

DUŠEVNÉ ZDRAVIE NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH

CPPPaP poskytuje **žiakom stredných škôl** preventívny program, ktorý vypracoval autorský tím: MUDr. Dušan Alakša; MUDr. Magdalena Frecer; Mgr. Iva Gacíková; Mgr. Anton Heretik, PhD.; Mgr. Viera Jamrišková; Mgr. Dita Leczová; Mgr. Lenka Práznovská.

Dokumentom, z ktorého autori vychádzali pri vytváraní tohto programu bol Národný program duševného zdravia, pretože jednou z jeho priorit je realizovanie školských programov duševného zdravia a prevencie samovražednosti.

Program v CPPPaP realizujú odborní zamestnanci, ktorí absolvovali školiaci workshop pre poradenských psychológov za účelom oboznámiť sa s aktivitami programu a získať osobnú skúsenosť s jednotlivými aktivitami prostredníctvom zdieľania vlastného zážitku.

Duševné zdravie na stredných školách

Jednotlivé časti programu a ich ciele:

1. Som normálny(a)?

Cieľ: definovať pojmy duševné zdravie, duševná porucha. Poukázať na to, že väčšina prejavov duševných porúch je len vystupňovaním javov, ktoré sa vyskytujú u zdravej populácie. Prezentovať kontaktné miesta, kde je možné vyhľadať poradenstvo či pomoc v prípade potreby.

2. Priateľov si vyberáme, rodinu nie

Cieľ: Vysvetliť žiakom a stimulovať ich porozumenie, že existujúce osobnostné, temperamentné, vekové, rolové a podobne rozdiely, ale podobnosti medzi ľuďmi súvisia so vznikom konfliktov, ale aj s možnosťami hľadania ich riešenia.

3. Nikto nie je dokonalý

Cieľ: priblížiť žiakom problematiku stresu (definovať pojem stres a stresová situácia). Hovoriť o životných zmenách, ktoré sa viažu na ich vývinové obdobie; o jeho kladoch a záporoch; hovoriť o tom ako a za akých okolností môžu viesť k stresovým situáciám. Načrtnúť možnosti a stratégie zvládania stresu.

4. YES, I AM (Aj jem)

Cieľ: hovoriť o ideáloch krásy, sebaobrazu a poruchách príjmu potravy. Zdôrazniť vážnosť tohto duševného ochorenia a poukázať na nevyhnutnosť dlhodobej liečby. Poskytnúť informácie kde hľadať pomoc v prípade potreby.

5. Verím – neverím si

Cieľ: hovoriť o smútku a depresii (poukázať na hranicu medzi „normálnym smútkom a depresiou; poskytnúť informácie o príčinách a možnostiach liečby). Hovoriť o problémových situáciách - vhodných a nevhodných spôsoboch ich zvládania. Ponúknuť žiakom kde a akú odbornú pomoc môžu v prípade potreby vyhľadať.

Program pozostáva z piatich tematických stretnutí pre kolektív jednej triedy. Každé stretnutie trvá dve vyučovacie hodiny. Najvhodnejšia veková skupina je 17 – 18 rokov (tretiaci stredných škôl). Avšak program je možné realizovať aj u prvákov a druhákov. Program možno aplikovať so zameraním len na jednu vybranú tému, alebo ako celok (v tomto prípade frekvenciu stretnutí treba organizovať s odstupom 1 – 2 týždňov).

V prípade záujmu kontaktujte: Mgr. Zuzanu Hronovú, tel.č.: 02/ 48 20 8116