
Týdny pro duševní zdraví

[2024](#) [2023](#) [2022](#) [2021](#)

2024

V první polovině října proběhly na naší fakultě akce pro studenty, zaměstnance i veřejnost v rámci kampaně Týdny pro duševní zdraví.

Program jsme zahájili dvěma workshopy otevřenými kvůli omezené kapacitě primárně pro studenty a zaměstnance. Účast na těchto workshopech nebyla moc velká, ale ti, kteří dorazili, si je skvěle užili a zpětná vazba byla velice pozitivní.

Na workshopu Lesní terapie se účastníci nejdříve seznámili s podstatou tohoto konceptu, který k nám dorazil z Japonska a ze severní Evropy a který jim představila paní fyzioterapeutka Mgr. Michaela Kubínová. Pro nás Čechy se může zdát tento typ terapie jako něco přirozeného - chodit si odpočinout a přijít na jiné myšlenky do lesního prostředí, v některých zahraničních státech ale není tento způsob relaxace úplně běžný. Po úvodní části všichni účastníci společně vyrazili do Žizkových sadů a následně do Šimkových sadů, přičemž dostávali v průběhu cesty různé úkoly na vnímání těla i na přemýšlení. V průběhu procházky sice pršelo a byla zima, ale ani to účastníky workshopu neodradilo a všichni vydrželi až do konce.





Druhý den se konal workshop muzikoterapie s paní Bc. Janou Štěpánkovou, která s sebou donesla spoustu různých zajímavých hudebních nástrojů, se kterými se účastníci workshopu většinou ještě nesetkali. Nejdříve si mohli vyzkoušet si na ně zahrát, vybrat si ten, který se jim líbil, a pak už se věnovali společnému ztvárňování nálady a zhudebňování barev, což bylo nejen velice zajímavé, ale také velice uchu lahodící. Pomocí svých hlasů si pak zkusili v kruhu utvořit hlasovou lázeň, při které byli mnozí překvapeni, jak hezky jim to ladí s ostatními hlasy. Následně paní Štěpánková rozezněla laděný jazýčkový buben a tibetskou mísu na tělech účastníků, takže mohli zažít, jaké to je, když hudba a vibrace doslova prostupují orgány v těle. V závěru následovala imaginace podpořená příjemnými zvuky hudebních nástrojů, které ještě více prohloubily zážitek. Zpětná vazba od účastníků byla velice pozitivní, v závěru workshopu hovořili o tom, že se cítí uvolnění, odpočatí a zároveň plní energie.

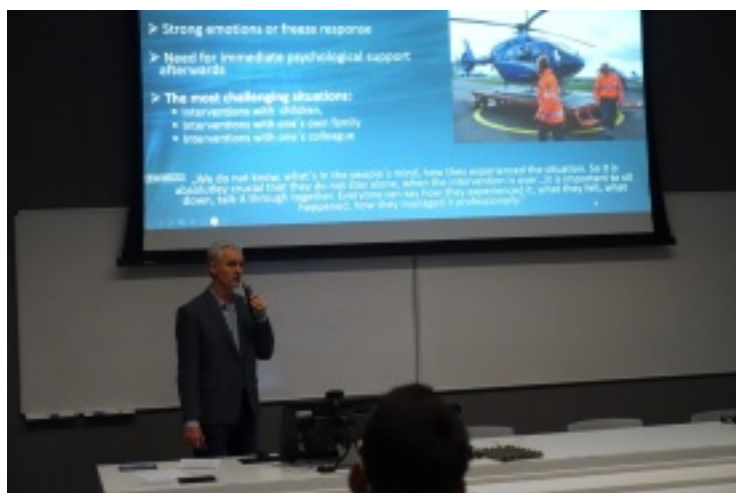




V druhém říjnovém týdnu se konala přednáška v angličtině pro starší zahraniční studenty, kterou si pro ně připravil pan docent David Skorunka z Ústavu preventivního lékařství, který působí v Pedagogicko-psychologické poradně naší fakulty. Bohužel ani tady nebyla účast taková, jakou by si zajímavá přednáška v angličtině o výzvách a nástrahách spojených s výkonem lékařské profese zasloužila. Již v průběhu přednášky probíhala živá diskuze mezi panem docentem a přítomnými studenty, které téma očividně velice zaujalo.

