Kultura by mohla pomáhat s projevy deprese i úzkosti. Národní ústav duševního zdraví zakládá Národní platformu prevence kulturou

13. 10. 2026, KLECANY – Duševní zdraví představuje jednu z hlavních výzev současné společnosti. Kromě léčby již vzniklých obtíží roste potřeba dostupných a škálovatelných nástrojů podpory duševního zdraví a primární prevence. Řada zahraničních studií přitom ukazuje, že zapojení do kulturního života a uměleckých aktivit může podporovat well-being, sociální propojení a také snižovat depresivní a úzkostné příznaky. Kultura proto představuje dosud málo využívaný, a přitom perspektivní zdroj veřejného zdraví a prevence. Právě proto v Česku nyní vzniká Národní platforma prevence kulturou, u jejího zrodu stojí Národní ústav duševního zdraví.

„Národní platforma prevence kulturou je národní koordinační, metodický a výzkumný rámec, který propojuje kulturní a umělecký sektor s oblastí veřejného zdraví, vzdělávání a sociálních služeb. Jejím cílem je rozpoznat, podpořit, zpřístupňovat a postupně ověřovat preventivní potenciál zapojení do kulturních a uměleckých aktivit napříč regiony," vysvětluje Mgr. Dominika Grygarová, Ph.D., výzkumnice z Národního ústavu duševního zdraví.

„Dnes už nemluvíme jen o jednotlivých zajímavých projektech. Máme k dispozici i souhrnné studie, které hodnotí výsledky desítek kontrolovaných výzkumů z různých zemí. Například nedávná metaanalýza skupinových uměleckých programů u lidí nad 55 let, shrnující studie z více než dvaceti zemí, ukázala znatelné snížení depresivních i úzkostných příznaků. Neznamená to ale, že by kulturní programy nahrazovaly psychoterapii nebo jinou odbornou péči – jejich role je jiná, zejména preventivní a podpůrná. První ekonomické analýzy zároveň naznačují, že některé z těchto programů mohou být nákladově efektivní a vytvářet širší společenskou hodnotu. Zvláště ekonomických studií je ale zatím málo a stále potřebujeme lépe vědět, které programy fungují, pro koho a za jakých podmínek. Právě systematické ověřování jejich účinku a nákladové efektivity proto bude jedním z důležitých úkolů Národní platformy," vysvětluje dr. Grygarová.

Běžná kultura, nikoliv terapie

Platforma staví na činnostech, které kulturní a umělecké instituce již přirozeně nabízejí – návštěvách výstav, společné tvorbě, zpěvu, tanci, participativních programech, dílnách či komunitních aktivitách. Nejde přitom o arteterapii ani o to, že by se z kulturních institucí měla stát zdravotnická zařízení. Smyslem je využít to, co už v regionech existuje – galerie, muzea, knihovny, hudební, taneční, výtvarné nebo komunitní aktivity – a vytvořit z nich dostupnou a propojenou síť podpory duševního zdraví.

V první fázi má platforma nejprve zmapovat dostupné aktivity, které by mohly mít preventivní potenciál, a vytvořit webové rozhraní, které usnadní orientaci veřejnosti i odborníků. V další fázi by měla vzniknout síť kulturních a uměleckých institucí, regionálních center, komunitních organizací a spolků. Od počátku budou odborníci zkoumat vliv nabízených aktivit na well-being a

další ukazatele, později by měly vzniknout i robustnější kontrolované studie. Národní ústav duševního zdraví zajistí koordinaci, metodické a výzkumné zázemí; regionální centra budou propojovat místní kulturní, komunitní a veřejné aktéry a podporovat přenos zkušeností.

Umění na předpis

„Samotný účinek nespočívá jen v pasivní „expozici umění". Důležité je zejména aktivní a smysluplné zapojení: možnost soustředit pozornost jinam než na vlastní obtíže, něco vytvářet nebo prožívat, reflektovat zkušenost, setkávat se s druhými lidmi a získávat pocit sounáležitosti a kompetence. Kulturní prostředí navíc může být pro řadu lidí přirozenější a méně stigmatizující než prostředí zdravotní péče. V následujících krocích chceme navázat tím, čemu se říká Umění na předpis, a co funguje v řadě vyspělých zemích, v čele s Velkou Británií a státy severní Evropy. Konkrétně je to tzv. baltský model, který budeme přebírat. V příštím roce budeme spolu s dánskými kolegy připravovat evropský projekt na rozšiřování tohoto modelu," přibližuje doktorka Grygarová.

V další fázi by tak mělo dojít k propojení kulturní sítě se zdravotními, sociálními a školskými službami. Rolí pracovníků NPPK bude oslovovat lékaře, psychology, školní psychology nebo sociální pracovníky. Ti potom budou nabízet programy jako preventivní či doplňkovou léčbu lidem trpícím osamělostí, mírnými až středními úzkostmi či depresemi. „V regionálním centru by pak působil tzv. Link worker, propojující pracovník, který by dokázal propojit místní kulturní nabídku a potřeby konkrétního klienta a nakombinoval mu vhodnou „dávku" – například 2 týdny tanec, 2 týdny řemeslné dílny, 3 týdny sbor, 3 týdny divadlo… Program obvykle trvá 8–10 týdnů, 1–2x týdně… To je však běh na dlouhou trať, zatím jsme v počáteční fázi," uzavírá doktorka Grygarová. Do projektu jsou zatím zapojena dvě regionální centra – Galerie Benedikta Rejta a Vlastivědné muzeum Olomouc, odborníci z NUDZ průběžně komunikují s dalšími partnery a setkávají se s výrazným zájmem řady kulturních institucí i krajů.

Více o nové platformě se zájemci mohou dozvědět například na konferenci Umění a duševní zdraví 2026, která se koná 15.–17. října v Praze a Lounech v Galerii Benedikta Rejta. Národní platformu prevence kulturou zde představí ředitel NUDZ prof. Jiří Horáček. Do programu se zároveň zapojí řada představitelů kulturních a uměleckých institucí, organizací a iniciativ, které se již dlouhodobě věnují propojování kultury, umění a podpory duševního zdraví. Konference nabídne prostor pro vzájemné setkávání, sdílení zkušeností a rozvíjení odborné i mezioborové diskuse o možnostech, jak kulturní a umělecké aktivity systematicky zapojovat do péče o duševní zdraví a prevence. Jeden z konferenčních dnů bude věnován také praktickým ukázkám a ochutnávkám kulturních a uměleckých programů, které budou v rámci sítě Národní platformy prevence kulturou postupně zpřístupňovány veřejnosti.

Pro další informace, prosím, kontaktujte:

Mgr. Jan Červenka
tiskový mluvčí
E-mail: jan.cervenka@nudz.cz
Telefon: +420 774 851 335