

# Anotace přednášek

## Ujždíme na duši 2020-2022

2020

I. TURNUS 28. – 29.11. 2020

	SOBOTA 28.11.	NEDĚLE 29.11.
10:00	<p><b>Mgr. Petr Hudlička (ředitel a statutár Fokusu Praha) - Jungova analytická psychologie</b></p> <p>Analytická psychologie Carla Gustava Junga je unikátním výtvořem na poli lidského myšlení. Nenabízí cestu pouze do individuální lidské psyché, ale i do vrstev, které sdílíme jako lidstvo. Tam se psychologie propojuje s literaturou, mytologií či religionistikou. Jaký je střed naší duše a jaká cesta k němu vede? Kde se věda setkává s pohádkou?</p> <p><b>KONTAKT:</b> <a href="http://www.fokus-praha.cz">www.fokus-praha.cz</a> 233 354 547</p>	<p><b>MUDr. Juraj Okaji (PNB) - Diagnóza: schizofrenie</b></p> <p>Seznámíme se s tím, co si pod diagnózou schizofrenie představít, jaké jsou podoby tohoto onemocnění a jak se dá léčit. Řekneme si také něco o komunitní péči o pacienty s psychotickým onemocněním v kontextu probíhající transformace psychiatrické péče. V souvislosti s tímto onemocněním panuje rovněž hodně mýtů, které se na přednášce pokusíme objasnit.</p> <p><b>KONTAKT:</b> Linka důvěry Centra krizové intervence PN Bohnice - Tel.: 284 016 666 - NONSTOP Linka první psychické pomoci - Tel.: 116 123 - NONSTOP</p>
11:00	<p><b>Mgr. Petr Hudlička (ředitel a statutár Fokusu Praha) - Rogersovská psychoterapie</b></p> <p>PCA (person centered approach) je jedním z humanistických přístupů, které vznikly jako reakce na hegemonii psychoanalýzy a behaviorální terapie. Carl Rogers empirickým přístupem objevil pozitivní potenciál k uzdravě a rozvoji skrytý v každém z nás a ukázal náš potenciál k plnějšímu bytí. Co je potřeba a co postačuje v psychoterapii, abychom nastartovali proces růstu?</p> <p><b>KONTAKT:</b> <a href="http://www.fokus-praha.cz">www.fokus-praha.cz</a> 233 354 547</p>	<p><b>Mgr. Zuzana Chomová (Intervenční centrum) - Domácí násilí aneb „Nenuť mě, abych ti zase ublížil. Vždyť víš, že tě miluju.“</b></p> <p>Domácí násilí – kde končí zdravý vztah a začíná něco, co už není doopravdy láska? Co můžeme dělat a čeho se vyvarovat? A dá se s tím vůbec něco dělat? Možnosti pomoci v případech domácího násilí z praxe Intervenčního centra.</p> <p><b>KONTAKT:</b> <a href="http://www.intervencnicentrum.cz">www.intervencnicentrum.cz</a>, <a href="mailto:icpraha@csspraha.cz">icpraha@csspraha.cz</a>, 734 510 292 Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí): 116 006 (nonstop, zdarma), <a href="http://www.bkb.cz">www.bkb.cz</a></p>
12:00	<p><b>Mgr. Tomáš Blaha (Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy) - Partnerská krize v období pandemie - Jak ji zvládnout?</b></p> <p>V příspěvku se budu zabývat hranicemi, očekáváními, emocemi a komunikací při sdílení společného prostoru doma se zaměřením na současnou pandemickou situaci, kdy např. jsem nedobrovolně doma kvůli nemoci či karanténě, moje děti mají povinnou distanční výuku nebo mi zaměstnavatel umožnil/nařídil home-office atd. - jak se lze na situaci adaptovat či ji v rámci možností změnit.</p> <p><b>KONTAKT:</b> <a href="http://www.csspraha.cz">www.csspraha.cz</a></p>	<p><b>Mgr. Zuzana Chomová (Intervenční centrum) - Vliv pandemie na domácí násilí</b></p> <p>Když zůstat doma neznamená být v bezpečí.</p> <p><b>KONTAKT:</b> <a href="http://www.intervencnicentrum.cz">www.intervencnicentrum.cz</a>, <a href="mailto:icpraha@csspraha.cz">icpraha@csspraha.cz</a>, 734 510 292 Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí): 116 006 (nonstop, zdarma), <a href="http://www.bkb.cz">www.bkb.cz</a></p>
13:00	<p><b>Mgr. Petr Hudlička (ředitel a statutár Fokusu Praha) - Mohou básně léčit?</b></p> <p>Poetoterapie jako setkání se sebou skrze poezii. Podpora zdraví a růstu skrze jazyk, symbol a příběh. Jak v praxi může vypadat tato méně známá forma expresivní terapie? Jak můžeme skrze jazyk nechat rozeznat svůj tvůrčí potenciál a dotknout se svého vlastního bytí?</p> <p><b>KONTAKT:</b> <a href="http://www.fokus-praha.cz">www.fokus-praha.cz</a> 233 354 547</p>	<p><b>Mgr. Juraj Žáček (Triangl - Centrum pro rodinu) - Rodiče, nebojte se vymyslet léčivé pohádky pro své děti!</b></p> <p>Inspirativní představení jednoduché narativní metody, umožňující zbavit zejména menší děti nejrůznějších trápení. Překonávání problémů je podpořeno vyprávěním léčivých pohádkových příběhů, psaných pro konkrétní situaci.</p> <p><b>KONTAKT:</b> <a href="mailto:triangl@csspraha.cz">triangl@csspraha.cz</a></p>
14:00	<p><b>PhDr. Václav Jílek - Jak deprese lidem mění život?</b></p> <p>Ve své profesi psychologa se setkávám s lidmi v akutní fázi deprese i lidmi, kteří už deprese překonali. Rozhovory s nimi mě inspirovaly k výběru témat, o kterých budu mluvit. Lidé v akutní fázi neprožívají obyčejný smutek, který brzy přejde - z deprese se člověk jen tak nevypláče. V první části příspěvku představím hlavní příznaky deprese, abyste si o nich udělali realističtější obrázek. Pomůže vám to pochopit, co deprese lidem dělá. Od lidí, kteří už se z deprese zotavili vím, že ačkoliv tomu v akutní fázi deprese chvílemi nevěřili, jejich potíže nakonec ustoupily nebo se podstatně zmírnily. Někteří dodávají, že je deprese</p>	<p><b>Mgr. Juraj Žáček (Triangl - Centrum pro rodinu) - Domácí vzdělávání během pandemie</b></p> <p>Zamyšlení se nad problematikou domácího vzdělávání z pohledu pracovníka poradny zaměřené na rodiny s dětmi. Co domácí vzdělávání rodinám přineslo? Jak jej mohou vnímat děti? Co tento způsob výuky znamená pro rodiče? Existují pro distanční výuku dětí nějaká</p> <p><b>KONTAKT:</b> <a href="mailto:triangl@csspraha.cz">triangl@csspraha.cz</a></p>

přiměla udělat v životě změny, díky kterým se jim teď žije lépe. Ve druhé části příspěvku se proto budu věnovat tomu, co jim pomohlo a kde si říct o pomoc.

**KONTAKT:**

[www.deprese.com](http://www.deprese.com)  
[czap.cz/pro-verejnost/seznam-psychotherapeutu](http://czap.cz/pro-verejnost/seznam-psychotherapeutu)

15:00 **Mgr. Adriana De Martini & Matěj Chadima - Dvě přednášky o (self)managementu****Krizový (self)management a k čemu je dobrý?**

Cítíte se být pod tlakem? Máte pocit, že vám dochází energie? To všechno mohou být příznaky krize – ať už nenápadné, nebo vyvolané nečekanou událostí, jako je například dnešní covidová pandemie. Na přednášce s workshopem se dozvíte, jak takovou zátěžovou situaci zvládnout a neohrozit přitom svoje zdraví, vztahy ani další životní hodnoty.

**Workshop: Jak fungovat v krizi**

Na konkrétních příkladech těžkých životních situací vám ukážeme, jak lze (self)management využít v praxi. Rozkryjeme Vám momenty, které jsou pro zvládnutí krize rozhodující. Pojďte se s námi zastavit, mentálně si odpočinout, dočerpat energii a uspořádat si své myšlenky.

**Mgr. Klára Jalovcová & PhDr. Lenka Hulanová (Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy) - Rodina v době koronavirové**

Pandemie postihla nás všechny, od nejmladších po nejstarší. Pojďme se v přednášce dvou témat podívat na takovou "normální rodinku" očima těch, kdo v ní žijí.

**Rodina v izolaci pohledem rodiče**

Co vše musí rodiče zvládnout v období pandemie? Jaký dopad na rodičovství může mít například taková online výuka nebo izolace jejich dítěte od vrstevníku? A hlavně - co teprve, když je rodič na tohle všechno sám, protože získal status samoživitel/ka? Ale nebojte, každé období je dočasné. Pojďte se dozvědět, jak tuto situaci co nejlépe překlenout.

**Rodina v izolaci pohledem dítěte**

Pojďme si narovinu říct, že izolace pro dítě není přirozená, protože většinou času je zvyklé svůj čas trávit se svými vrstevníky. Jaký dopad na dětskou psychiku může mít takové vytržení dítěte z běžného režimu? Poslechněte si, co dělat, aby se toto náročné období stalo pro Vaše dítě jednodušším.

**KONTAKT:**

Centrum sociálních služeb Praha [www.csspraha.cz/](http://www.csspraha.cz/)  
Linka bezpečí (Sdružení Linky bezpečí): 116 111 (nonstop zdarma), [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)  
Rodičovská linka (Sdružení Linky bezpečí): 606 021 021 (po-čt 9-21, pá 9-17), [www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz)  
Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize): 116 000 (nonstop, zdarma), [www.linkaztracenedite.cz](http://www.linkaztracenedite.cz)

18:00

**Jan Vališ, DiS. - O psychické krizi a možnostech pomoci**

Život přináší nejen radostné chvíle, ale také nás vystavuje situacím, které jsou těžké a náročné. Co lze dělat, když se ocitneme v obtížné životní situaci, která ohrožuje naše duševní zdraví? Jaké jsou možnosti svépomoci a kdy je dobré vyhledat pomoc odborníka? Co dělat, když chcete pomáhat lidem v krizi na profesionální úrovni? Hovořit se bude o krizové pomoci, kterou mají lidé k dispozici a mnohdy o ní ani nevědí.

**KONTAKT:**

[www.capld.cz/linky-duvery-ci](http://www.capld.cz/linky-duvery-ci) Pražská linka důvěry NONSTOP: 222 580 697  
[www.chat-pomoc.cz](http://www.chat-pomoc.cz)

**PŘEDNÁŠKY MIMO VÍKENDY**30.11. 18:00 **PhDr. Yvonna Lucká (Sociální klinika) - Nejčastější reakce na dlouhodobý stres, jak jim porozumět a jak s nimi zacházet**

Dlouhodobý stres, strach a existenční obavy z nejistoty negativně ovlivňují naši náladu, energii a motivaci. To vše může vést až k depresivním stavům, kdy už se nejedná jen o běžný smutek a které mohou vyústit k potřebě dlouhodobé odborné léčby. Přednáška PhDr. Yvony Lucké ze Sociální kliniky se bude věnovat nejčastějším reakcím na tyto symptomy a o tom, jak jim lze porozumět a kde v jejich případě můžeme nalézt pomoc.

1.12. 18:00 **Mgr. Martin Hofman (Český institut biosyntézy) - Tělo jako zdroj energie a sebepoznání**

Je tělo naším domovem a zdrojem? Jak ho vnímáme a jak mu dokážeme naslouchat? Jak se v něm odráží, co prožíváme a potřebujeme? Pojďme se inspirovat jedinečným psychotherapeutickým přístupem biosyntézy, která směřuje k dobrému propojení mysli, pocitů a těla s naším duchem či esencí, abychom mohli žít a pulzovat kreativně, spontánně a vitálně.

**KONTAKT:**

[www.biosynteza.cz](http://www.biosynteza.cz)  
[martin.hofman@biosynteza.cz](mailto:martin.hofman@biosynteza.cz)

SOBOTA 5.12.		NEDELE 6.12.	
10:00	<b>Mgr. Martin Titman (Drop In) - Přednáškový blok I</b>	10:00	<b>Mgr. Martin Titman (Drop In) – Přednáškový blok III</b>
12:00	Tento přednáškový blok se věnuje třem tématům. <b>Co jsou to drogy?</b> O čem mluvíme, když mluvíme o drogách? Kde všude se s nimi můžeme skamarádit? <b>Co drogy dávají a berou?</b> Jaké jsou výhody a nevýhody užívání neznámějších drog? <b>Můžu chránit své dítě před drogami?</b> Jak taková dobrá a špatná praxe domácí prevence vypadá?  <b>KONTAKT:</b> poradenská linka Nizkoprahového střediska Drop In: 222 221 431 ADI ambulance Drop In: 731 836 227 Centrum primární prevence Drop In: 734 158 220 Klinika adiktologie viz <a href="http://www.adiktologie.cz">www.adiktologie.cz</a>	12:00	Tento přednáškový blok se věnuje třem tématům. <b>Co umí drogy?</b> Představíme si neznámější drogy jednu po druhé. <b>Rodina a uživatel drog</b> Časté vzorce chování rodin s uživatelem a k čemu obvykle vedou. <b>Každodenní život na drogách</b> Jak může vypadat takový každodenní život na drogách?  <b>KONTAKT:</b> poradenská linka Nizkoprahového střediska Drop In: 222 221 431 ADI ambulance Drop In: 731 836 227 Centrum primární prevence Drop In: 734 158 220 Klinika adiktologie viz <a href="http://www.adiktologie.cz">www.adiktologie.cz</a>
13:00	<b>Mgr. Martin Titman (Drop In) – Přednáškový blok II</b>	13:00	<b>Mgr. Martin Titman (Drop In) – Přednáškový blok IV</b>
15:00	Tento přednáškový blok se věnuje dvěma tématům. <b>Marihuana – mýty a fakta</b> Tráva se mění. Co o ní ještě platí a co už ne? <b>Co s tebou dělá alkohol?</b> Kam se hrabe heroin nebo pervitin.  <b>KONTAKT:</b> poradenská linka Nizkoprahového střediska Drop In: 222 221 431 ADI ambulance Drop In: 731 836 227 Centrum primární prevence Drop In: 734 158 220 Klinika adiktologie viz <a href="http://www.adiktologie.cz">www.adiktologie.cz</a>	15:00	Tento přednáškový blok se věnuje dvěma tématům. <b>Kdo kde co dělá?</b> Jaký je systém služeb kolem drogových prevencí a kam se s čím dá obrátit? <b>Jak funguje tzv. streetwork a teréncí?</b> To prostě chodí po ulicích a dávají stříkačky? Proč?  <b>KONTAKT:</b> poradenská linka Nizkoprahového střediska Drop In: 222 221 431 ADI ambulance Drop In: 731 836 227 Centrum primární prevence Drop In: 734 158 220 Klinika adiktologie viz <a href="http://www.adiktologie.cz">www.adiktologie.cz</a>
15:00	<b>Mgr. Mgr. Iveta Fajnerová, Ph.D. (NÚDZ) - Virtuální realita a její terapeutické účinky</b>  Pokrok v oblasti nových technologií, jako je virtuální realita, se projevuje i v oblasti duševního zdraví. Virtuální realita má díky možnosti detailního záznamu a srovnatelnosti s reálnými životními situacemi široké spektrum uplatnění. V oblasti diagnostiky slouží virtuální testy pro sledování určitých typických příznaků či narušených schopností. Virtuální realita se však stále častěji uplatňuje zejména v terapii duševních poruch, kde může sloužit jako metoda expoziční terapie, relaxace nebo kognitivního tréninku. Během přednášky se podíváme na ukázkou uplatnění VR při testování paměti a pozornosti a příklady terapeutického využití VR u nás i v zahraničí.  <b>KONTAKT:</b> <a href="http://www.brainvr.cz">www.brainvr.cz</a> <a href="http://www.nudz.cz/p_skupina/virtualni-realita-v-neurovedach/iveta.fajnerova@nudz.cz">www.nudz.cz/p_skupina/virtualni-realita-v-neurovedach/iveta.fajnerova@nudz.cz</a>	15:00	<b>Mgr. et Mgr. Andrea Scheansová, Ph.D (PNB) - Poruchy osobnosti: paranoidní, schizoidní, disociální a emočně nestabilní typ</b>  Lidé s poruchou osobnosti se vyznačují významnými odchylkami v myšlení, citění, vnímání a vztahování se k druhým. Paranoidní typ je podezřívavý, nepřátelský a přecitlivělý k neúspěchu či odmítnutí. Schizoidní typ nevyhledává kontakt s druhými lidmi a stahuje se do svého fantazijního světa. Disociální typ postrádá svědomí, empatii a zájem o druhé. Emočně nestabilní typ se vyznačuje emoční nestálostí a potíže v sebekontrolě.  <b>KONTAKT:</b> Linka důvěry Centra krizové intervence PN Bohnice - Tel.: 284 016 666 - NONSTOP Linka první psychické pomoci - Tel.: 116 123 - NONSTOP
16:00	<b>Bc. Kateřina Sloviaková, DiS. (Centrum Anabell) - Poruchy příjmu potravy</b>  Přednáška se bude věnovat poruchám příjmu potravy, kam patří mentální anorexie, mentální bulimie a také přejídání, spojené s jinými (psychickými) obtížemi, například se stresem. Zazní preventivní opatření a také možnosti léčby těchto onemocnění.  <b>KONTAKT:</b> <a href="http://www.anabell.cz">www.anabell.cz</a> , <a href="mailto:paha@anabell.cz">paha@anabell.cz</a> , 774 467 293 / 775 904 778	16:00	<b>PhDr. Petr Winkler Ph.D. (NÚDZ) - Prevence sebevražd</b>  Přednáška se bude věnovat problematice sebevražd ve světě i u nás. Zaměříme se na výskyt a trendy sebevražedného jednání, rizikové faktory a možnosti prevence. Zmíníme také vznikající Národní akční plán prevence sebevražd, který doplňuje Národní akční plán pro duševní zdraví 2030. Nevynecháme ani to, jak ovlivňuje současná pandemie výskyt sebevražedného chování.  <b>KONTAKT:</b> <a href="http://www.narovinu.net/sebevrazdy/">www.narovinu.net/sebevrazdy/</a> <a href="http://www.nudz.cz/files/pdf/kasal-manual-orig.pdf">www.nudz.cz/files/pdf/kasal-manual-orig.pdf</a> <a href="http://www.mvcr.cz/clanek/telefonni-psychologicke-linky-pro-seniory-deti-a-dospole.aspx">www.mvcr.cz/clanek/telefonni-psychologicke-linky-pro-seniory-deti-a-dospole.aspx</a>
17:00	<b>Michaela Berkovičová (Centrum Seňorina) - Aktivizace a její význam u osob s Alzheimerovou nemocí</b>  Přednáška je určena rodinným příslušníkům i profesionálům pečujícím o lidi s Alzheimerovou nemocí či jiným typem demence. V úvodu se dozvíte stručná fakta o Alzheimerově nemoci a jejich projevech. Cílem přednášky je vymezit pojem "aktivizace", přiblížit její druhy a její význam pro lidi s Alzheimerovou nemocí. Aktivizace budou rozděleny dle typu s příklady konkrétních činností, které lze aplikovat jak v domácím, tak v institucionálním prostředí. Dozvíte se, co vše lze pro nemocné "vykouzlit" bez zdlouhavé přípravy, jaká literatura či weby mohou být nápomocné, jaké jsou možnosti využití online aktivizace nebo na co si dát	17:00	<b>Mgr. et Mgr. Andrea Scheansová, Ph.D (PNB) - Poruchy osobnosti: histrionský, anankastický, úzkostný, závislý, narcistický a pasivněagresivní typ</b>  Histrionský typ potřebuje neustálou pozornost okolí, ocenění a vzrušení. Anankastický typ se vyznačuje nadměrnou pečlivostí a rigiditou. Úzkostný typ sužují neustálé obavy, pocity méněcennosti a tendence vyhýbat se situacím vyžadujícím výkon. Závislý typ se vyznačuje nesamostatností, submisivitou a strachem z opuštění. Pro narcistický typ je zásadní zaujetí svou vlastní hodnotou. Pasivněagresivní typ skrytě klade překážky, zdržuje plnění různých úkolů.  <b>KONTAKT:</b>