Pro mladší zahraniční studenty, 1.-3. ročníku, se bude konat ještě jedna akce, a to v úterý 5. listopadu, kdy budou moci debatovat se staršími zahraničními studenty Darinem Mammen Samsonem a Kinnari Chandrashekhar Ranese a také doc. Davidem Skorunkou a Gal Haimy z Pedagogicko-psychologické poradny o tom, jak zvládat nároky studia na fakultě a jak se co nejlépe adaptovat na odlišnou kulturu a prostředí.





Ve čtvrtek 10. října proběhla pro širokou veřejnost přednáška paní Jany Sieberové, která se svým manželem MUDr. Pavlem Sieberem založila před 15 lety domácí hospicovou péči v Hořicích. Paní Sieberová nejprve pustila několik videí natočených s klienty hospicové péče a poté hovořila o svých zkušenostech s péčí o těžce nemocné, o doprovázení umírajících, o tom, jak celou situaci co nejlépe zvládnout. Po přednášce paní Sieberová zodpovídala dotazy lidí z publika.

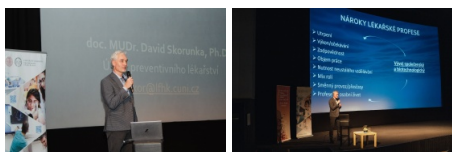


2023

V první dva říjnové týdny proběhly na naší fakultě hned čtyři akce pro zaměstnance, studenty i širokou veřejnost, kterými jsme se zapojili do celorepublikové osvětové kampaně Týdny pro duševní zdraví.

Co je Vám, doktore? Nástrahy lékařské profese a jak jim čelit

V úterý 3. 10. 2023 jsme zahájili Týdny pro duševní zdraví na LF HK přednáškou pana docenta Davida Skorunky z Ústavu preventivního lékařství na téma "Co je Vám, doktore? Nástrahy lékařské profese a jak jim čelit", která se konala v podvečerních hodinách ve velkém sále kina Bio Central. V přednášce se pan docent věnoval mj. nárokům lékařské profese a jejich specifikům, faktorům, které ovlivňují jejich podobu i zvládání, rizikům dlouhodobého stresu, syndromu vyhoření a tomu, jak ho na sobě poznat i jak mu předcházet.

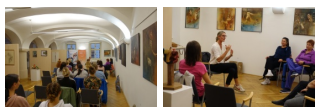


Po přednášce pan docent odpovídal na otázky z publika od studentů i absolventů lékařství a vzájemně spolu diskutovali např. na téma osobního rozvoje lékařů či zvládání náročných situací ve vztahu k pacientovi. Děkujeme všem účastníkům, kteří si našli čas a na přednášku dorazili!

Pro ty, kteří dali přednost trávení volného času např. venkovními aktivitami v nezvykle teplém a slunečném počasí, máme dobrou zprávu – přednášku jsme nahráli a již brzy se na ni můžete těšit v rámci podcastu LF HK Medicast.

Workshop relaxace a dechových cvičení

Ve čtvrtek 5. 10. 2023 jsme přivítali ve Sloupovém sále Galerie Na Hradě paní doktorku Terezu Kertész, která je absolventkou naší fakulty a také certifikovanou instruktorkou jógy a majitelkou jógového studia v Hradci Králové. Paní doktorka účastníky workshopu vtáhla do napínavého světa jógy, na kterou nejsou potřeba šik legíny a jejíž cílem není pěkná fotka na Instagramu. Nejprve si návštěvníci vyzkoušeli dechová cvičení na zklidnění a uvolnění, poté paní doktorka vyprávěla kóan o matce Tereze a hořící svíci nejen v nás a na závěr si účastníci zkusili asi desetiminutovou meditaci a pak zkoumali své rozpoložení před a po, co se změnilo.



„Každé tělo má svůj vlastní příběh, kterému se při lekcích učíme naslouchat bez ohledu na stupeň pokročilosti... Každá hodina jógy představuje jeden nový začátek a jeden nový příběh,“ říká dr. Kertész.

Workshop arteterapie pro studenty medicíny

V úterý 10. října se pro studenty naší fakulty konal workshop v arteterapeutické dílně v budově Psychiatrické kliniky LF HK a FN HK, který vedla paní Martina Jiroutová. Studenty seznámila s technikou imaginace, využívanou v arteterapii, tedy s představováním si obrazů před vnitřním zrakem, jejichž motivy mají základ ve zkušenosti. Studenti si nejprve libovolnou technikou nakreslili květ růže a následně se společně s paní Jiroutovou věnovali narativu a interpretaci svých výtvorů.



Workshop jógy smíchu

Ve čtvrtek 12. října se Sloupovým sálem Galerie Na Hradě nesl hromadný a hlasitý smích. Workshop jógy smíchu tu totiž vedl pan magistr Petr Vrběcký. Účastníci si nejprve na začátku zkusili vědomě dýchat a uvolnit tělo a pak už se prakticky věnovali různým druhům smíchu. V průběhu workshopu si vyzkoušeli smích v různých jógových pozicích, smích během vzájemného potkávání se mezi sebou nebo zvířecí smích. Na závěr proběhla relaxace při hudbě a reflexe.



2022

Duševní zdraví studentů

V rámci Týdnů pro duševní zdraví a u příležitosti Světového dne duševního zdraví se v pondělí 10. října v sále kina Bio Central konala debata odborníků na téma Duševní zdraví studentů. Debatu naše fakulta pořádala ve spolupráci s Fakultní nemocnicí Hradec Králové, Farmaceutickou fakultou v Hradci Králové a Univerzitou Hradec Králové. Pozvání do diskuze přijali psychoterapeutka MUDr. Julie Hadašová, vedoucí Pedagogicko-psychologické poradny LF HK MUDr. Lubomír Hadaš, Ph.D., vedoucí Katedry pedagogiky a psychologie na Pedagogické fakultě UHK doc. Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D., MUDr. Petr Hrubeš z Psychiatrické kliniky a prof. RNDr. Lubomír Opletal, CSc. z Katedry farmakognozie a farmaceutické botaniky FAF UK. Přítomní odborníci během debaty představili svou profesi a to, jakým způsobem se v práci setkávají se studenty a s tématem jejich duševního zdraví. Poté už se věnovali mnoha otázkám z publika, které diváci zasílali anonymně přes aplikaci. Odborníci diskutovali např. dotazy, které se týkaly vztahů s vyučujícími ve škole, rodiči a dalšími lidmi v jejich okolí i vztahu k sobě samému. Dotkli se také toho, jak lze preventivně pečovat o své duševní zdraví.



LF HK si v rámci Týdnů pro duševní zdraví připravila pro veřejnost odpočinkovou procházku po stezce centrem města Hradec Králové. Na stezce čekalo na účastníky několik zastavení se zajímavými informacemi o místech spojených s historií medicíny v Hradci Králové a také s péčí o duševní zdraví. Součástí stezky byl kvíz s otázkami. Po jejich správném zodpovězení se mohli zapojit do soutěže o drobné ceny.

Lékařská fakulta v Hradci Králové si v rámci Týdnů pro duševní zdraví připravila pro veřejnost vzdělávací hru k tématu duševního zdraví. V okolí budovy lékařské fakulty v Šimkově ulici a přilehlých Šimkových sadů jsou rozmístěné krabičky a v nich kartičky s otázkami, které se dotýkaly tématu duše a duševního zdraví. Cílem této aktivity bylo najít všechny krabičky, zodpovědět správně otázky a vyluštit tajenku. Aktivita byla jak ve verzi pro dospělé, tak i pro malé děti.