hospitalizace. A také vědět o tom, že vedle nemocnic existují další formy dostupné podpory, tak aby nikdo nezůstal sám, bez domova, finanční podpory atd. Takovouto komplexní pomoc a doprovázení v procesu zotavení nabízí například naše týmy v Centrech duševního zdraví, kde se lidem snažíme pomoci všemi dostupnými prostředky,“* říká Petr Moravec, ředitel Ledovce, se kterým bude v úvodním slovu možné přemýšlet i nad tím, jak se v dnešní době žije lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, jak je vnímá okolí a s jakými předsudky se musí potýkat.

Program odlehčí oblíbená Slam poetry, večer plný autorských textů, poezie, improvizace, pohybu, napětí, emocí i vtipu. S tématem letošních Dnů pro duševní zdraví vystoupí Nejhodnější Michal, Bohdan Bláhovec, Mručivák, Sudet a Lví.

Středa 11. října nabídne aktuální téma, a to besedu s lidmi, kteří mají zkušenost s válkou, ať už osobní nebo profesionální. *„Setkáme se s novinářem, ukrajinskou psycholožkou, přednostou psychiatrické kliniky, válečným uprchlíkem, bývalým vojenským kaplanem a biskupem nad aktuálními otázkami nejen z oblasti duševního zdraví, které přinesl válečný konflikt na Ukrajině,“* upřesňuje ředitel Ledovce.

Letošní Dny duševního zdraví myslí i na pedagogy, kteří se během dvoudenního interaktivního semináře teoreticky i prakticky seznámí s tématy týkajícími se stresu a vhodných strategií, jak se mu bránit.

*„Dějí se události, se kterými se musíme vypořádávat, ale někdy vůbec netušíme, jak. Možná prožíváte něco, co vás znepokojuje, nebo vnímáte, že něco takového prožívá někdo ve vaší blízkosti, a váháte, jak se k tomu postavit. Je dobré umět včas poznat, že se děje něco nestandardního, nebát se požádat o pomoc a vědět, kde si o ni mohu říct,“* připomíná Petr Moravec.

Podrobný program s časy a místem konání, který zahrnuje více než 15 akcí, včetně koncertu kapely **Midi lidi**, naleznete na webových stránkách Ledovce [www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz). Veškeré vstupy jsou **zdarma**. Nad akcí převzal záštitu **hejtman Plzeňského kraje Rudolf Špoták**.

Ledovec, z. s. je nezisková organizace, která doprovází lidi se zkušeností s duševním onemocněním tak, aby mohli žít spokojený, nadějeplný a přínosný život přes všechna omezení způsobená nemocí. V Plzeňském kraji působí od roku 2001. Provozuje Centrum duševního zdraví v Plzni a v Klatovech, poskytuje krizovou telefonickou pomoc, odborné sociální poradenství, služby podpory bydlení (chráněné bydlení a Housing First), cirkus Varieté Sociále a vzdělávací a volnočasový klub CHRC. Pro studenty a pedagogy nabízí preventivní programy Blázníš? No a! a PH balíček věnovaný psychohygieně.

**Mgr. Zuzana Lášková, PR Ledovce**

[zuzana.laskova@ledovec.cz](mailto:zuzana.laskova@ledovec.cz); +420 605 791 357

[www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz)

<https://www.facebook.com/events/686177300069261/?ref=newsfeed>



**Mgr. Petr Moravec, ředitel Ledovce**

[petr.moravec@ledovec.cz](mailto:petr.moravec@ledovec.cz); +420 775 725 339

[www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz)