

# KOLEKCE

Prosinec 2024



## EMERGE YOUTH

Empowering the Next Generation of  
Entrepreneurs through Stress Management  
Education in Youth

# KOLEKCE PRAKTIK PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU

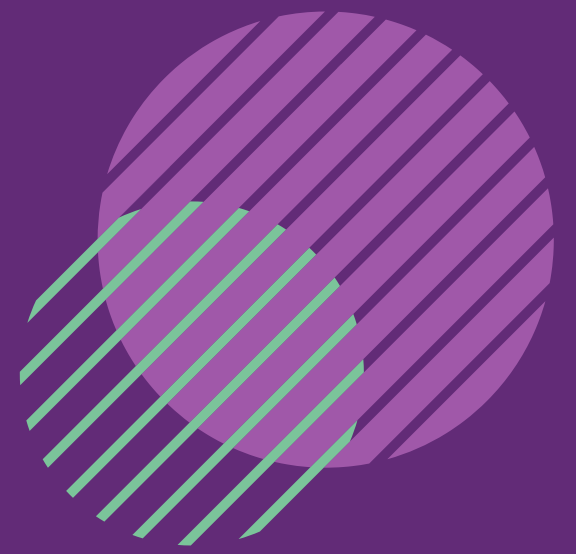


Spolufinancováno  
Evropskou unií

Erasmus+ Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

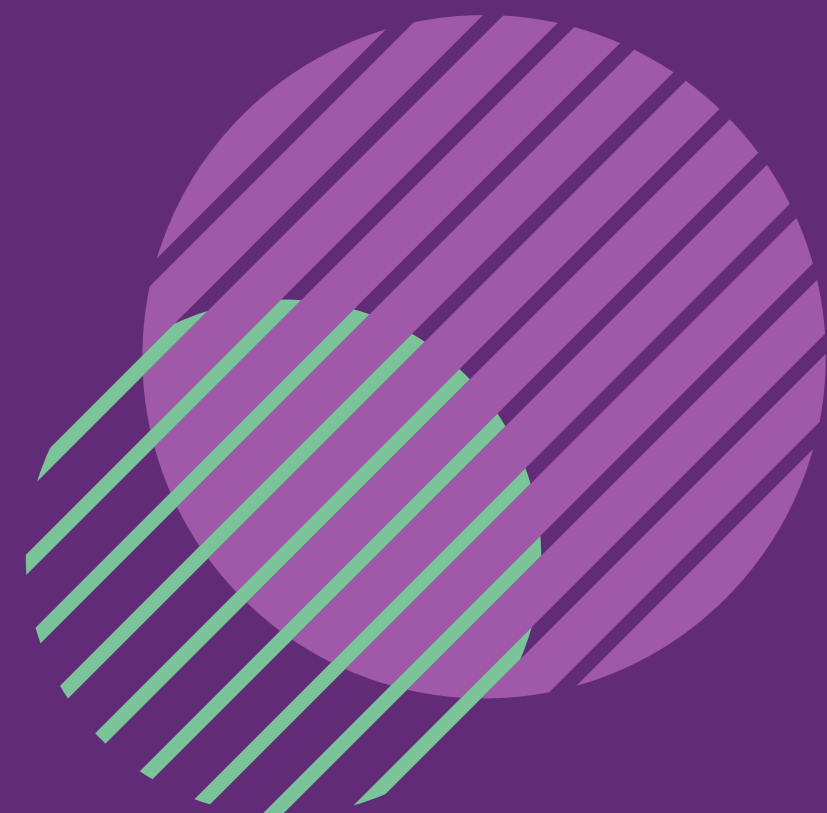
*Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.*

# OBSAH



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| O této kolekci              | P3  |
| Vládní orgány               | P5  |
| Studijní centra             | P8  |
| Aplikace pro duševní pohodu | P11 |
| Weby pro duševní zdraví     | P17 |
| Podcasty                    | P19 |
| Sociální média              | P22 |
| Hry                         | P25 |
| Komunitní iniciativy        | P28 |
| Shrnutí                     | P35 |



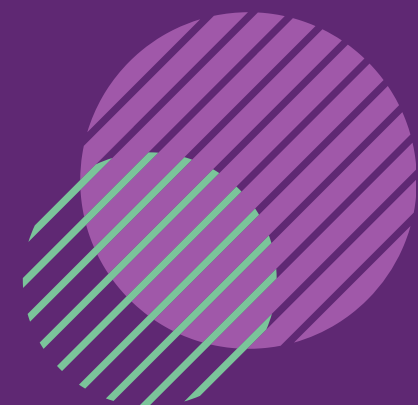


# O TÉTO KOLEKCI





# O TÉTO KOLEKCI



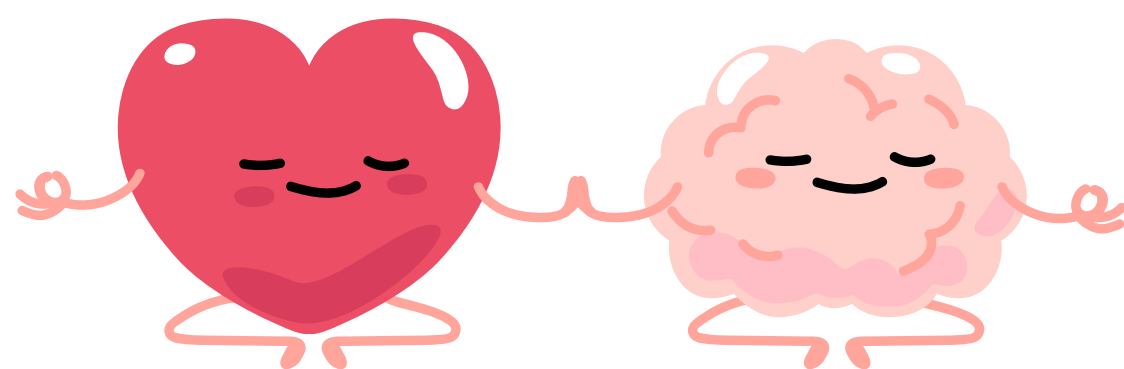
Duševní zdraví je klíčovou součástí celkové pohody a týká se lidí všech věkových kategorií, včetně mladých lidí. V posledních letech se stále více uznává význam řešení problémů duševního zdraví a podpory pozitivního duševního zdraví.

Cílem tohoto dokumentu je poskytnout ucelený přehled různých zdrojů a strategií, které jsou mladým lidem k dispozici pro zvládání stresu, úzkosti a dalších problémů v oblasti duševního zdraví.



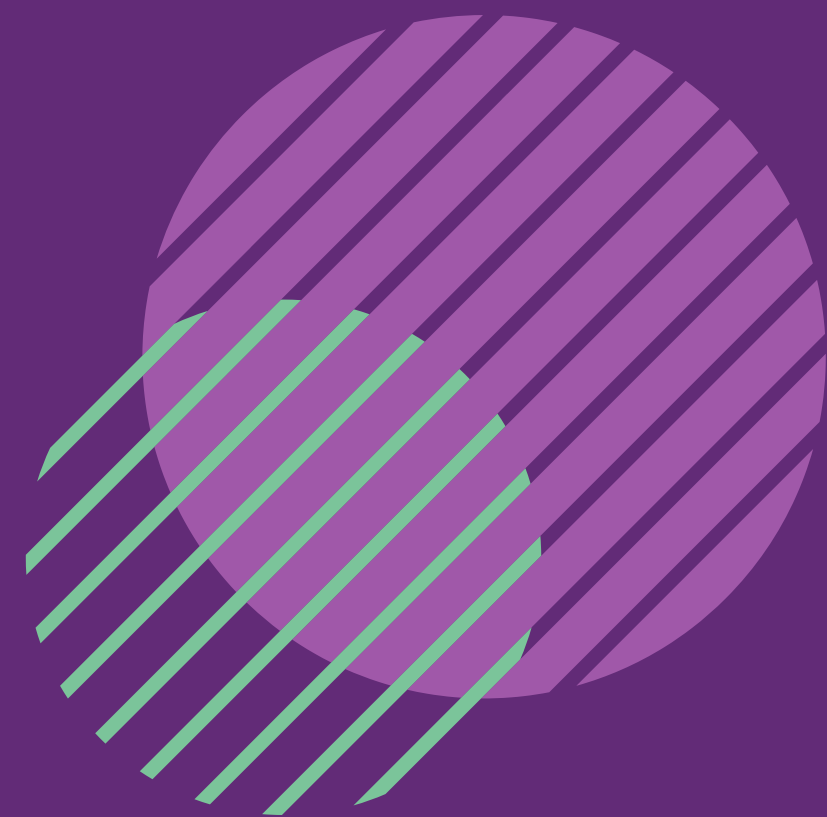
Zahrnuje řadu témat, včetně:

- Studijní centra
- Aplikace pro duševní zdraví
- Meditační techniky
- Komunitní iniciativy
- Programy na pracovišti



Cílem sbírky zdrojů v tomto dokumentu je umožnit mladým lidem převzít kontrolu nad svým duševním zdravím a pomoci jim vést plnohodnotnější a vyrovnanější život.





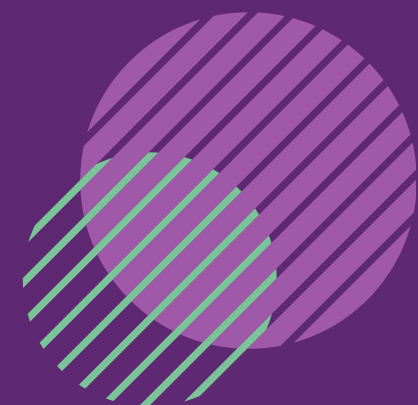
# VLÁDNÍ ORGÁNY

Tato část zdůrazňuje úlohu vládních orgánů při provádění vnitrostátních opatření v oblasti zdravotní péče, včetně služeb v oblasti duševního zdraví.

**Podívejte se, jaké iniciativy a systémy podpory duševního zdraví jsou ve vaší zemi k dispozici, a zjistěte, jak vás mohou podpořit!**



# VLÁDNÍ ORGÁNY



## IRSKO

**Mental Health Commission:** Nezávislý statutární orgán, který podporuje a zajišťuje vysoké standardy a osvědčené postupy při poskytování služeb v oblasti duševního zdraví v celém Irsku.



## ČESKÁ REPUBLIKA

**Ministerstvo zdravotnictví:** hlavní vládní orgán odpovědný za politiku, regulaci a dohled v oblasti zdravotní péče v České republice, včetně služeb a iniciativ v oblasti duševního zdraví.

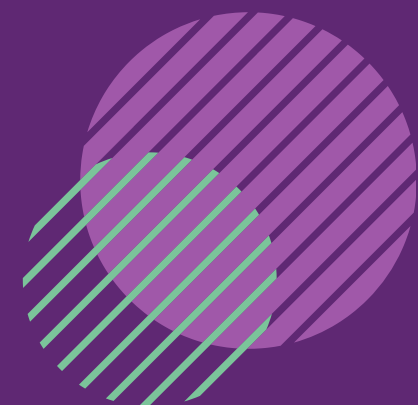


MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

## FRANCIE

**Ministry of Labor, Health, Solidarity and Families:** Toto ministerstvo dohlíží na sociální politiku ve Francii, včetně duševního zdraví.



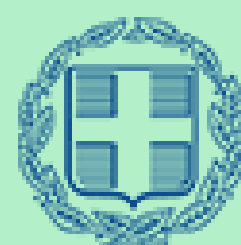


## MAĎARSKO

**Ministry of Human Capacities:** Toto ministerstvo má na starosti dohled nad různými sociálními a zdravotními otázkami v Maďarsku, včetně duševního zdraví.

## ŘECKO

**Ministry of Health:** Hlavní vládní orgán odpovědný za zdravotní péči v Řecku, včetně služeb v oblasti duševního zdraví.



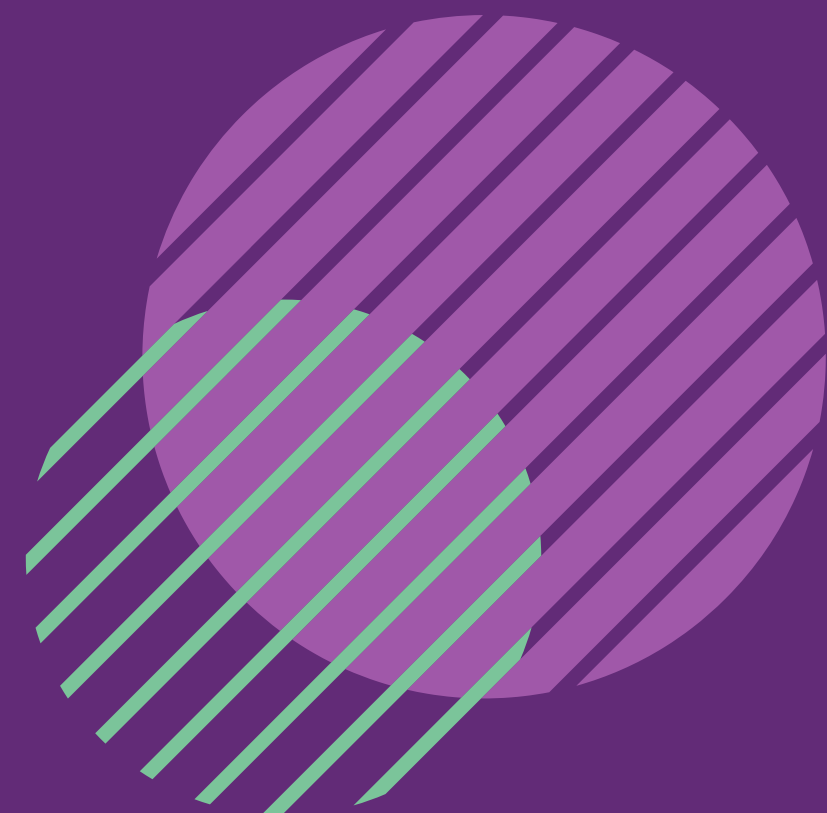
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας



## KYPR

**Ministry of Health:** Hlavní vládní orgán odpovědný za zdravotní péči na Kypru, včetně služeb v oblasti duševního zdraví.



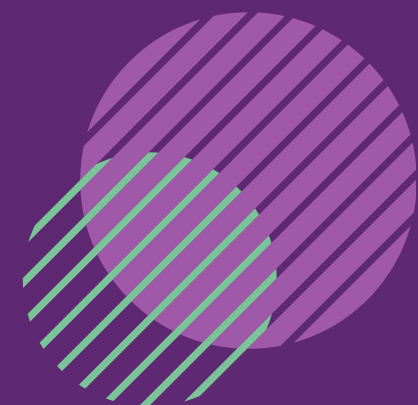


# STUDIJNÍ CENTRA

Studijní podpůrná centra poskytují mladým lidem bezpečné a podpůrné prostředí, které jim pomáhá budovat odolnost, účinně zvládat stres a pracovat na dosažení jejich studijních a osobních cílů.



# STUDIJNÍ CENTRA



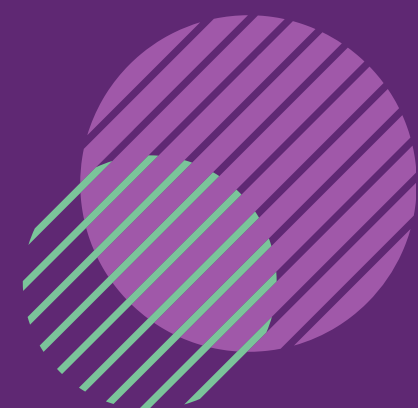
Studijní střediska na univerzitách jsou důležitým zdrojem pro mladé lidi, kteří se potýkají s problémy vysokoškolského studia.