**SOBOTA 5.12.****NEDĚLE 6.12.**

pozor při přípravě a realizaci činností. Ostatně, aktivizace má sloužit především k prožití radostného času.

**KONTAKT:**

Centrum Seňorina, [www.centrum-senorina.cz](http://www.centrum-senorina.cz), tel.: 245 008 409, 604 708 111, email: [socialni.pracovnice@centrum-senorina.cz](mailto:socialni.pracovnice@centrum-senorina.cz)  
Česká Alzheimerovská společnost, o.p.s.,  
[www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz)  
Linka seniorů (Elpida) 800 200 007  
Linka důvěry senior telefon (Život 90) 800 157 157

Linka důvěry Centra krizové intervence PN Bohnice - Tel.: 284 016 666 - NONSTOP

Linka první psychické pomoci - Tel.: 116 123 - NONSTOP

18:00 **Mgr. Jan Siřínek, Ph.D. (předseda české PBSP asociace) - PESSO Boyden psychomotorická terapie (PBSP)**

Pesso Boyden psychomotorická terapie je moderním nástrojem psychotherapeutické pomoci lidem, jejichž život v dospělosti je poznamenán negativními emočně-vztahovými zkušenostmi z dětství. Terapeutická práce spočívá v cíleném a kontrolovaném použití scénických, dramatických a tělově kontaktních postupů při navozování korektivní emoční zkušenosti. Cílem přednášky je poskytnout srozumitelný přehled základních pojmů a principů, na nichž tato stále ještě málo známá metoda stojí.

**KONTAKT:**

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

**Sandra Sedlecká (Nejsem psychopat, z.s.) - Život s hraniční poruchou osobnosti**

Týká se vás tematika hraniční poruchy osobnosti (HPO)? Zajímá vás téma zotavení? Chcete se dozvědět, jak se s diagnózou, která je opředená řadou mýtů a stereotypů, dá žít plnohodnotný život? Tak si poslechněte příběh hraničáře, který otevřeně a s nadhledem odpoví na vaše dotazy a nasměruje vás na ty správné odborníky. Přednáška pro každého, kdo chce nahlédnout do světa HPO, každého, kdo s HPO žije, i pro ty, jejichž blízká osoba s HPO bojuje.

**KONTAKT:**

Centrum krizové intervence pro dospělé: 284016666  
Dětské krizové centrum: 777715215  
[nejsempsychopat.weebly.com](http://nejsempsychopat.weebly.com)  
[info@nejsempsychopat.cz](mailto:info@nejsempsychopat.cz)

19:00 **Jitka Špičanová (Fokus Praha) - Podpora zaměstnávání lidí metodou IPS**

Metoda Individual Placement and Support (IPS) je metoda podporovaného zaměstnávání, která je upravená pro lidi s duševním onemocněním. V tuto chvíli se zavádí i v ČR. V čem se liší od jiných metod? Funguje to? Tyto a další informace budou předmětem přednášky.

**KONTAKT:**

[tpz@fokus-praha.cz](mailto:tpz@fokus-praha.cz), 775 080 136

**Mgr. Martina Čiháková (Sociálně právní poradna Kontakt) - Kam se obrátit, když si nevím rady**

Sociálně právní poradna Kontakt poskytuje odborné sociální poradenství všem lidem, kteří se ocitli v situaci, v níž si nevím rady. V rámci prezentace budou podrobně představeny služby poradny, které mohou lidé bezplatně využívat.

**KONTAKT:**

222 515 400, 220 562 303, 773 296 663  
[poradna.kontakt@csspraha.cz](mailto:poradna.kontakt@csspraha.cz), [www.csspraha.cz](http://www.csspraha.cz)

**2021****I. TURNUS 9.-10. 2021****SOBOTA 9.10.**

9:00 **Mgr. et Mgr. Andrea Scheansová (PNB) – Narcistní struktura osobnosti**

Narcistní rysy osobnosti jsou v dnešní společnosti, orientované na výkon, rozšířené. Pokud jsou natolik intenzivní, že komplikují mezilidské vztahy a myšlení či prožívání se dostává mimo normu, hovoříme o narcistické poruše osobnosti. Jde o poruchu lásky k sobě samému a poruchu v oblasti pocitu vlastní hodnoty. Tito lidé se celý život ženou za oceněním svého okolí ve vidině, že když podají nejlepší výkony, budou milováni. Když se jim daří, cítí se všemocní a šťastní. Na sebemenší překážku, drobnou kritiku či nesouhlas reagují propadem do deprese. Touží po nekonečném obdivu, aby kompenzovali nedostatek bezpodmínečného přijetí ve svém dětství, které jim mělo zajistit stabilní vnitřní pocit své hodnoty. Tito lidé mohou působit pro okolí sebejistě, ale ve skutečnosti je to právě sebeláska, co jim chybí. Niternými pocity bývá strach z opuštění a pocit sebeodcizení.

