

**OZ príbuzných a priateľov duševne chorých OPORA – Vedieť žiť**  
v spolupráci s organizáciami  
**KOMPAS - Komunitná pomoc a starostlivosť, n.o., Trnava,**  
**Integra, o.z., Michalovce**  
**a Pro Mente, n.o., Michalovce**

Vám predstavujú projekt

## CESTA K POMOCI

Psychoedukačný program pre ľudí  
s duševným ochorením a ich príbuzných

Pravidelné stretnutia budú prebiehať formou interaktívnych prednášok, ktoré budú viesť odborníci z oblasti duševného zdravia (psychiatri, psychoterapeuti, psychológovia, sociálni pracovníci)

### Témy, termíny a prednášajúci:

**Schizofrénia – praktické informácie pre pacientov a ich príbuzných** (charakteristika ochorenia, príčiny vzniku, priebeh, liečba), **29.4.2009**, Mgr. Dita Leczová

**Na ceste k hľadaniu pomoci** (potreby príbuzných, skúsenosti s procesom akceptácie duševného ochorenia, kde a ako hľadať pomoc), **20.5.2009**, Mgr. Anna Kočibalová a Mgr. Dita Leczová

**Sociálna rehabilitácia** (formy sociálnej rehabilitácie, znovuzačlenenie ľudí s duševným ochorením do spoločnosti), **17.6.2009**, Mgr. Viera Nogová

**Komunitná starostlivosť a psychoterapia** (spôsoby a možnosti psychoterapie, terapeutický vzťah, čo môže klient očakávať), **22.7.2009**, MUDr. Jana Vránová

**Hospitalizácia a farmakoterapia** (možnosti a vzájomné očakávania, psychologické a právne aspekty dobrovoľnej hospitalizácie, efektívne užívanie liekov, nežiaduce účinky liečby, závislosť od liekov – pravdy a mýty), **19.8.2009**, MUDr. Magdaléna Ciwoniuk a MUDr. Peter Ohrablo

**Depresia a mánia** (vysvetľujúce modely vzniku, formy, priebeh, liečba), **23.9.2009**, MUDr. Magdaléna Ciwoniuk a MUDr. Peter Ohrablo

**Zátťaž u príbuzných a stratégie jej zvládania** (špecifiká záťaže príbuzných, budovanie sociálnej opory, svojpomocné združenia), **21.10.2009**, Mgr. Anna Kočibalová a PhDr. Hana Ščibranyová

**Preterapia ako možnosť komunikácie s človekom s psychotickými prejavmi** (ako môže príbuzný pomôcť pacientovi pri nadviazovaní kontaktu s realitou, so sebou a s inými), **18.11.2009**, PhDr. Lýgia Bátovská

**Prevencia relapsov ochorenia** (stratégie zotavenia, zvládanie pretrvávajúcich symptómov, rozpoznanie príznakov relapsu ochorenia, vytvorenie krízového plánu), **16.12.2009**, PhDr. Zlatica Bartíková

**Duševné ochorenie a psychotrauma** (pohľad na duševné ochorenie z hľadiska psychotraumatológie), **20.1.2010**, PhDr. Hana Ščibranyová

**Kde:** Motivačné centrum Nezábudka, Liga za duševné zdravie, Ševčenkova 21, Bratislava – Petržalka

**Kedy:** Každú predposlednú stredu v mesiaci od 17.00 do 20.00

**Kontakt:** MUDr. Magdalena Ciwoniuk, tel.: 0948 021 581

Mgr. Anna Kočibalová, tel.: 0908 694 808

**Zámerom projektu je** prispieť ku skvalitneniu starostlivosti o ľudí s duševným ochorením a ich príbuzných a zvýšiť tak kvalitu ich života. Je určený predovšetkým pre ľudí s duševným ochorením a pre ich príbuzných a blízkych, ale tiež pre všetkých, ktorí sa zaujímajú o otázky duševného zdravia a choroby.

### Naším cieľom je:

- sprostredkovať Vám komplexné informácie o duševných ochoreniach, o procese a stratégiách zvládania duševného ochorenia o možnostiach lekárskej, sociálnej a terapeutickej pomoci;
- poskytnúť orientáciu najmä tým, ktorí majú aktuálnu skúsenosť s prepuknutím duševného ochorenia či už u seba alebo u svojho blízkeho;
- pomôcť Vám k rýchlejšiemu a lepšiemu vyhľadaniu vhodnej odbornej pomoci;
- vytvoriť priestor pre dialóg medzi Vami a odborníkmi z oblasti duševného zdravia o potrebách ľudí s duševným ochorením a ich príbuzných, ako aj o spôsoboch ich naplnenia.

Projekt sa realizuje vďaka finančnej podpore Ligy za duševné zdravie z grantovej schémy Nezábudka.