Tato centra poskytují řadu služeb, jejichž cílem je podpořit duševní zdraví a celkovou pohodu studentů:

## PŘÍNOSY STUDENTSKÝCH PODPŮRNÝCH CENTER

- Individuální poradenství s vyškolenými odborníky k řešení konkrétních problémů a rozvoji strategií zvládání.
- **Vzdělávací semináře a skupinová sezení na témata, jako je zvládání stresu, time management, zdravé vztahy a techniky všímatosti.**
- Programy vrstevnické podpory, které studentům poskytují příležitosti ke vzájemnému kontaktu a podpoře prostřednictvím iniciativ vedených vrstevníky.
- Doporučení na specializované služby, jako je psychiatrie nebo terapie, pokud je zapotřebí další podpora.





## ČESKÁ REPUBLIKA

Masarykova univerzita v Brně nabízí podporu studentům, kteří se potýkají s problémy v oblasti duševního zdraví, a přístup k odborné pomoci. Studenti mohou také využít služeb Centra pro studenty se specifickými potřebami.



## IRSKO

**ATU Galway** poskytuje specializovanou studentskou poradenskou službu, která nabízí individuální poradenství, workshopy na zvládání stresu a školení o odolnosti, to vše s cílem podpořit duševní pohodu studentů.

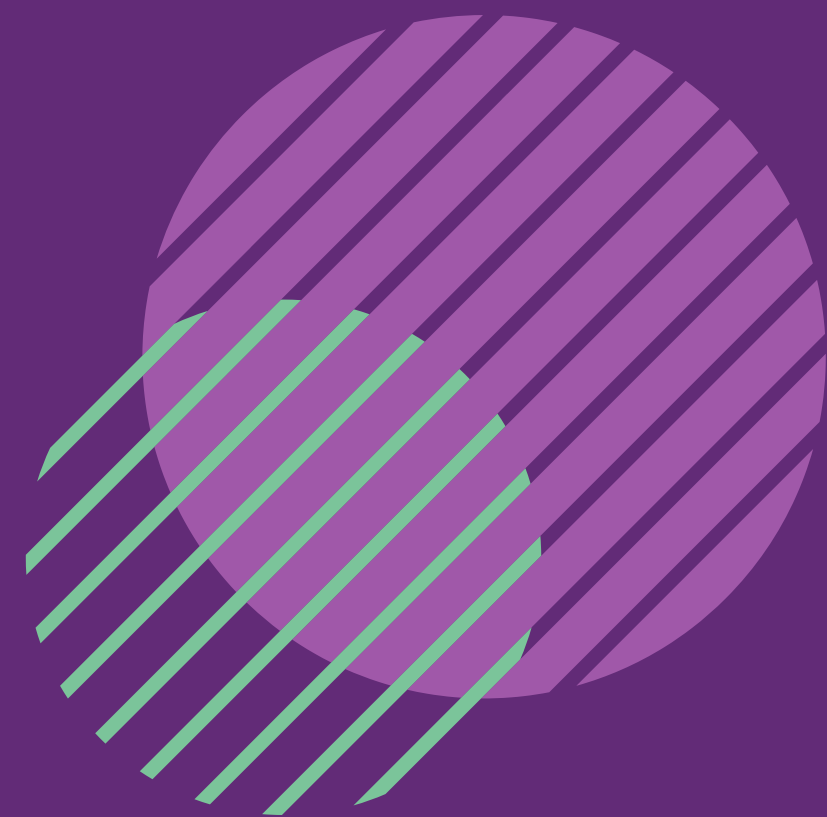


## KYPR

**UCLan Cyprus** nabízí Centrum psychologické pohody a poradenství, které poskytuje až 10 poradenských sezení za 50 EUR. Tyto služby jsou k dispozici studentům i zaměstnancům.





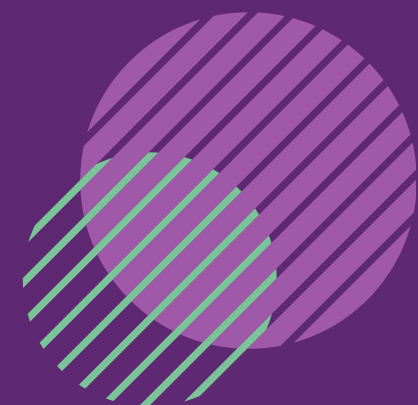


# APLIKACE PRO DUŠEVNÍ POHODU

Aplikace pro duševní pohodu jsou oblíbeným nástrojem pro snižování stresu, všímavost a celkovou duševní pohodu. Nabízejí různé funkce, včetně řízených meditací, dechových cvičení, personalizovaných strategií zvládání stresu a dalších technik všímavosti, které mají pomoci zklidnit mysl.



# APLIKACE PRO DUŠEVNÍ POHODU

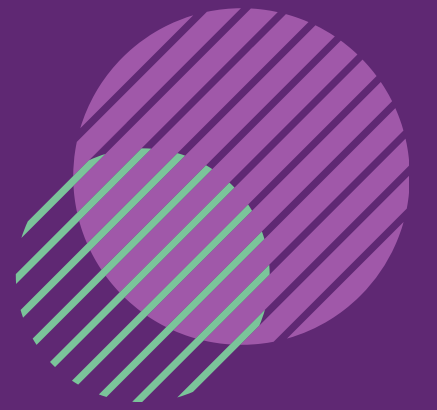


Aplikace pro duševní pohodu se staly cenným nástrojem pro mladé lidi, kteří se snaží zvládat a snižovat pocity úzkosti.

## PŘÍNOSY APLIKACÍ PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

- K aplikacím lze přistupovat kdykoli a odkudkoli, což zajišťuje flexibilitu a pohodlí.
- S aplikací můžete pracovat, aniž byste museli prozradit svou identitu, což podporuje pocit soukromí a bezpečí.
- Mnoho aplikací nabízí personalizovaná doporučení a cvičení na míru podle individuálních potřeb.
- Můžete postupovat vlastním tempem, stanovovat si vlastní cíle a sledovat svůj pokrok.





## ČESKÁ REPUBLIKA

Nepanikař je aplikace, která pomáhá zvládat úzkost, depresi a další problémy s duševním zdravím. Nabízí řadu nástrojů, včetně cvičení všímavosti, modulů kognitivně-behaviorální terapie a podpory v krizových situacích.



Nepanikař

## FRANCIE

Etude-mentalo je aplikace zaměřená na duševní pohodu mladých lidí ve věku 11-24 let.

Kombinuje nástroj pro sebehodnocení s personalizovanými doporučeními pro zvládání stresu a úzkosti.



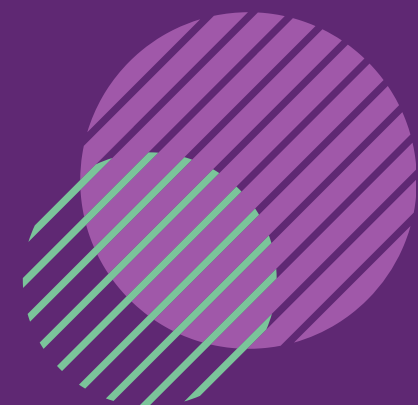
## IRSKO

MyMind je aplikace, která nabízí online podporu duševního zdraví se zdroji, jako jsou řízené meditace, dechová cvičení a relaxační techniky, spolu s rychlým přístupem k osobním i online poradenským a psychoterapeutickým službám.





# APLIKACE PRO VEDENOU MEDITACI

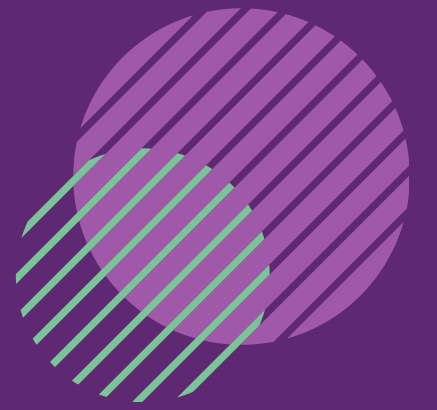


Aplikace pro řízenou meditaci jsou navrženy tak, aby podporovaly snižování stresu, všímavost a duševní pohodu. Tyto aplikace nabízejí řízené meditace, dechová cvičení a další techniky všímavosti, které pomáhají zklidnit mysl a snížit pocity úzkosti.

## PŘÍNOSY APLIKACÍ PRO VEDENOU MEDITACI

- Řízené meditace vám pomohou rozvinout pravidelnou meditační praxi a naučit se účinné techniky.
- Pravidelná meditace může pomoci snížit stres, úzkost a zlepšit celkovou duševní pohodu.
- Mindfulness techniky mohou zlepšit soustředění a koncentraci, což vede ke zlepšení produktivity a studijních výsledků.





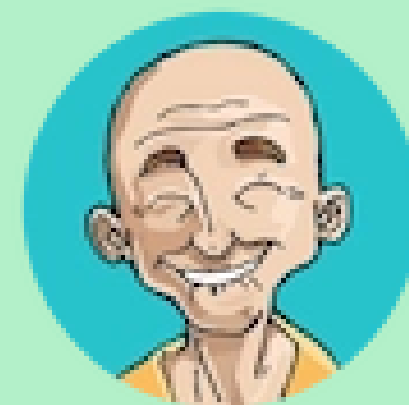
## ČESKÁ REPUBLIKA

Calmio je meditační aplikace, která nabízí různé meditace s průvodcem, od krátkých cvičení pozornosti až po delší relaxační seance. Obsahuje také funkce, jako jsou meditace na spaní a dechová cvičení.



## FRANCIE

Petit Bambou je oblíbená meditační aplikace, která nabízí širokou škálu řízených meditací, včetně redukce stresu, zlepšení spánku a soustředění.



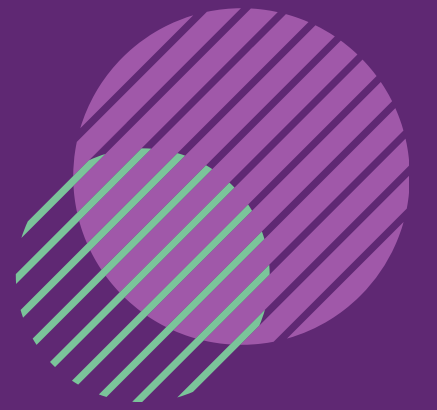
Petit BamBou

## MEZINÁRODNÍ

Headspace a Calm jsou dvě známé mezinárodní meditační aplikace, které nabízejí různé meditace s průvodcem, techniky všímavosti a příběhy o spánku.



# POZNÁMKA

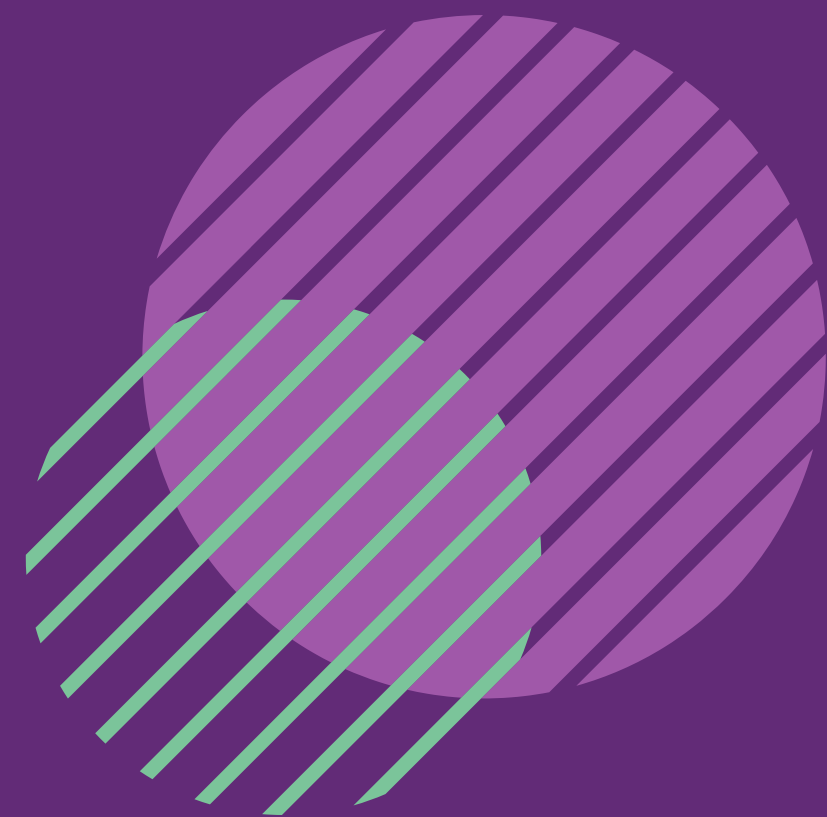


Aplikace pro duševní zdraví mohou být užitečným nástrojem pro zvládání stresu, nenahrazují však odbornou péči.

**Pokud trpíte úzkostí nebo máte jiné problémy s duševním zdravím, je důležité vyhledat odborníka na duševní zdraví, který vám poskytne důkladné posouzení a vhodnou podporu.**





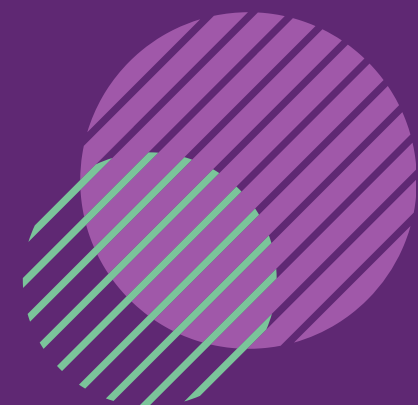


# WEBOVÉ STRÁNKY, O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ

Webové stránky jsou cenným zdrojem informací a podpory pro vaše duševní zdraví prostřednictvím článků, příspěvků na blogu, kvízů a fór. Jen se ujistěte, že si vybíráte webové stránky z důvěryhodných zdrojů!







## ČESKÁ REPUBLIKA

- **Opatruj se**: za podpory Národního ústavu duševního zdraví ČR nabízí informace o duševním zdraví, včetně příznaků, příčin a možností léčby.
- **Nevypuť duši.cz**: poskytuje informace a podporu mladým lidem, kteří se potýkají s problémy duševního zdraví, včetně deprese, úzkosti a poruch příjmu potravy.

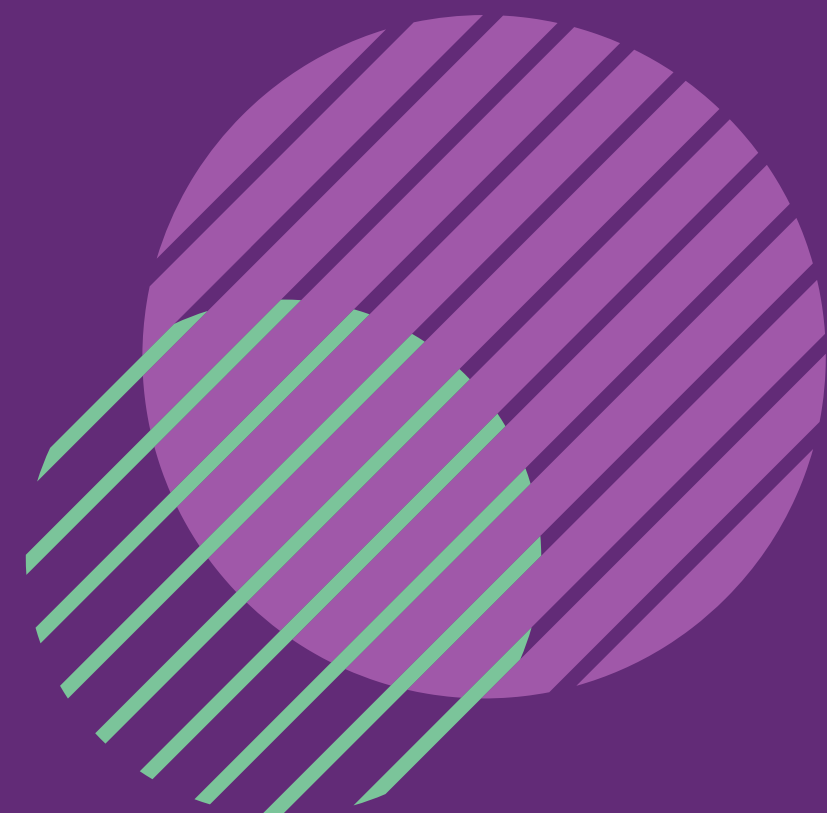
## FRANCIE

- **Filsantejeunes.com**: nabízí informace o široké škále zdravotních témat, včetně duševního zdraví. Poskytuje tipy, jak zvládat stres, úzkost a depresi, a informace o tom, jak vyhledat pomoc.
- **Psycom.org**: nabízí informace o poruchách duševního zdraví, léčbě a preventivních strategiích. Poskytuje také zdroje pro mladé lidi, včetně informací o tom, jak zvládat stres a úzkost.

## IRSKO

- **MyMind**: Nezisková organizace nabízející online podporu duševního zdraví se zdroji a informacemi, které pomáhají zvládat úzkost, depresi a další problémy duševního zdraví.
- **Jigsaw**: Organizace zaměřená na duševní zdraví mládeže, která poskytuje služby jako poradenství, semináře a online zdroje.

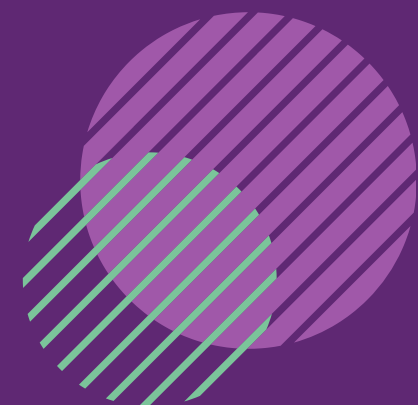




# PODCASTY

Podcasty se staly oblíbeným způsobem sdílení informací a osobních příběhů, včetně těch o duševním zdraví a pohodě.





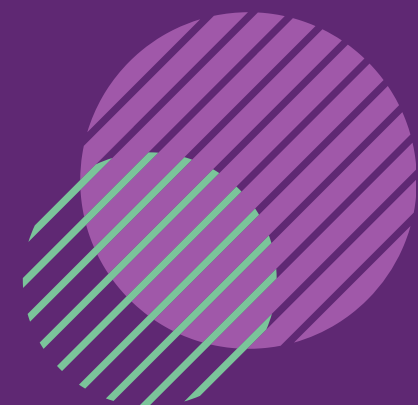
Mnoho podcastů nabízí praktické rady, odborné postřehy a osobní zkušenosti, které posluchačům pomohou zvládat stres a zlepšit jejich duševní zdraví a pohodu.

## PŘÍNOSY PODCASTŮ

- Podcasty lze poslouchat kdykoli a kdekoli, což usnadňuje začlenění vzdělávání v oblasti duševního zdraví do každodenního života.
- Mnoho podcastů obsahuje rozhovory s odborníky na duševní zdraví, kteří poskytují cenné informace a rady.
- Vyslechnutí osobních příběhů může posluchačům pomoci cítit se méně osaměle a více se spojit s ostatními, kteří mají podobné zkušenosti.
- Podcasty mohou přispět ke snížení stigmatizace duševního zdraví tím, že normalizují otevřené rozhovory a přispívají k lepšímu pochopení našich emocí a pocitů.







## FRANCIE

**Tes mots, nos maux:** tento podcast UNICEF vytvořili dobrovolníci, aby prozkoumali problémy duševního zdraví mladých lidí ve Francii.

## MAĎARSKO

**Három Királyfi Három Királylány (A Z-n en időm podcast):** V této sérii podcastů hovoří mladí influenceri, youtuberi a odborníci s generačním výzkumníkem. Hlavními tématy jsou například duševní pohoda, láska, umělá inteligence a závislosti.

## KYPR

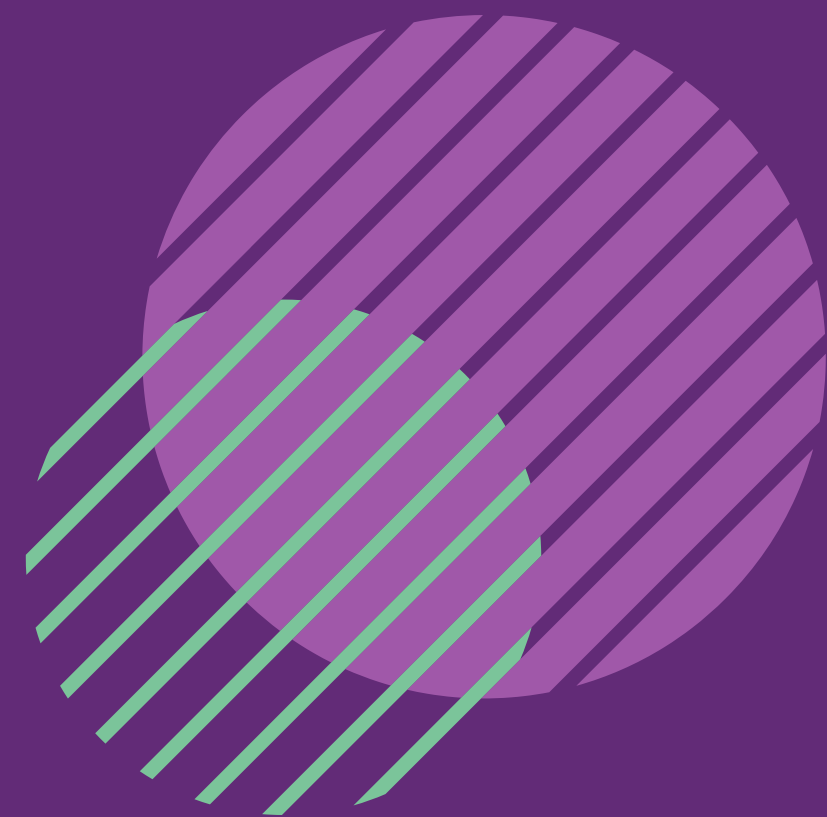
**The Mental Wellness Podcast:** Tento podcast, který byl spuštěn v červenci 2024, se zabývá různými tématy a obsahuje rozhovory s odborníky na duševní zdraví se zaměřením na duševní zdraví a služby na Kypru.

## ČESKÁ REPUBLIKA

The “Plný kecky”, “Všímej si”, “Psycholožky v županu” a “#KAREtalk” jsou populární podcasty, ve kterých se dozvíte zajímavé rady a nové postřehy.



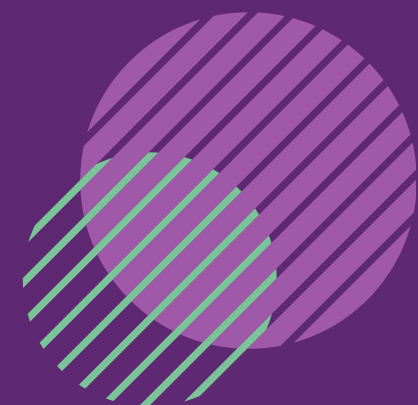




# SOCIÁLNÍ MÉDIA

Platformy sociálních médií jsou skvělým způsobem, jak sdílet informace, spojit se s ostatními a podporovat povědomí o duševním zdraví.