**KONTAKT:**

Linka důvěry Centra krizové intervence PN Bohnice - Tel.: 284 016 666 (NONSTOP)  
Linka První psychické pomoci - Tel.: 116 123 (NONSTOP)

10:00 **Zdeněk Císař (Peer klub Bohnice) – Izolace: život se sociální fobií**

Jak se žije v sociální izolaci a jak pracovat s vlastní stigmatizací? Které nástroje jsou užitečné při práci s vlastním strachem?

**KONTAKT:**

Peer klub Bohnice - Tel.: 284 016 515

11:00 **Mgr. et Mgr. Andrea Scheansová (PNB) – Úzkostné poruchy**

Úzkost a strach představují přirozené prožitky mající v životě svůj ochranný význam. Když jsou příliš časté či příliš intenzivní, hovoříme o úzkostné poruše. Úzkostné poruchy mohou mít různé podoby, někdy jsou stabilní, někdy proměnlivé. Projevují se typicky pocitem ohrožení, vnitřním napětím, bušením srdce, dýchacími potížemi, pocitem na zbláznění, nespavostí, nechutenstvím atd. Povíme si o poruše typu fobie, paniky, obsedantně-kompulsivní poruše, stresové reakci, disociativní poruše a psychosomatických potížích. Úzkostné poruchy jsou úspěšně léčitelné psychoterapií i farmakoterapií. Jsou rozšířené a lze je považovat za civilizační chorobu moderní, výkonově orientované společnosti.

**KONTAKT:**

Linka důvěry Centra krizové intervence PN Bohnice - Tel.: 284 016 666 (NONSTOP)  
Linka První psychické pomoci - Tel.: 116 123 (NONSTOP)

12:00 **Kamil Rain (Iniciativa Na rovinu) – Chtěl jsem být spisovatelem, ale život mi napsal roli sám**  
Vzpomínky mladého studenta s básnickou duší, který hledal smysl svého života. O cestování, studiu architektury, posttraumatické zkušenosti a následnému životě se schizoafektivní poruchou. O mém desateru povolání, kde jsem poruchu tajil. První kroky jako peer konzultant a následně vedoucí Peer klubu v Bohnicích. Práce na zotavení spolu s destigmatizační iniciativou Na rovinu, peerství v NUDZ.

**KONTAKT:**

Iniciativa NA ROVINU - [www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)

14:00 **PhDr. Lucie Skalíková (ředitelka ambulantní kliniky NEO centrum) – Syndrom vyhoření: od „pomáhání“ k „pracovitosti“**  
Kam jsme se posunuli? Proč vyhoření ohrožuje stále větší počet lidí a lidí z většího počtu různých skupin? Jaké jsou rizikové oblasti, příčiny a fáze tohoto syndromu? Jde o problém pracovního prostředí, nebo našich povahových vlastností? Jak se bránit přetěžování a neničit se prací? Strategie a možnosti, jak se nevyčerpat.

**KONTAKT:**

Neo Centrum - terapeutická klinika - Tel.: 227 028 839

Ambulantní klinika - Tel.: 770 143 385

15:00 **Mgr. Lucie Kočová (Úsměv mámy) – Psychické obtíže v těhotenství a po porodu**  
V rozhovoru s vedoucí centra Úsměv mámy se zaměříme na nejčastější psychické obtíže v těhotenství a po porodu a možné způsoby, jak jim předcházet. Uvedeme na pravou míru některé mýty zahalující problematiku mateřské a psychiky a podtrhneme roli nejbližšího okolí čerstvých maminek, které překvapily psychické potíže po porodu.

**KONTAKT:**

Úsměv mámy (Pražské centrum) - Tel.: 773 070 362

16:00 **Mgr. Michael Nondek (Psychosomatická klinika) – Transference focused therapy**  
TFP (Transference focused psychotherapy, psychoterapie zaměřená na přenos) je psychotherapeutický směr speciálně určený k léčbě pacientů s poruchou osobnosti. Hlavními rysy tohoto směru je jeho důraz na jasně vymezený rámec – pravidla, kontrakt, hranice a cíl psychoterapie. Vedle rámce psychoterapie je důraz kladen na vztah pacienta k psychoterapeutovi. V přednášce se pokusíme definovat, co vše se může ve vztahu pacienta a psychoterapeuta odehrávat a jak to může být pro léčbu užitečné.

**KONTAKT:**

Psychosomatická klinika - Tel.: 731 620 200

17:00 **Mgr. Alexandr Kasal (NUDZ) – Prevence sebevražd aneb Jak tu káru táhnout dál**  
Co víme o sebevražednosti a její prevenci u nás a ve světě? V přednášce bude na datech představen vývoj tohoto fenoménu v České republice. Bavit se budeme o rizikových a protektivních faktorech, o tom, jak je tyto faktory možné využít v prevenci sebevražd, a na pravou míru uvedeme i některé nejčastější mýty o sebevraždách.

**KONTAKT:**

[www.narovinu.net/sebevrazdy](http://www.narovinu.net/sebevrazdy)

**NEDELE 10.10.**

9:00 **Mgr. Michaela Kolumpková, Mgr. Martina Denemarková, Šimon Strakatý, MSc. (Intervenční centrum) – Domácí násilí a jak mu předcházet**  
Tímto přednáškovým cyklem bychom rádi osvětlili činnost Intervenčního centra Praha a cíle, které si v centru klademe. Chceme divákům přiblížit práci psychologů, sociálních pracovníků a právníků s domácím násilím v metropoli, kdo jsou naši cíloví klienti a také kdy je dobré nás kontaktovat. Na závěr ve volné diskuzi nabídneme pár poznatků, které bychom většinové společnosti rádi předali, abychom mohli domácím násilím společně lépe čelit a předcházet.

**Poradna pro oběti domácího násilí**

První část přednáškového cyklu se zaměří na služby osobám ohroženým domácím násilím - ženám, mužům a dětem. Jak se tvoří bezpečnostní plán, jak jednat s policií a úřady, pomoc při orientaci v sociálních dávkách.

**Poradna pro muže a ženy, kteří mají konfliktní vztahy s blízkými**

Druhá část cyklu se bude věnovat přímo práci s konflikty a násilím. Jak nahradit agresivní a destruktivní způsoby fungování v blízkých vztazích nekonfliktními vztahovými a komunikačními vzorci.

**KONTAKT:**

Intervenční centrum Praha, Chelčického 39, Praha 3 - Tel.: 281 911 883, 734 510 292, [icpraha@csspraha.cz](mailto:icpraha@csspraha.cz)

Služba Viola - Tel.: 281 911 883, 773 666 784, [viola@csspraha.cz](mailto:viola@csspraha.cz)

11:00 **Bc. Martin Mikula (Nevypusť duši) – Psycholog s depresemi?**  
Martin Mikula studuje psychologii a zároveň pracuje jako peer konzultant. Léčí se totiž s depresemi. V přednášce představí svůj příběh. Dozvíme se o jeho postoji k psychiatrickým lékům, ale i o roli peera v Peer klubu Bohnice, který rok a půl vedl.

12:00 **Jakub Herzán (Peer klub Bohnice) – Prostě nepít: abstinence jako jediná možnost**  
Bývalý novinář, dlouhá léta se potýkal se závislostí na alkoholu, své pomyslné dno posunul nesčetněkrát. Abstinence pro něj byla poslední možností žít. Nyní pracuje jako peer konzultant a své zkušenosti sdílí s dalšími.

**KONTAKT:**

Peer klub Bohnice - Tel.: 284 016 515

13:00 **doc. PhDr. Marek Preiss, Ph.D. (NUDZ) – Pozitivní aspekty deprese**  
Přednáška je zaměřena na paradox – psychologické výhody depresivních příznaků a někdy i depresivního onemocnění. Popisuje mechanismy, pomocí kterých depresivní příznaky ovlivňují, jak přemýšlíme, a jak nám usnadňují složitá rozhodnutí. Nechce přesvědčit o neúčinnosti deprese jako diagnostické jednotky, spíše ukázat na užitečné funkce, které jsou její součástí.

