

# Aktivity No More Stigma n.o. v rámci destigmatizácie v oblasti duševného zdravia

## Kolektív psychiatrov a psychológov zamestnaných v zdravotníckych zariadeniach

PO Prešov, PO Michalovce, PO Levoča, PN Veľké Zálužie, PK LFUK a UNB

### Kto sme?

Psychológovia a psychiatri zamestnaní na plný úväzok v zdravotníctve. Neziskovú organizáciu sme rozbehli v októbri 2017 so zámerom šíriť povedomie o duševných poruchách a ochoreniach. Zameriavame sa na laickú verejnosť a snažíme sa zmierňovať stigmú spojenú s vyhľadáním odbornej pomoci psychiatra, psychológa alebo psychoterapeuta. Prvotnou motiváciou bola frustrácia z nedostatkov aktuálneho systému starostlivosti o duševné zdravie. Chuť a energiu do ďalších aktivít nám dodávajú pozitívne reakcie na naše aktivity. Mail: [nomorestigma@gmail.com](mailto:nomorestigma@gmail.com) FB: No more Stigma Slovensko.

### Naše aktivity

Organizovanie **besied** v slovenských mestách\*

Celkovo sme doteraz organizovali 10 besied (Prešov, Košice, Michalovce, Banská Bystrica, Bratislava, Nitra). Témy boli z oblasti duševného zdravia (úzkosť a depresia, syndróm vyhorenia, závislosti, poruchy osobnosti, suicidalita, bipolárna porucha, sexualita). Host'ami boli predovšetkým etablovaní psychiatri, psychológovia a psychoterapeuti, ktorí prezentovali základné informácie o danej téme. Dôležitou súčasťou besied bolo rozprávanie vlastných skúseností samotných klientov. Na záver besied prebehla voľná diskusia.

**Konzultácie a besedy** pre návštevníkov festivalov (Pohoda, Profesia days BA).

Na týchto podujatiach sme boli k dispozícii každému, kto mal záujem o odborné informácie, radu alebo debatu. Pre mnohých to bol úplne prvý kontakt s odborníkom z oblasti duševného zdravia a ocenili neformálny kontext takejto príležitosti. Mnohí už skúsenosť s liečbou mali a hľadali uistenie o jej správnom smerovaní, podporu k návratu ku nej alebo chceli oceniť jej prínos. Väčšina z interakcií s návštevníkmi festivalov viedla k odporúčaniam vyhľadať konkrétnu formu pomoci pre seba alebo svojich blízkych.

Šírenie **osvety prostredníctvom internetu**

Vytvorenie webovej stránky [www.nomorestigma.sk](http://www.nomorestigma.sk)\* a kontakt s ďalšími podporovateľmi destigmatizácie na Slovensku. Zdieľanie relevantných článkov, videí a live streaming besied na sociálnych sieťach. Základné poradenstvo pri vyhľadávaní odborníkov.

Tvorba a šírenie **edukačných materiálov** o psychiatrických diagnózach\*  
Všetky aktuálne dostupné sú voľne k dispozícii aj počas tejto konferencie.

### Plánované aktivity

- 14.9. Aktívna účasť na festivale Babí léto v Bohnicích, ČR
- 26.9. Konzultácie na festivale Profesia days Košice
- 15.10. Beh o Dušu: Lodenica Sigord, Kokošovce pri Prešove \*

Ďalšie besedy v Slovenských mestách

Tvorba a šírenie ďalších edukačných materiálov o jednotlivých psychiatrických diagnózach

\* aktivity realizované s finančnou podporou grantu Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky

