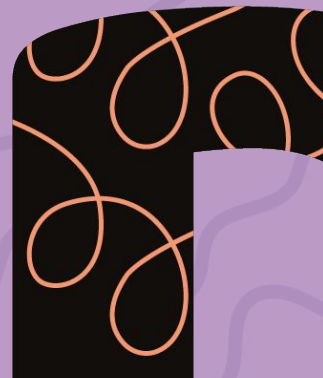
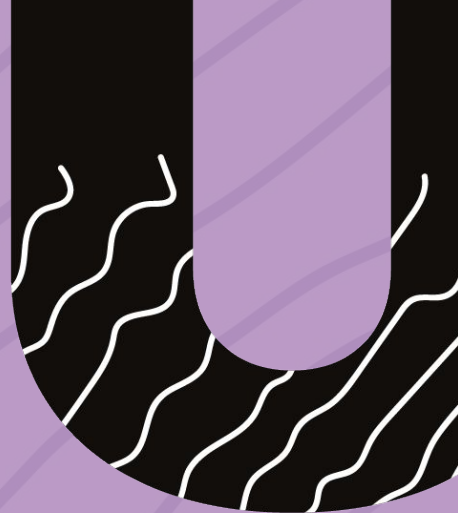


Nevypust' duši, Z.S.

Kathryn Williamsová,
Simona Dirgasová



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



Kdo jsme?



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Jsme Nevypust' duši

Prevence

Ukazujeme, jak se o duševní zdraví starat – školám, firmám i veřejnosti.



Osvěta

Šíříme výzkumem podložené informace, sdílíme příběhy a destigmatizujeme.



Systemová změna

Usilujeme o systémové změny a pomáháme budoucím odborníkům*icím.



Pomoc

Ukazujeme, kde hledat včas odbornou pomoc a jak dané služby fungují.



**Co přesně
děláme pro
školy my?**



Podpora pro vyučující

- 16h **DVPP** kurz **Duševní zdravotěda pro pedagogy*žky**
- 8h **Třídnictví jako role**
- **5 webinářů**
 - *Stres a syndrom vyhoření*
 - *Emoce na dlani*
 - *Adaptace na změny*
 - *Potřeby a motivace*
 - *Minutové relaxace*



Podpora pro studující

- 5h **Duševní zdravotěda pro středoškoláky*ačky**

-> zaměřený **na osvět**,
sebepoznání a **prevenci** v oblasti
duševního zdraví a duševních
onemocnění



Nestačilo nám to ... přišli jsme se **ZÁZEMÍM PRO DUŠI**

Vytváříme bezpečné zázemí pro péči o duševní zdraví vyučujících, dětí a mladistvých na celé škole - přes 450 hodin přímé práce, hmatatelné výstupy, spolupráce se sítí podpory i krajem.

Právě vyučující mají potenciál pozitivně ovlivnit DZ studentů, které nejefektivněji zastihneme ve školní docházce bez ohledu na jejich rodinné nebo socioekonomické zázemí.



S čím se vyučující a studující v programech potkají?

69 % dětí a
dospívajících tvrdí,
že je snazší vyhledat
pomoc, když je okolí
podpůrné



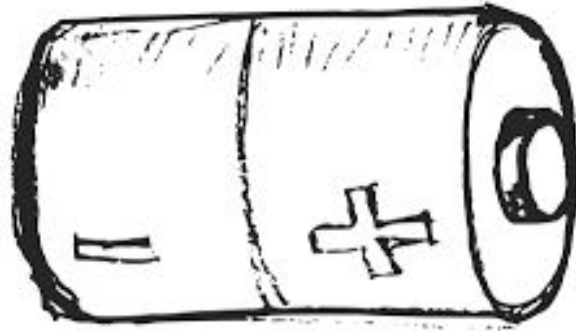
**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Baterka

Menti.com

4408 4665

Jaké věci vám “vyšťaví baterky”?

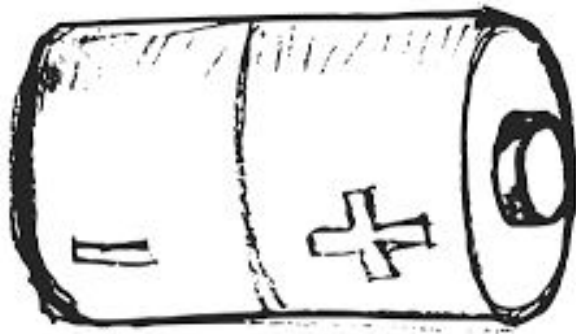


Baterka

Menti.com

4408 4665

Které vás naopak “pozitivně dobíjí”?



Všimnu si varovných signálů



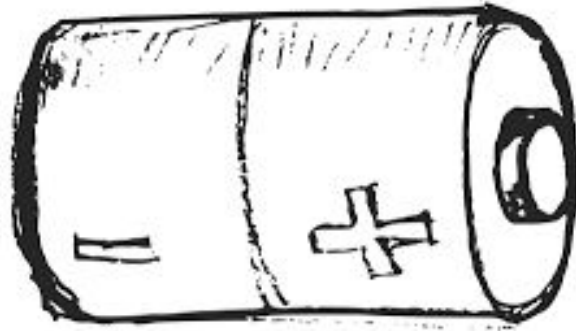
**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Baterka

Menti.com

4408 4665

Jak poznám, že se mi vybíjí baterka?



10 VAROVNÝCH SIGNÁLŮ DUŠEVNÍCH OBTÍŽÍ U DĚTÍ

ZAJÍMEJTE SE, KDYŽ DÍTĚ...



1. Ztrácí radost z koníčků, neinicuje aktivity
2. Zhoršuje se mu školní prospěch a soustředění
3. Nápadně experimentuje se svým vzhledem
4. Nosí poznámky a přibývá kázeňských potíží
5. Mění spánkové či stravovací návyky

Zpozorněte, pokud tyto signály představují odchylky od běžného chování. Jejich přítomnost nemusí nutně znamenat, že se jedná o duševní onemocnění. Rozhodně by ale měly sloužit jako podnět k otázkám.

Naskenuj mě!



6. Reaguje i na běžné události silnými emocemi
7. Je častěji nemocné, stěžuje si na bolesti
8. Vytváří si nové rituály, na kterých lpí
9. Vyhýbá se sociálnímu kontaktu
10. Má na těle známky záměrného ubližování



Pokud je pro vás nebo pro děti situace náročná
a potřebujete podporu, obraťte se na
Rodičovskou linku: 606 021 021.

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



NEVYPUSŤ
DUŠI

Co mi funguje?

MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



Cítím, že toho je
na mě moc, když:

Dobrým rozptýlením pro mě může být třeba:

Blízcí lidé, na které
se můžu obrátit:

1. _____

2. _____

3. _____

Věci, které mi pomáhají,
když mi není dobře:

Místa, kde se cítím
v bezpečí:

- _____
- _____
- _____
- _____

Další kontakty nebo zdroje,
kde můžu vyhledat pomoc:

1. _____

2. _____

3. _____

Linka bezpečí - **116 111** (www.linkabezpeci.cz)
Linka první psychické pomoci - **116 123**
(www.linkapsychickepomoci.cz)

Činnosti, při kterých
se cítím v bezpečí:

- _____
- _____
- _____

Co mohu jako učitel*ka udělat pro svého žaka*yni

- ♡ **Mohu studenta*ku vyslechnout, nebo odkázat na pomoc jinde.**
- ♡ **Všímám si, co se ve třídě děje, opírám se o fakta a sbírám co nejvíce informací.**
Myslím přitom na etiku a důvěru.
- ♡ **Žák*yně s duševními potížemi potřebuje citlivý, laskavý, nehodnotící přístup.**
Komunikuji jasně, nedělám nic za jeho*jími zády.
- ♡ **Zapojení celé rodiny a předání do odborné péče je někdy nezbytné.**
Rodina nemusí spolupracovat, péče nemusí být dostupná.

Podpůrný rozhovor



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

5+2 KROKŮ V PODPŮRNÉM ROZHOVORU

KDYŽ DÍTĚ
NENÍ V POHODĚ



1.
Zajímejte
se



2.
Poslouchajte



3.
Ptejte se



Když se
můžu
připravit



Když si
nevím rady



5.
Dohodněte
se



4.
Hledejte
cesty



 **NEVYPUSŤ DUŠI** [Naše programy](#) [Hledáte pomoc?](#) [Poslouchejme děti](#) [Infografiky](#) [Články](#) [Videa](#) [Poradna](#) [O nás](#) [Podpořte nás](#)

Poslouchejme děti, když s námi mluví

 **Místo, kde vám poradíme, co dělat, KDYŽ DÍTĚ NENÍ V POHODĚ...**

[Představení](#) [Varovné signály](#) [Jak vést rozhovor](#) [Místa pomoci](#) [Pro instituce](#)



Jak vést s dítětem podpůrný rozhovor

Když dítě není v pohodě, zajímejte se a buďte mu nablízku.

NASTAVENÍ SOUBORU COOKIE





bitly

KDYŽ DÍTĚ
NENÍ V POHODĚ



MÍSTA STRACHU

TÉMATÁ, ZE KTERÝCH
MŮŽETE MÍT OBAVY



Vím, kam se obrátit



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

KDO MŮŽE PEČOVAT O DUŠE MLADÝCH ŠIRŠÍ PODPŮRNÁ SÍŤ



NEVYPUSŤ
DUŠI

JSOU KAŽDODENNĚ NA DOSAH

INSTITUCE PRO MLADÉ

SPECIALIZOVANÁ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

PODPORA
POD
STŘECHOU

PODPORA
NA
DOSAH

PODPORA
VE
ŠKOLE

PODPORA
PSYCHOSOCIÁLNÍ

PODPORA
ZA
ROHEM

PODPORA
SOCIÁLNÍCH
SLUŽEB

PODPORA
VE
ZDRAVOTNICTVÍ



@nevypustdusi
www.nevypustdusi.cz



KARTIČKA PRVNÍ ZÁCHRANY

Dejte si mě třeba do peněženky a nebojte se mě
kdykoliv využít. Všechny linky fungují
nonstop a anonymně. Říct si o pomoc
není slabost, ale odvaha!

Linka první psychické pomoci

116 123

chat: www.linkapsychickepomoci.cz/chat/

Linka pro rodinu a školu

116 000

chat: www.linkaztracenedite.cz/chat/

Modrá linka

608 902 410

chat: www.chat.modralinka.cz/

Nepanikař

aplikace s tipy, jak si pomoc v krizi
online poradna, chat nebo email
www.nepanikar.eu/poradna

E-mailová poradna Nevypuť duši

poradna@nevypustdusi.cz



**NEVYPUŤ
DUŠI**



Nevypuť duši
www.nevypustdusi.cz



Práce s duševním zdravím ve třídě...



VŠECH PĚT POHROMADĚ

Pohodlně se usad'te. Uvědomte si kontakt chodidel s podložkou a jak se vaše záda dotýkají opěradla.

Dopřejte si několik pomalých nádechů a dlouhých výdechů.

Zaměřte svou pozornost na:

- **5 věcí, které vidíte**
- **4 věci, kterých se dotýkáte**
- **3 zvuky, které slyšíte**
- **2 pachy nebo vůně, které cítíte**
- **1 věc, kterou cítíte v ústech**



Pečuji o sebe



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Na co jako učitel*ka nezapomínat:

- ♡ **Jako vyučující nejsem diagnostik, neurčuji diagnózu, moje role je jiná.**
Mohu být první, kdo zaregistruje varovné signály.
- ♡ **Pokud ve třídě mám dítě s duševními obtížemi, mohu prožívat různé emoce.**
Může mě to vylekat, mohu mít obavy, strach, mohu cítit bezmoc nebo frustraci.
- ♡ **Nemusím na to být sám*sama.**
Mohu se obrátit na své kolegy*ně/supervizi/Linku pro rodinu a školu.
- ♡ **Jsem k sobě laskavá*ý.**
Někdy je 50% mých 100%.

**Chcete se nás
na něco
zeptat?**

menti.com

4408 4665



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



NEVYPUSŤ DUŠI



Nevypust' duši

www.nevypustdusi.cz