**KONTAKT:**

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

14:00 **Mgr. Juraj Žáček (Triangl) – Drobné rodinné rituály – nenápadný pomocník při výchově dětí**  
Rád bych rodičům dodal odvalu nečekat na obvyklé rady z tlustých odborných knih věnovaných výchově dětí. Chtěl bych podpořit důvěru ve vlastní pocity i snahu naučit se podle nich jednat. V každé rodině se najdou věci, na které je dobré při výchově dětí dbát, i když stojí v pozadí a často bývají opomíjeny. Ke zlepšení společného soužití mohou výrazně přispět například rodinné rituály. Mají místo při řešení individuálních problémů členů rodiny a objevují se při většině rodinných krizí. Pojďme se společně podívat, čím nám mohou být tyto neměnné postupy a schémata při výchově našich dětí nápomocné.

**KONTAKT:**

Triangl (centrum pro rodinu) - Chelčického 39, 130 00 Praha 3, Tel.: 731 056 720, 281 863 620, [triangl@csspraha.cz](mailto:triangl@csspraha.cz)

15:00 **Jana Josefová (Fokus) – Život na hraně**  
Jana Josefová byla poprvé hospitalizována před patnácti lety. Potýká se s hraniční poruchou osobnosti, ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou), poruchami příjmu potravy. Vystřídala řadu různých psychofarmak a psychiatrů. Ve svém povídání se pokusí odpovědět nejen na otázku, zda jsou „hraničáři“ pouze manipulativní monstra.

**KONTAKT:**

Fokus Praha – Tel.: 778537473, [josefova.jana@fokus-praha.cz](mailto:josefova.jana@fokus-praha.cz)

16:00 **Břetislav Košťál (peer konzultant) – Zaostřeno na duši**  
Upřímná výpověď o životě a dospívání s psychózou. Jaké bylo vyrůstat po sametové revoluci? Co vše může přinést hledání spirituality? Jak se s psychózou pracuje, žije a hledá životní partner?  
Na tyto otázky odpoví Břetislav Košťál, zakladatel Studia 27, který se na poli duševního zdraví coby peer a lektor pohybuje již 21 let.

**KONTAKT:**

Studio 27 “zaostřeno na duši” - Tel.: 774 288 238, [info@studio27.cz](mailto:info@studio27.cz)

## II. TURNUS 16.–17. 10. 2021

### SOBOTA 16.10.

9:00 **Mgr. Petr Hudlička (ředitel a statutár Fokusu Praha) – Mohou básně léčit?**  
Mohou básně léčit? Podpora zdraví a růstu skrze jazyk, symbol a příběh. Jak v praxi může vypadat tato méně známá forma expresivní terapie? Jak můžeme skrze jazyk nechat rozeznit svůj tvůrčí potenciál a dotknout se svého vlastního bytí?

**KONTAKT:**

[www.fokus-praha.cz](http://www.fokus-praha.cz)  
233 354 547

10:00 **Mgr. Petr Hudlička (ředitel a statutár Fokusu Praha) – Reforma péče o duševní zdraví**  
Od roku 2013 u nás probíhá reforma péče o duševní zdraví. Už jste si jí všimli? V čem reforma spočívá, co už se podařilo, co nás naopak ještě čeká? Kam nás může posunout přístup „recovery“ a proč je lépe mluvit o reformě péče o duševní zdraví než o reformě psychiatrie?

**KONTAKT:**

[www.fokus-praha.cz](http://www.fokus-praha.cz)  
233 354 547

11:00 **Bc. Lukáš Ulbert (Drop In, Praha) – „Streetwork“ – práce v terénu**  
Co obnáší práce terénního pracovníka? Znamená to pouhé roznášení stříkaček? A jak funguje mobilní ošetrovna?

**KONTAKT:**

poradenská linka Nízkoprahového střediska Drop In: 222 221 431  
ADI ambulance Drop In: 731 836 227  
Centrum primární prevence Drop In: 734 158 220  
Klinika adiktologie viz [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)

12:00 **Tereza Braunová, DiS, Bc. Justýna Zahradilová (Drop In, Praha) – My, covid a primární prevence**  
Jak fungují preventivní zásahy u uživatelů drog a jaký je jejich smysl? Jak se změnil přístup k prevenci během covidu?

**KONTAKT:**

poradenská linka Nízkoprahového střediska Drop In: 222 221 431  
ADI ambulance Drop In: 731 836 227  
Centrum primární prevence Drop In: 734 158 220  
Klinika adiktologie viz [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)

13:00 **Zdeněk Císař (Peer klub Bohnice) – Aspekty zotavení**  
Jak na svépomoc, otevřeně a prakticky. Zaměříme se na užitečné postupy a nástroje, nezávisle na diagnóze či službě.

**KONTAKT:**

[zdenek.cisar@bohnice.cz](mailto:zdenek.cisar@bohnice.cz)  
[divadlo.bohnice.cz/peer-klub/](http://divadlo.bohnice.cz/peer-klub/)

14:00 **Adéla Syrovátková (Fokus) – Pracovat znamená žít: zaměstnávání lidí s duševním onemocněním**  
Během přednášky se posluchači dozvědí, s jakou cílovou skupinou pracujeme a co jí můžeme nabídnout. Představím také metodu IPS (Individual Placement and Support, individuální umístění a podpora), co metoda vyžaduje a jaké jsou její limity a bariéry v ČR. Budu sdílet, jak probíhaly stáže v rámci metody IPS v zahraničí, i to, jak navazujeme spolupráci se zaměstnavateli.

## SOBOTA 16.10.

### KONTAKT:

[tpz@fokus-praha.cz](mailto:tpz@fokus-praha.cz), 775 080 136

- 15:00 **Kamil Rain (Iniciativa Na rovinu) – Příbuzný s duševním onemocněním – co mám dělat?**  
Zaměříme se na techniky účinné pomoci příbuzným osobám s duševním onemocněním. Kde hledat zdroje vlastní síly v takové situaci?

### KONTAKT:

Iniciativa NA ROVINU – [www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)

- 16:00 **Mgr. Petr Bednařík (Hedepy) – Terapie online aneb jak zjednodušit cestu k psychoterapii**  
V přednášce se dozvíte o tom, jak nám mohou technologie zjednodušit cestu k psychoterapii, jak funguje největší česká online terapeutická platforma Hedepy, a třeba také to, jak vám s výběrem vhodného terapeuta může pomoci diagnostický test, který vychází z inventáře terapeutických preferencí. Uslyšíte výhody i nevýhody online psychoterapie a zjistíte, jak na terapeutickou pomoc získat příspěvek od některých pojišťoven bez dlouhého čekání. Přednáškou vás provede terapeut Petr Bednařík, který pracuje s klienty jak online, tak tváří v tvář.

### KONTAKT:

[HEDEPY.cz](http://HEDEPY.cz)

## NEDELE 17.10.

- 9:00 **Tereza Vostrá, Dis., Bc. Zuzana Výravská Michálková, Mgr. Natálie Tokárová (Centrum Anabell)**

### Úhlavní nepřítel: jídlo

Přednáška diváky seznámí s problematikou poruch příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie apod.) – jejich příčinami, důsledky a možnými způsoby léčby.

### Svoboda v jídle

V besední části budou mít diváci možnost vyslechnout si osobní zkušenosti se zvládáním poruch příjmu potravy.

### KONTAKT:

[www.anabell.cz](http://www.anabell.cz), [paha@anabell.cz](mailto:paha@anabell.cz), 774 467 293 / 775 904 778

- 11:00 **Bc. Michaela Nepejchalová (Drop In, Praha), Mgr. Martin Titman (Drop In, Praha) – Prohibice? Děkuji, ne**  
Co je závislost a jak vzniká? Co je a co dělá „harm reduction“? Jak může prevence nahradit vězení?

### KONTAKT:

poradenská linka Nízkoprahového střediska Drop In: 222 221 431  
ADI ambulance Drop In: 731 836 227  
Centrum primární prevence Drop In: 734 158 220  
Klinika adiktologie viz [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)

- 12:00 **Mgr. Marie Pellarová (Auritus, Tábor), Mgr. Martin Titman (Drop In, Praha) – Co drogy jsou a co dělají s námi a našimi vztahy**  
Letmý přehled drog a jejich dělení. Jaký je vliv drog na psychické a fyzické zdraví? Jaký mají drogy vliv na rodinu, partnerství a děti? A jak můžeme nakládat s problémy, které se objevují?

