

Vědci z Národního ústavu duševního zdraví připravili on-line přednášky o duševním zdraví v čase pandemie COVID-19. Budou dostupné zdarma

9. 11. 2020, KLECANY - V souvislosti s pandemií COVID-19 byl v Česku na jaře zaznamenán dvojnásobný nárůst úzkostných onemocnění a až trojnásobný nárůst depresivních onemocnění a rizika sebevražedného jednání. Odborníci z Národního ústavu duševního zdraví proto připravili cyklus osvětových videí k nejdůležitějším tématům, která veřejnosti nabídnou zdarma prostřednictvím internetu.

„Pandemie COVID-19 se dotkla prakticky všech oblastí lidského života a z našich studií vyplývají také vážné dopady na oblast duševního zdraví. V několika předchozích letech jsme pro veřejnost ve spolupráci s Městskou knihovnou v Praze připravovali cyklus přednášek Laboratoř mysli, v němž jsme se snažili prezentovat nejnovější poznatky z oblasti duševního zdraví. Letošní ročník se z pochopitelných důvodů nemohl uskutečnit, rozhodli jsme se proto vytvořit několik on-line videí věnovaných dopadům aktuální situace na oblast duševního zdraví a péči o ně,“ popisuje Mgr. Karolína Mladá z Národního ústavu duševního zdraví. Videá budou dostupná na WWW.NUDZ.CZ.

Prevence sebevražednosti i fungování péče během nouzového stavu

Cyklus tří on-line videopříspěvků zahájí 10. 11. v 10 hodin MUDr. Jan Hanka, vedoucí ambulance NUDZ, a jeho příspěvek bude věnován právě tomu, jak funguje psychiatrická péče během nouzového stavu. Zaměří se i na to, jak v aktuální situaci pečovat o sebe a své duševní zdraví. „Omezte sledování zpráv na nutné minimum, udržujte kontakty s lidmi, které máte rádi, dbejte o svůj spánek, vyváženou stravu a fyzickou aktivitu,“ shrnuje doktor Hanka.

12. 11. ve stejný čas mohou zájemci zhlédnout video Mgr. Alexandra Kasala, který je členem realizačního týmu Národního akčního plánu prevence sebevražd. „Mezi ohrožené skupiny v ČR patří děti a mladiství, včetně dětí v ústavní výchově. Na druhém konci věkového spektra jsou sebevraždou ohroženi senioři, zejména pak muži. U této populace je silným rizikovým faktorem pocíťované osamocení a izolace,“ vysvětluje Alexandr Kasal. Diváci se dozvědí i to, jaké jsou [nejčastější varovné signály](#) a [jak reagovat](#), když tyto signály zpozorují u někoho ve svém okolí.

Pandemie, deprese, úzkost a stres a co s tím

Cyklus uzavře 18. 11. videopřednáškou PhDr. Petr Winkler, PhD., vedoucí výzkumného programu Sociální psychiatrie v NUDZ s tématem *Pandemie, deprese, úzkost a stres a co s tím*. „V přednášce se v širším kontextu zaměříme na dopady pandemie COVID-19 a souvisejících restriktivních opatření na duševní zdraví české populace. Podíváme se také, jak na tyto dopady reagoval systém péče o duševní zdraví, jaký vývoj nás v tomto ohledu čeká v nejbližší budoucnosti a co pro svoje duševní zdraví můžeme sami udělat,“ popisuje doktor Winkler.

Všechna videa budou k dispozici zdarma, zájemci mohou případně přispět na destigmatizační a edukativní aktivity týkající se duševního zdraví, které pořádá Spolek NUDZ.