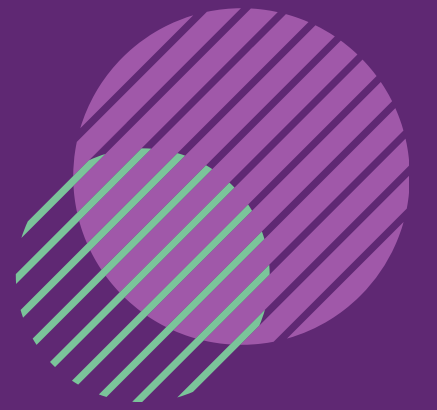
Platformy sociálních médií, jako je Instagram, nabízejí jednotlivcům, organizacím a obhájcům snadný prostor pro šíření povědomí, sdílení užitečných zdrojů a vytváření podpůrných komunit, pokud jsou využívány k podpoře pohody.

*\*Důležitá poznámka: Sledujte důvěryhodné, ověřené odborníky nebo organizace.*

## PŘÍNOSY SOCIÁLNÍCH MÉDIÍ

- Spojení s ostatními, kteří mají podobné zkušenosti, může být účinným způsobem, jak snížit pocit izolace a osamělosti.
- Vidět ostatní překonávat výzvy a sdílet jejich příběhy může být inspirující a motivující.
- Mnoho účtů sdílí praktické tipy a strategie pro zvládání stresu, úzkosti a dalších problémů s duševním zdravím.
- Sledování účtů o duševním zdraví může pomoci zvýšit povědomí o problémech duševního zdraví a snížit stigma.





## FRANCIE

**@AmbassadeursSantéMentale:** tipy, zdroje a podpora pro mladé lidi ve věku 16-25 let.

**@Opluo:** nová média zaměřená na informování o duševním zdraví, která obsahují příspěvky zdravotníků a osobní příběhy.

## MAĎARSKO

**@Méylevegó Projekt:** Sdílí zdroje pro jednotlivce, aby si prohloubili své psychologické znalosti a lépe porozuměli duševnímu zdraví.



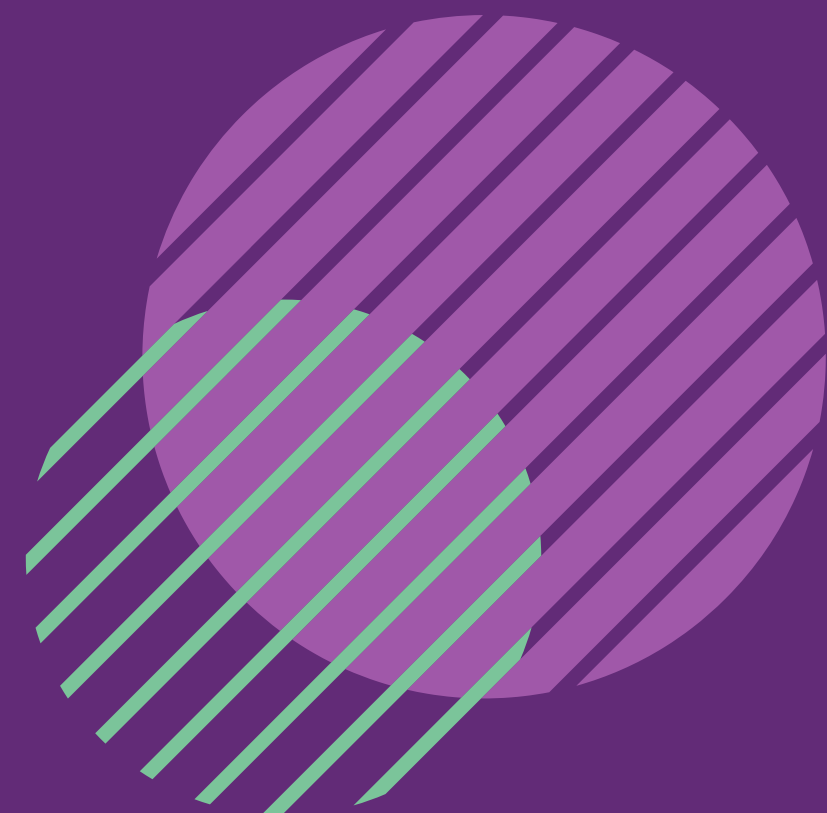
## ČESKÁ REPUBLIKA

**@terap.io,** **@proc\_mit\_sveho\_terapeuta** a také **@terapiesspsycholozkou** jsou v České republice populární instagramové účty zaměřené na duševní zdraví, terapii a pohodu.

## EVROPSKÁ UNIE

**Mental Health Europe (MHE)** je nezávislá evropská síť prosazující práva osob s psychosociálním postižením a zasazující se o péči o duševní zdraví, prevenci a sociální začlenění.

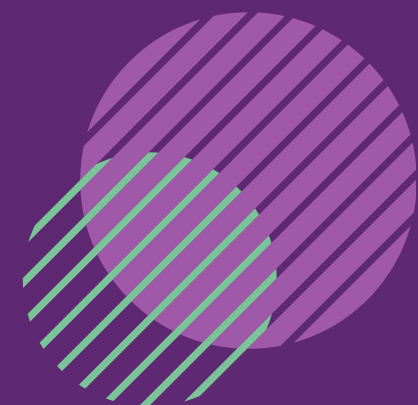




# HRY

Hry mohou být více než jen zábavou. Některé typy her mají pro mladé lidi jedinečný přínos, včetně rozvoje sociálně-emočních dovedností, podpory duševní pohody a budování vztahů.





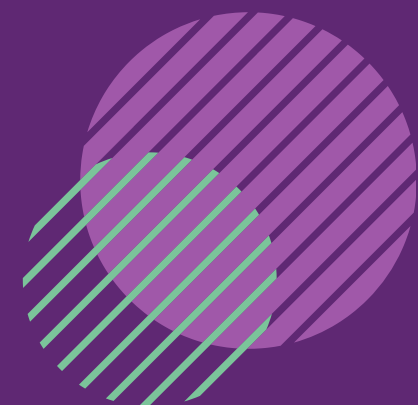
Hry nabízejí kromě zábavy i nečekané výhody.

## PŘÍNOSY HER

- Hraní her může zlepšit kognitivní schopnosti tím, že zlepšuje paměť, koncentraci a strategické myšlení.
- Podporují klíčové sociální dovednosti, jako je komunikace, vyjednávání a střídání, a podporují zdravé vzájemné vztahy a sportovní chování.
- Zapojení do hry může poskytnout vítané rozptýlení od každodenního stresu a nabídnout příjemnou relaxaci.
- Hry navíc mohou přispět k rozvoji emoční inteligence tím, že podporují empatii, porozumění a schopnost efektivně zvládat emoce v kontextu hry.



# PŘÍKLADY



## MAĎARSKO

**Mental Focus Self-Awareness Card Game:** navržený tak, aby pomohl jednotlivcům objevit jejich silné stránky a potenciál prostřednictvím otázek a aktivit, které je podněcují k zamyšlení. Tato hra podporuje sebepoznání a je skvělá pro snížení stresu.

## FRANCIE

- **Le langage des émotions:** zprostředkovatelský a animační nástroj pro zvýšení osobní emoční inteligence.
- **Le Jeu des émotions:** vzdělávací nástroj inspirovaný základy nenásilné komunikace (NVC). Pomáhá rozvíjet emoční gramotnost a sebevyjádření, aby se zlepšilo naše chápání emocí.