### KONTAKT:

poradenská linka Nízkoprahového střediska Drop In: 222 221 431  
ADI ambulance Drop In: 731 836 227  
Centrum primární prevence Drop In: 734 158 220  
Klinika adiktologie viz [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)

- 13:00 **PhDr. Václav Mertin (Filozofická fakulta UK) – Výchova bez trestů: současné přístupy k edukaci dětí**  
Jaké jsou současné trendy ve výchově a edukaci dětí? Co si představit pod pojmem výchova bez trestů? Do jaké míry máme své děti chválit? O tom, jak do rozumné dospělosti dovést potomky humánním způsobem, pohovoří PhDr. Václav Mertin, jeden z předních vyučujících katedry psychologie FF UK.

- 14:00 **PhDr. Václav Mertin (Filozofická fakulta UK) – Domácí vzdělávání a přínos rodiny k prevenci poruch**  
V přednášce se zaměříme na přednosti i nevýhody domácího vzdělávání, s nímž má nyní většina populace v kontextu koronavirové pandemie zkušenosti. Rovněž se pokusíme odpovědět na otázku, jakým způsobem lze v domácím prostředí přispět k prevenci a kompenzaci poruch učení.

- 15:00 **Mgr. Adam Táborský (PNB a Terapie mezi stromy) – Příroda a duševní zdraví. Proč vyrazit z betonu města do přírody?**  
Už 40sekundové sledování obrázku s přírodou poskytuje myslí uvolnění. A co teprve návštěva přírody! Jsme její nedílnou součástí, jen jsme životem ve městech potlačili naše přirozené nastavení. Přitom návštěva lesa dokáže zlepšit nejen fyzické, ale i duševní zdraví. Od zlepšení nálady přes lepší spánek po zvýšení pracovního výkonu. Jen tak. Zadarmo. Budeme si povídat o vlivu přírody na naši duševní pohodu, o environmentálním žalu, o prostředí, ve kterém se duševní pohodou zabýváme. I o jednoduchých způsobech, jak si vliv přírody přenést do města.

### KONTAKT:

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

- 16:00 **Mgr. Adam Táborský (PNB a Terapie mezi stromy) – Spánek: Cesta k lepšímu spánku a kvalitnějšímu životu**  
Věděli jste, že naše myšlenky a emoce ovlivňují nejen náš spánek, ale také imunitní systém? A že spánek nefunguje na úvěr? Povíme si, jakými způsoby podpořit spánek a co dělat v případě, že nemůžeme spát.

### KONTAKT:

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

### III. TURNUS 23.–24. 10. 2021

#### SOBOTA 23.10.

- 9:00 **PhDr. Petra Menclová, Ph.D. (Institut neuropsychiatrické péče) – Aktuální trendy v psychologické diagnostice**  
V rámci přednášky bude posluchačům nabídnuto základní seznámení s psychologickou diagnostikou, tedy co takové vyšetření obnáší, na co se připravit a co (ne)může klient od takového vyšetření očekávat. Bude představeno i to, kdo může takové vyšetření provádět a jakou může mít konkrétní náplň.  
V další části přednášky bychom se věnovali zejména aktuálním trendům, tedy například etickým otázkám, směřování psychodiagnostiky, multidisciplinarity a vlivu moderních technologií na psychologickou diagnostiku.
- KONTAKT:**  
INEP  
[info@inep.cz](mailto:info@inep.cz)  
222 201 020
- 
- 10:00 **Kateřina Navrátilová – Cviklife aneb můj život s depresí a bipolární poruchou**  
Kateřina bude vyprávět o strastech a slastech života s poporodní a periodickou depresí a bipolární poruchou v prostředí dvou kontinentů a o své cestě za zotavením.
- 
- 11:00 **Mgr. et Mgr. Iveta Fajnerová, Ph.D. (NUDZ) – Virtuální lidé a role sociálního kontextu v terapii**  
Virtuální realita se stále častěji uplatňuje jako hodnotný nástroj v terapii duševních onemocnění. I přes rostoucí realističnost a dokonalost zobrazení má však VR i nadále své limity. Mezi ty hlavní patří využití virtuálních postav, které mnohdy nepůsobí a nebo se nechovají „reálně“. Právě sociální kontext však tvoří stěžejní část mnoha simulací využívaných v terapii duševních onemocnění. Během přednášky uvidíte příklady různorodých terapeutických her se sociální tematikou a s nimi související úskalí.
- 
- 13:00 **Mgr. Laura Bechyňová (NUDZ) – Duševní zdraví ve školách**  
Ukazuje se, že až 20 % dětí zažije nějakou formu duševního onemocnění. Ve třídě, kde je 30 žáků, to je 6 dětí. Mluvit budeme o tom, co je to duševní gramotnost a proč je dnes tak potřebná. Představen bude program Všech pět pohromadě, který se zaměřuje na podporu duševního zdraví žáků, a projekt Supreme-mh (monitoring a posilování duševního zdraví dětí a adolescentů).
- 
- 14:00 **Mgr. Miroslava Pravdová (Národní ústav pro autismus) - Rodina a dítě s PAS – terapeutická péče pro rodiče/pečující osoby**  
Péče o dítě s PAS vyžaduje zvýšené nároky na rodiče/pečující osoby. Proč je důležité mít podporu i pro sebe. Nejčastější témata, se kterými rodiče/pečující osoby na terapii přicházejí. Podpůrné skupiny pro rodiče dětí s PAS.
- 
- 15:00 **Mgr. Filip Grůša (Adicare) – Psychoterapie adolescentů**  
Přednáška pojednává o léčbě úzkosti, obav a panických záchvatů u adolescentů. Rovněž se zaměříme na sebepoškozování a psychogenní přejídání v kontextu dalších duševních problémů.
- KONTAKT:**  
Adicare  
[info@adicare.cz](mailto:info@adicare.cz)  
+420 739 375 763
- 
- 16:00 **Mgr. Marek Malůš, Ph.D. (Katedra psychologie FF OU) – Senzorická deprivace**  
Během přednášky bude stručně představena historie výzkumů sensorické deprivace a omezené zevní stimulace, která je v našich končinách známá jako volně nabízená služba s nejčastěji používaným názvem terapie tmou.
- KONTAKT:**  
[ff.osu.cz](http://ff.osu.cz)
- 
- 17:00 **Mgr. Marek Malůš, Ph.D. (Katedra psychologie FF OU) – Terapie tmou**  
Zaměříme se na praktická témata spojená s pobyty ve tmě a vlastní zkušenost s pobytem ve tmě.
- KONTAKT:**  
[ff.osu.cz](http://ff.osu.cz)

#### NEDĚLE 24.10.

- 9:00 **MUDr. Juraj Okaji (PNB) – Diagnóza: schizofrenie**  
Seznámíme se s tím, co si pod diagnózou schizofrenie představí, jaké jsou podoby tohoto onemocnění a jak se dá léčit. Řekneme si také o komunitní péči o pacienty s psychotickým onemocněním v kontextu probíhající transformace psychiatrické péče (krátké představení pilotního projektu terénní služby pro rané psychotiky VIZDOM pod záštitou NUDZ). V souvislosti s tímto onemocněním panuje rovněž hodně mýtů, které se na přednášce pokusíme objasnit.
- KONTAKT:**  
Nevypuště duši: [www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)
- 
- 10:00 **Mgr. Zuzana Pavelcová (Re:life) – Hrozí našim dětem digitální demence?**  
Proč jsou sociální sítě a online hry návykové? Jak poznat u dětí závislost na internetu a jak zajistit jeho bezpečné užívání? Zjistíme, jakého množství dětí se fenomén závislosti na online světě týká, jaké jsou rozdíly mezi chlapci a děvčaty a jakým způsobem digitální svět ovlivňuje psychosociální vývoj dítěte, včetně jeho tělesného rozvoje, a proč sledování pohádek nestačí k dostatečnému osvojení řeči.
- KONTAKT:**  
Re:life



## SOBOTA 23.10.

[info@re-life.cz](mailto:info@re-life.cz)  
+420 737 220 086

- 11:00 **Renata Tumlířová (Kaleidoskop) – Dialektická behaviorální terapie**  
S ředitelkou organizace Kaleidoskop probádáme pole dialektické behaviorální terapie v oblasti poruch osobnosti. K čemu se ten to typ terapie používá a s čím může nejlépe pomoci?

**KONTAKT:**  
DBT Centrum  
[dbtcentrum@kaleidoskop-os.cz](mailto:dbtcentrum@kaleidoskop-os.cz)  
774 437 977

- 12:00 **Sára Tyrnerová (Nejsem psychopat) – Na kus řeči s hraničářem**  
Jak žít s hraničářem a nezbláznit se z toho? Sára s hraniční poruchou osobnosti vám v krátké sebekritické přednášce poví o tom, že i s touto poruchou se dá žít vcelku normální život. Nejdůležitější je mít nadhled a sebereflexi a pak už to jde samo!

