Pomoc při psychické nepohodě najdete ve Zvonařově ulici

28.08.2024

Česká společnost pro duševní zdraví je alternativou pro ty, kdo nechtějí být zatíženi psychiatrickou stigmatizací anebo si nemůžou dovolit placené služby.



Najít pomocnou ruku v případě, že má člověk duševní potíže, nemusí být lehké. Řešení nabízí Česká společnost pro duševní zdraví (ČSDZ), která už od roku 1992 sídlí ve Zvonařově ulici. Pomáhá lidem trpícím duševní nemocí i těm, kdo se ocitli v psychické krizi nebo tíživé životní situaci.

„Pokud k nám chce někdo docházet, je zapotřebí, aby podepsal smlouvu o užívání sociální služby. Je ale taky možné, že si u nás nejdřív vyzkouší některé aktivity a až pak se rozhodne, jestli smlouvu podepíše. Na dalších setkáních s ním probíráme jeho aktuální situaci, co potřebuje a jaké programy by pro něj mohly být vhodné. Smlouva se uzavírá zpravidla na rok, v případě potřeby ji lze ale ukončit dřív, nebo naopak prodloužit. Po jejím podepsání k nám zájemce může docházet podle svého uvážení pravidelně nebo jenom příležitostně," vysvětluje jedna z vedoucích ČSDZ Lenka Flášarová. Veškeré poskytované služby jsou bezplatné.

Mezi dlouhodobé programy společnosti patří individuální i skupinová terapie k posílení sebedůvěry a k prevenci recidivy depresí nebo prevence dětí duševně nemocných rodičů. Významně rozšířit nabídku služeb pomohlo Komunitní centrum Zvonařova, které zahájilo svou činnost minulý rok. Lidem s duševním onemocněním umožňuje snazší a efektivnější zapojení do společenského života, a to především v oblasti zaměstnání. Nabízí taky aktivity zacílené na podporu rodičů nebo podporu společenského vyžití a zdravého životního stylu, které mají podobu kurzů kondičního cvičení, společného vaření a různých víkendových výletů. „Vedle našich podpůrných projektů pro stálé klienty pořádáme akce určené širší veřejnosti. Ty se věnují především destigmatizaci duševních poruch a jejich prevenci, což prezentujeme v rámci výstav, vernisáží, workshopů a podobně," dodává Flášarová.