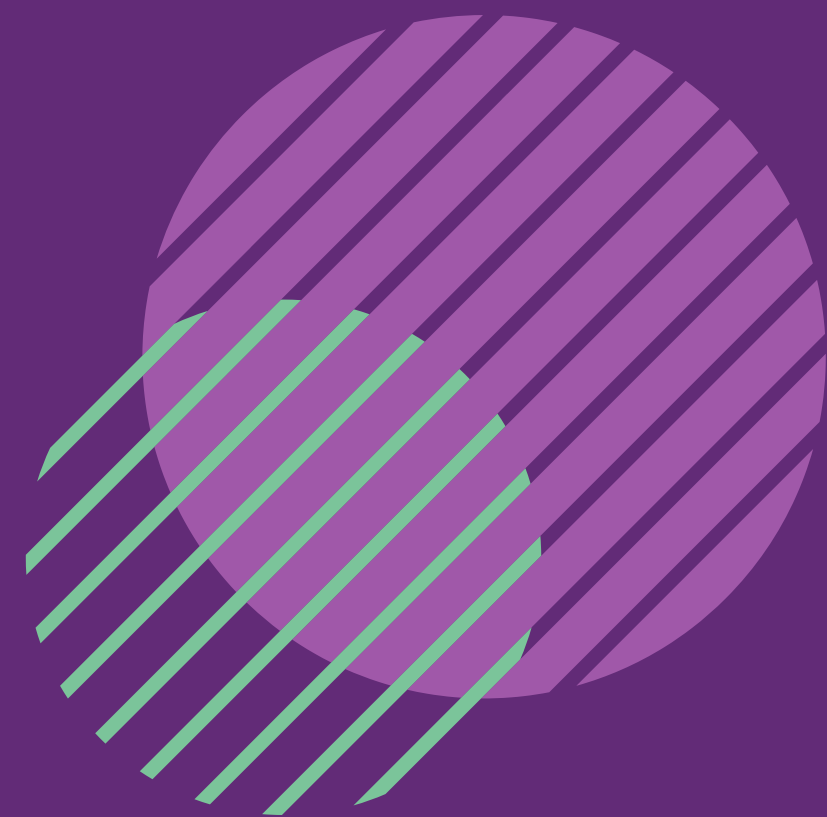
## KYPR

**Online React4Women Card game** je online karetní hra určená pro mladé ženy v rekonvalescenci. Zaměřuje se na sebeposílení, sebeobhajobu a dovednosti v oblasti zaměstnatelnosti, což z ní činí cenný nástroj osobního růstu.

## ČESKÁ REPUBLIKA

**Cesta za štěstím (Journey to Happiness)** je hra pro celou rodinu, ve které hráči rozhodují o tom, jak vést své postavy ke štěstí. Podporuje pozitivní rozhodování a sebereflexi pro všechny věkové kategorie.



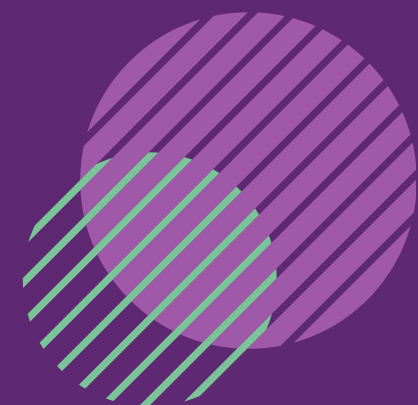


# KOMUNITNÍ INICIATIVY

Existuje mnoho způsobů, jak se zapojit do podpory duševního zdraví a najít bezpečný prostor pro sdílení svých pocitů, od charitativních organizací a programů na pracovišti až po komunitní iniciativy a kluby.



# KOMUNITNÍ INICIATIVY

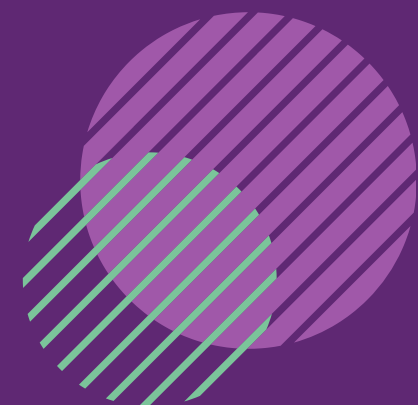


Komunitní iniciativy hrají roli při podpoře duševního zdraví a pohody, zejména u mladých lidí. Tyto iniciativy často spojují místní organizace, školy a členy komunity, aby vytvořily podpůrné a inkluzivní prostředí.

## PŘÍNOSY KOMUNITNÍCH INICIATIV

- Komunitní iniciativy mohou pomoci zvýšit povědomí o duševním zdraví a snížit stigma.
- Tyto iniciativy poskytují přístup ke službám v oblasti duševního zdraví a podporu mladým lidem, kteří nemají k dispozici jiné zdroje.
- Komunitní iniciativy pomáhají mladým lidem navazovat kontakty s ostatními a budovat pevné sociální vztahy, čímž se vytváří podpůrná síť.
- Zapojení do komunitních iniciativ dává mladým lidem možnost převzít kontrolu nad svým duševním zdravím a pozitivně změnit svůj život.





## MAĎARSKO

**Boldogság Óra:** tato iniciativa se zaměřuje na podporu štěstí a pohody mladých lidí a nabízí jim semináře, školicí programy a zdroje, které jim pomáhají rozvíjet dovednosti, díky nimž se jim bude dařit.



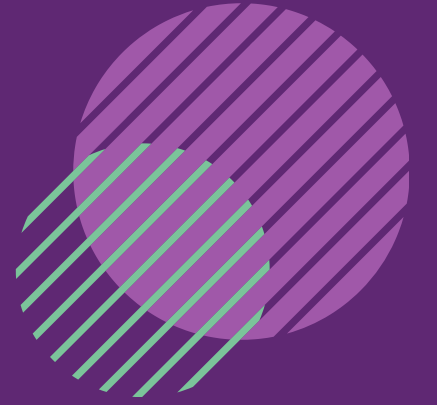
## ŘECKO

**Breathe** usiluje o zlepšení porozumění duševnímu zdraví v Řecku tím, že nabízí nástroje pro péči o sebe sama, podporuje kampaně, které budují komunitu, a zasazuje se o rovný přístup k podpoře duševního zdraví.

## MAĎARSKO

**Antihatáridőnapló Klub:** nabízí komplexní program sebeuvědomění, jehož cílem je pomoci jednotlivcům zpomalit a prozkoumat oblasti jejich života, jako je vědomé stravování, digitální detox a vědomé hospodaření s penězi. Program zahrnuje skupinové diskuse, workshopy a praktická cvičení zaměřená na zlepšení pohody a zvládání stresu.

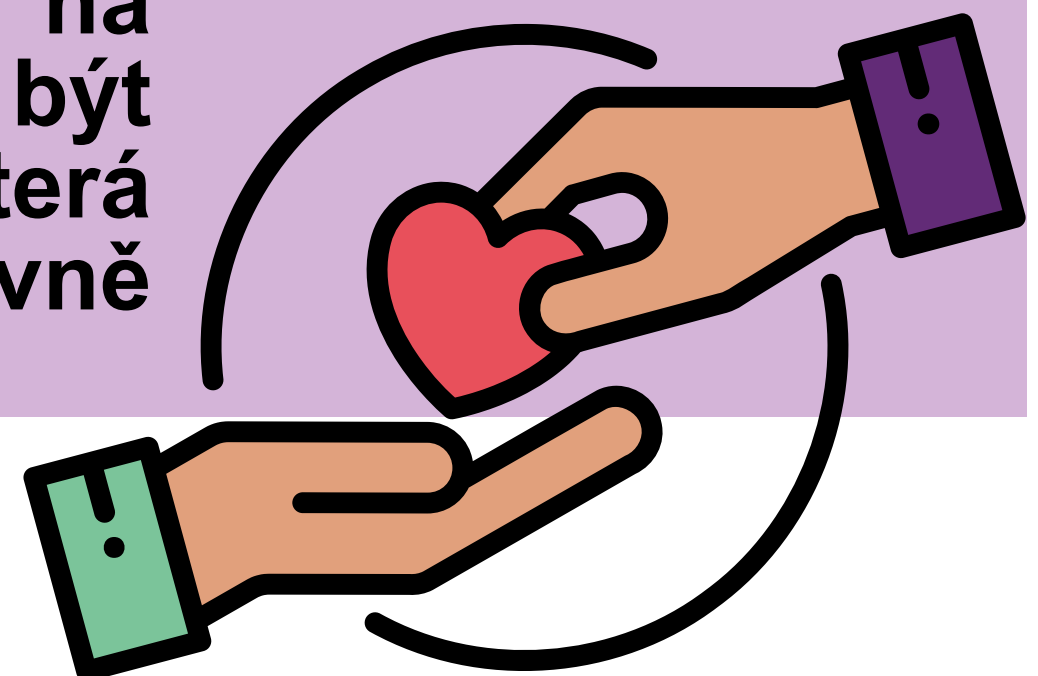


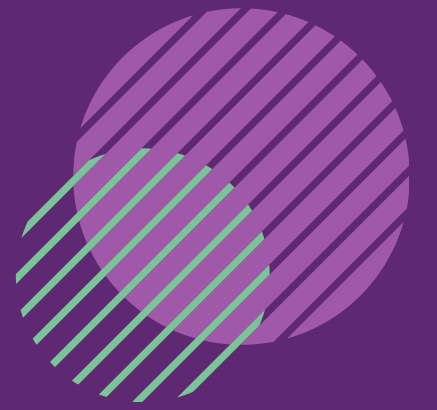


Charitativní organizace hrají klíčovou roli v podpoře duševního zdraví mladých lidí tím, že nabízejí poradenství, terapii, vzdělávací programy a pomoc komunitě.

## PŘÍNOSY CHARITATIVNÍCH ORGANIZACÍ

- Charitativní organizace poskytují základní služby lidem, kteří nemusí mít přístup k jiným zdrojům péče o duševní zdraví.
- Charitativní organizace se zasazují o změnu politiky a zvýšení financování služeb v oblasti duševního zdraví, čímž se zlepšuje podpora pro všechny.
- Některé charitativní organizace financují výzkum s cílem zlepšit porozumění a léčbu duševních poruch.
- **Dobrovolnictví v charitativní organizaci zaměřené na duševní zdraví může být naplňující zkušeností, která nabízí možnost pozitivně ovlivnit ostatní.**





## IRSKO

**A Lust for Life:** je charitativní organizace zaměřená na duševní zdraví mládeže, která se věnuje posilování a vzdělávání mladých lidí prostřednictvím včasných preventivních programů duševního zdraví ve školách. Poskytuje různé zdroje a podporu, včetně seminářů, školení a online nástrojů.



## KYPR

**Samaritans:** Kypr nabízí důvěrnou emocionální podporu osobám starším 18 let, které se cítí v tísní, osamělé nebo se potýkají s problémy. Poskytují prostor pro rozhovor a naslouchání bez odsuzování a nabízejí podporu bez poskytování rad.

# PROGRAMY NA PRACOVÍŠTĚ



Cílem programů na pracovišti je podpořit pohodu a produktivitu zaměstnanců řešením problémů duševního zdraví. Tyto programy mohou zahrnovat služby, jako je poradenství, semináře o zvládání stresu a školení o všímavosti.

## PŘÍNOSY PROGRAMŮ NA PRACOVÍŠTĚ

- Upřednostňování duševního zdraví pomáhá vytvářet pozitivnější a příznivější pracovní prostředí.
- **Snížení stresu a zlepšení duševního zdraví vede ke zvýšení produktivity a spokojenosti v práci.**
- Řešení problémů duševního zdraví pomáhá snížit absenci a zvýšit prezenci.
- Nabídka podpory duševního zdraví zvyšuje pověst společnosti jako starostlivého a vstřícného zaměstnavatele.





# PROGRAMY NA PRACOVÍŠTI



## IRSKO

**Employee Assistance Programs (EAPs):** Mnoho společností v Irsku nabízí služby EAP, které poskytují zaměstnancům důvěrné poradenství, zdroje pro zvládání stresu a zdravotní semináře na podporu duševní pohody a zvýšení pracovního výkonu.



## ŘECKO

Společnost **Thalpos Mental Health** ve spolupráci s řeckým ministerstvem zdravotnictví zahájila v roce 2023 provoz vůbec prvního Národního centra pro pracovníky. Centrum se zaměřuje na prevenci duševních poruch, podporu pohody a poskytování podpory duševního zdraví na pracovišti prostřednictvím programů, které jsou v souladu s pokyny Světové zdravotnické organizace (WHO).

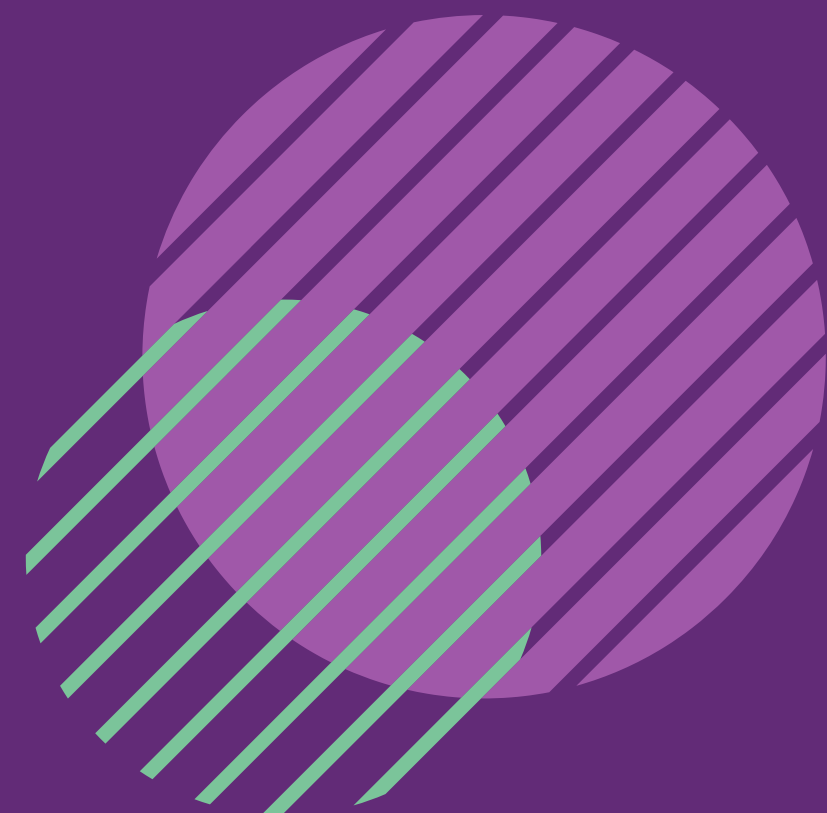


## FRANCIE

Ačkoliv se nejedná vyloženě o program na pracovišti, Welcome to the Jungle usiluje o to, aby se práce stala pozitivní a trvalou zkušeností. spolupráci s Adeline Perez (@unamourdechef tm) se snaží pomocí humoru zvýšit povědomí o toxickém chování na pracovišti.







# ZÁVĚR



# SLOVO ZÁVĚREM

Tento dokument zkoumá různé zdroje a strategie určené k podpoře duševního zdraví a pohody mladých lidí.

Existuje mnoho dostupných zdrojů, které pomáhají zvládat pocity stresu a zlepšovat duševní zdraví a pohodu, od studentských wellness center a aplikací na podporu duševního zdraví až po meditační postupy, komunitní iniciativy a programy na pracovišti.

**Je důležité si uvědomit, že vaše myšlení a duševní zdraví jsou klíčovými aspekty vaší celkové pohody. Pokud upřednostníte své duševní zdraví a v případě potřeby vyhledáte podporu, můžete žít naplněný, vyvážený a produktivní život.**



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Ollscoil  
Teicneolaíochta  
an Atlantaigh  
Atlantic  
Technological  
University

TRÉBAG  
Szellemi tulajdon- és Projektmenedzser Kft.



AKLUB