**KONTAKT:**  
[nejsempsychoapat.weebly.com](http://nejsempsychoapat.weebly.com)

- 13:00 **MUDr. Vladimír Kmoch – Digitální závislosti a kyberchondrie**  
Prevence, diagnostika a léčba digitálních závislostí a jiných potíží spojených s nadměrným užíváním informačních technologií. Kterí lidé jsou nejohroženější? Je pravda, že kvůli sociálním sítím můžeme ztratit přátele a zhoršit si náladu? Jak může vyhledávač ovlivnit naše znalosti a strach z nemoci? Co je to za nemoc, když nám mobil najednou schází? Vydržíme jeden den bez mobilu, nebo alespoň jednu hodinu?

**KONTAKT:**  
INEP  
[info@inep.cz](mailto:info@inep.cz)  
222 201 020

- 14:00 **MUDr. David Adam (NUDZ) – Citová deprivace a psychický vývoj I. a II.**  
Přednáška pojednává o vlivu zanedbávání v raných i pozdějších fázích dětství na budoucí rozvoj osobnosti dítěte, kvalitu jeho přátelských i partnerských vztahů v dospělosti a schopnost plnohodnotně se začlenit do společnosti. Posлуhač se v ní seznámí s Bowlbyho teorií vazby, problematikou ohrožených dětí a poruchami osobnosti.

## 2022

### I. TURNUS 21.–23. 10. 2022

## PÁTEK 21.10.

- 9:00 **Mgr. Jan Sobotka (výkonný ředitel Fokus Praha, z.ú.) - Válečný konflikt za humny, co to dělá s naší psychikou?**  
Uprchlíci, pandemie a teď konflikt nedaleko od nás. Jak tyto situace a nestabilita dnešní doby ovlivňují psychiku lidí? Nejen na téma aktuálního dění, ale i o svítání na lepší časy v oblasti péče o duševní zdraví si popovídáme s Mgr. Janem Sobotkou, ředitelem Fokusu Praha.

**KONTAKT:**  
[www.FOKUS-PRAHA.cz](http://www.FOKUS-PRAHA.cz)  
[fokus@fokus-praha.cz](mailto:fokus@fokus-praha.cz)

- 10:00 **Lucie Kočová (Úsměv mámy, z.s) - Mateřství - očekávání versus realita**  
Jak formuje ženy mateřství. Jak je ovlivňuje to, že je třeba vše jinak? Dá se na to připravit? O nejšťastnějším období v životě ženy ze všech úhlu pohledu...

**KONTAKTY:**  
[lucka@usmevmamy.cz](mailto:lucka@usmevmamy.cz)  
[www.USMEVMAMY.cz](http://www.USMEVMAMY.cz)  
[www.CENTR-UM.cz](http://www.CENTR-UM.cz)

- 11:00 **Andrea Scheansová Ph.D. (PNB) - Jaký má pro duši smysl psychotický prožitek?**  
Psychotický prožitek může mít charakter psychospirituální krize, ale ne každá taková krize může být psychotickým prožitkem. Jungovská psychologie popisuje psychotický prožitek jako stav, kdy se propadnete do snu, ale jste při vědomí a nevědomé obsahy psyché se vynoří. Jak takovou zkušenost zpracovat? Jaký je smysl toho, co člověk prožil? Povídání i o tom, co může prožívat naše duše a jak s tím pracovat.

**KONTAKT:**  
[www.ANDREASCHEANSOVA.cz](http://www.ANDREASCHEANSOVA.cz)

- 12:00 **Břetislav Košťál (Peer konzultant) - Zaostřeno na duši**  
Uprímná výpověď o životě a dospívání s psychózou. Jaké bylo vyrůst po sametové revoluci? Co vše může přinést hledání spirituality? Jak se s psychózou pracuje, zjeví se hledání životního partnera? Na tyto otázky odpoví Břetislav Košťál, zakladatel Studia27, který se na poli duševního zdraví coby peer a lektor pohybuje již 21 let.

PÁTEK 21.10.

13:00 PŘESTÁVKA

14:00 **Kamil Rain (Peer konzultant) - I smrt mě naučila žít**

Kamilovi se ve 20 letech otočil život. Studium, velké životní plány a cíle. Náhle však přišla nová realita - onemocnění, které zcela změnilo jeho plány. Jak se dá s duševní nemocí vrátit do běžného života i ve chvíli, kdy to vypadá beznadějně? O velké odvaze, chuti žít a udělat z překážek výzvu v rozhovoru s Kamilem, kterému se životním milníkem stalo také setkání se smrtí, k němuž jej přivedla jeho nemoc.

15:00 **MUDr. Marek Páv, MBA, Ph.D. (Náměstek pro zdravotní péči a primář Akutní péče I., Psychiatrická nemocnice Bohnice) - Akutní a neodkladné stavy v psychiatrii**

S náměstkem pro zdravotní péči Psychiatrické nemocnice v Bohnicích si budeme povídat o akutních a neodkladných stavech v psychiatrii. Dotkneme se i případů nedobrovolného zadržení a řeč bude i o nejnovějším pavilonu Psychiatrické nemocnice v Bohnicích.

**KONTAKT:**

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

16:00 **Kristina Allaniiazová (NÚDZ) - Pomoc Ukrajině**

Národní ústav duševního zdraví uvedl letos projekt na pomoc Ukrajině. V rámci této podpory nabízí psychotherapeutickou pomoc u prchlíkům formou projektů, o nichž si s námi přijde popovídat jejich koordinátorka Kristina Allaniiazová.

**KONTAKT:**

[www.nudz.cz/POMAHAME-UKRAJINE](http://www.nudz.cz/POMAHAME-UKRAJINE)

17:00 **Mgr. Kateryna Bikir a Kristina Allaniiazová (NÚDZ) - Psychotherapeutická pomoc uprchlíkům v praxi**

Co dělá s psychikou lidí přímý válečný konflikt, s čím vším se musejí vypořádat a jakým otázkám čelit? Jak se pracuje s lidskou duší tak, aby se minimalizovaly následky takových situací nejen pro aktuální prožitky, ale i pro budoucí duševní zdraví?

**KONTAKT:**

[www.nudz.cz/POMAHAME-UKRAJINE](http://www.nudz.cz/POMAHAME-UKRAJINE)

18:00 **Mgr. Zuzana Pavelcová (Psychologický institut Re:Life) - O závislosti na online světě**

Proč jsou sociální sítě a online hry návykové? Jak poznat u dětí závislost na internetu a jak zabezpečit jeho bezpečné užívání? Zjistíme, jakým způsobem digitální svět ovlivňuje emoční a sociální vývoj dítěte, proč sledování obrazovek nestačí k dostatečnému u rozvoji osobnosti.

SOBOTA 22.10.

9:00 **Mgr. Juraj Žáček (Psychotherapeut) - Narativní přístup v psychotherapii**

Jsou to rozhovory, které pomáhají... Jaké to je, když se v rámci psychotherapie vede rozhovor, který vás zorientuje v nepřehledné situaci? Dokáže tento způsob pomoci s nalezením správného řešení? Odpověď najdeme nejen ve rčení: "Než dlouze rozjímat nad zámkem, raději hledat správný klíč!", ale také v rozhovoru s Mgr. Jurajem Žáčkem.

**KONTAKT:**

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

10:00 **Mgr. Aleš Jirmus (Vrchní sestra akutního příjmu, Psychiatrická nemocnice Bohnice) - Jaké to je pracovat na akutním příjmu?**

Pojďme se podívat na každodennost práce na akutním příjmu v psychotherapeutické nemocnici pohledem zdravotních pracovníků. Jaké situace každodenně zažívají, jak takový příjem pacientů probíhá? Více se dozvíte v rozhovoru s vrchní sestrou akutního příjmu panem magistrem Alešem Jirmusem z Psychotherapeutické nemocnice v Bohnicích.

**KONTAKT:**

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

11:00 **Sára (Tyrnerová) Svoboda (sdružení Nejsem psychoopat) - Onemocnění duše a začlenění do zaměstnání**

Inspirovající rozhovor o tom, jaké to je začlenit se do pracovní činnosti s duševním onemocněním. Je určený všem, kteří hledají své uplatnění a také zaměstnavatelům, aby věděli, jak může být takový člověk přínosem pro jejich společnost a poslání.

**KONTAKT:**

[NEJSEMPSYCHOPAT.weebly.com](http://NEJSEMPSYCHOPAT.weebly.com)

12:00 **Mgr. Martin Titman (Drop In) Proč ujíždíme na blbostech?**

Věříme každému názoru, který se nám líbí, někdy máme zase potřebu "hejtovat" vše... Jak se projevuje strach v našich životech? Zažíváme úbytek intelektu? Rozhovor o závislostním chování s Martinem Titmanem.

**KONTAKTY:**

[www.DROPIN.cz](http://www.DROPIN.cz)  
[stredisko@dropin.cz](mailto:stredisko@dropin.cz)  
+420 222 221 431

13:00 **Mgr. Martin Titman (Drop In) Opravdu potřebujeme změněné stavy vědomí?**

Jaké jsou nástrahy a spojení se závislostním chováním u lidí, kteří rekreačně nebo nekontrolovatelně užívají psychedelika a další látky? Jaká jsou rizika? A je taková zkušenost skutečně pro každého?

**KONTAKTY:**

[www.DROPIN.cz](http://www.DROPIN.cz)  
[stredisko@dropin.cz](mailto:stredisko@dropin.cz)  
+420 222 221 431

PÁTEK 21.10.

14:00 PŘESTÁVKA

15:00 **Mgr. Martin Titman (Drop In) - U závislého člověka jsou drogy často posledním problémem**  
Pojďme se s Martinem Titmanem podívat na drogové závislost z pohledu, že samotné "užívání drog je symptom"... Drogy totiž paradoxně lidem často pomáhají. Ale co jim předchází? Závislosti na vztazích, rodičích, rozpor se společností a další stavy, jimž pak samotná drogová závislost "nasadí korunu".

**KONTAKTY:**

[www.DROPIN.cz](http://www.DROPIN.cz)  
[stredisko@dropin.cz](mailto:stredisko@dropin.cz)  
+420 222 221 431

16:00 **Mgr. Martin Titman (Drop In) - Příběhy ze života s drogami...**  
Martin Titman je člověkem "v první linii". Denně se setkává s příběhy lidí, a to jak těmi se šťastným koncem, tak i těmi méně úsměvnými. Všechny mají jedno společné, plyne z nich poučení pro nás všechny. Vydejte se s námi v tomto rozhovoru za příběhy, které nás mohou všechny inspirovat.

**KONTAKTY:**

[www.DROPIN.cz](http://www.DROPIN.cz)  
[stredisko@dropin.cz](mailto:stredisko@dropin.cz)  
+420 222 221 431

17:00 **PhDr. Václav Mertin - Vliv aktuální situace na dětskou duši**  
Jak děti vnímají současné dění ve světě? Jak jim vysvětlit, co se okolo nás děje? Jak o tom s nimi mluvit? Zveme Vás na příjemné povídání s panem doktorem Mertinem, které nám posvítí na to, jak moc je péče o dětskou duši důležitá, a to nejen v této době.

18:00 **Mgr. Martina Denemarková, Šimon Strakatý, MSc. (Intervenční centrum) Domácí násilí - jak jednat v situaci, kdy jsem obětí?**  
První známky domácího násilí nemusí být často rozpoznatelné. Oběti se často vaří, jako žába ve vodě, která ve chvíli, kdy "vře" nemůže vyskočit. Jaké existují možnosti pro ty, kteří jsou domácím "teroru" vystavení? To si povíme v rozhovoru se zástupci pražského Intervenčního centra.

**KONTAKT:**

[www.csspraha.cz/intervencni-centrum](http://www.csspraha.cz/intervencni-centrum)

19:00 **Mgr. Martina Denemarková, Šimon Strakatý, MSc. (Intervenční centrum) - Domácí násilí - i pro agresora existuje cesta pomoci...**  
Jaké jsou možnosti pomoci těm, od nichž domácí násilí proudí? Jak může člověk sám na sobě rozpoznat první známky toho, že sám sebe nezvládá a situace může přejít do většího rozměru?

**KONTAKT:**

[www.csspraha.cz/intervencni-centrum](http://www.csspraha.cz/intervencni-centrum)

NEDELE 23.10.

9:00 **Kateřina Navrátilová (Peer konzultantka z Dobrého místa) - Cvkolife aneb můj život s depresí a bipolární poruchou**  
Kateřina se setkala s poporodní a periodickou depresí i bipolární poruchou. Její cesta za zotavením znamenala hledání, jak zvládat každý den - péči o děti, ale i ostatní radosti a strasti, které život přináší. Kateřininy zkušenosti s prvními projevy onemocnění mohou posluchačům nabídnout cestu, aby se sami neztratili, jak se někdy skoro stalo Katce na její cestě.

**KONTAKT:**

[www.DOBRE-MISTO.cz](http://www.DOBRE-MISTO.cz)

10:00 **Eliška Kvasničková (Peer v peer klubu v Bohnicích, organizace Dáme čaj a kávu) - Studium sociální patologie a neurologické onemocnění jako "záchranná brzda"**  
Eliška se s formami deprese potýkala přibližně od 15 let. Později, když se v rámci svého studia specializovala na problematiku afektivních poruch a sebevraždy, si začala uvědomovat své vlastní duševní potíže. Deprese však začala naplno řešit, až když se objevila neurologická nemoc. Pojďte se s námi podívat na Eliščinu cestu, na které je sice často smutek, ale také obrovská naděje a dávka energie a chuti pomáhat ostatním. Eliška dnes pracuje jako peer v Peer klubu v Bohnicích, ale založila také vlastní organizaci.

**KONTAKTY:**

[www.BOHNICE.cz](http://www.BOHNICE.cz)  
[www.DAMECAJAKAVU.com](http://www.DAMECAJAKAVU.com)

11:00 **Renata Tumlířová (Kaleidoskop) Dialektická behaviorální terapie**  
S ředitelkou organizace Kaleidoskop probádáme pole dialektické behaviorální terapie v oblasti poruch osobnosti. K čemu se tento typ terapie používá a s čím může nejlépe pomoci?

**KONTAKT:**

[www.KALEIDOSKOP-OP.cz](http://www.KALEIDOSKOP-OP.cz)

12:00 **Veronika Vinterová (Opravdovost - institut osobního rozvoje) - Integrovaný kouč a průvodce osobního rozvoje**  
Stres, vyhoření, neštěstí ve vztazích. Co dělat, když se ve své životě jednoduše necítíte šťastní? Jakou roli může sehrát průvodce - osobnostní kouč? Jak je možné prožít transformaci a co to vlastně znamená? Proč je důležité neopomenout žádný z pilířů bytí - tělo, emoce i mysl? O tématech spojených s koučováním, osobním rozvojem a o osobní transformaci s Veronikou Vinterovou.

**KONTAKT:**

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

13:00 **Veronika Vinterová (Opravdovost - institut osobního rozvoje) - Mindfulness meditace všímavosti**  
Vědecky ověřená technika, která je dnes známá celému světu. Mindfulness neboli všímavost je směr, který nám umožní prožívat věci jinak - zvládat

PÁTEK 21.10.

stres i mít lepší mezilidské vztahy. Co to je mindfulness a jak jej můžete praktikovat i vy?

**KONTAKT:**

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

14:00 **Zdeněk Císař (Peer klub Psychiatrické nemocnice v Bohnicích) - Sebestigmatizace**

Dokud Zdeněk nepochopil, že on sám se stigmatizuje a pohlíží na sebe sama nespravedlivě, nemohl se pohnout dál. Po uvědomění, že ona stigmatizace prostupovala jeho myšlenky, mohl s tématem začít pracovat a své potíže řešit. Rozhovor o tématu, které se týká více lidí, než si možná myslíme...

**KONTAKTY:**

[zdenek.cisar@bohnice.cz](mailto:zdenek.cisar@bohnice.cz)

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

15:00 **Mgr. Jakub Herzán (Peer konzultant a peer koordinátor v Psychiatrické nemocnici v Bohnicích) - Jak do toho nespadnout?**

Alkohol si čas od času rádu užije každý. Ale kdy už pomyslné hodiny závislosti hlásí za minutu 12? Říká se, že pokud z 6 kritérií závislosti splňujeme alespoň 2, už máme problém. Rozhovor s Jakubem Herzánem o alkoholismu a o tom, jak rozpoznat varovné signály.

**KONTAKTY:**

[jakub.herzan@bohnice.cz](mailto:jakub.herzan@bohnice.cz)

+420 284 016 729

Přednášky odborníků byly uspořádány za podpory MZČR.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY