

PREVENTIVNÍ PODPŮRNÝ PROGRAM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

“SPOLU SE SEBOU”

Skupinový psychoterapeutický program pro mladé dospělé - letní sebepoznávací víkend

PRO KOHO JE SKUPINA VHODNÁ?

Děje se Ti, že -

- *Buší Ti srdce, míváš tlak na hrudi, nemůžeš se dodechnout?*
- *Jede Ti často hlava a nemůžeš zastavit? Přehráváš si často v hlavě něco, co Ti nedá spát?*
- *Zaplaví Tě smutek, strach, vztek, bezmoc častěji, než bys chtěl/a a brání Ti to v běžném fungování?*
- *Máš pocit, že se Ti dějí věci, se kterými si nemůžeš poradit?*
- *Máš před sebou věci, na které Ti nestačí síly?*
- *Opakují se Ti ve vztazích stále dokola stejné potíže a rád/a bys tomu porozuměl/a?*
- *Zvažuješ terapii, ale zatím jsi neudělal/a první krok?*

Program je určen **pro mladé dospělé ve věku 19–25 let s mírnými až středně těžkými vyjádřenými psychickými obtížemi**, u nichž je indikována skupinová psychoterapeutická intervence zaměřená na podporu adaptace, emoční regulace a zvládnutí psychické zátěže.

Skupina je vhodná zejména pro klienty s obtížemi v oblastech:

- sociální úzkosti a sociální fobie
- úzkostné symptomatiky a panických epizod
- mírných depresivních obtíží
- poruch přizpůsobení a adaptačních obtíží
- zvýšené psychické zátěže a stresových reakcí souvisejících s náročnými životními přechody v období mladé dospělosti
- obtíží s regulací pozornosti a organizací chování, které se promítají do fungování ve vztazích, studiu nebo práci

Program je určen pro klienty s obtížemi spadajícími zejména do okruhu úzkostných, stresových a adaptačních poruch (F40–F43 a F48 dle Mezinárodní klasifikace nemocí – MKN-10).

Program není určen pro klienty:

- s akutním nebo závažným psychiatrickým onemocněním, které vyžaduje individuální či intenzivní léčbu
- s onemocněními z okruhu psychotických poruch

- se syndromem závislosti na návykových látkách (s výjimkou nikotinu a kofeinu)
- s organickými duševními poruchami způsobenými onemocněním CNS
- se závažnějším narušením osobnosti nebo v akutní krizi

VYMEZENÍ CÍLOVÉ SKUPINY

- Mladí dospělí 19-25 let
- max. počet 12 účastníků

CÍLE PROGRAMU

Hlavní cíl

Cílem programu je **zmírnění psychických obtíží**, posílení adaptačních a copingových mechanismů, rozvoj dovedností emoční regulace, podpora stabilizace psychického stavu a zvýšení kompetencí v oblasti péče o vlastní duševní pohodu.

Dílčí cíle

- pojmenování si vlastních životních témat a opakujících se vzorců chování
- zvýšit povědomí o duševním zdraví a psychohygieně
- rozvíjet schopnost rozpoznat stres a psychickou zátěž
- posílit dovednosti zvládnání emocí a stresu
- podporovat zdravé vztahy k sobě i druhým
- snížit stigma spojené s vyhledáním psychologické pomoci

HLAVNÍ TÉMATA PROGRAMU

- Sebepoznání a identita
- Emoční inteligence a zvládnání stresu
- Směřování do budoucnosti

ANOTACE PROGRAMU

Program je koncipován jako strukturovaná **skupinová psychoterapeutická intervence pro mladé dospělé s mírnými až středně těžkými vyjádřenými psychickými obtížemi**, u nichž je indikována včasná psychologická podpora, posílení adaptačních schopností, emoční regulace a zvládnání psychické zátěže.

Intervence je založena na sebezkušenostním a prožitkovém přístupu ve skupinovém kontextu a je zaměřena na podporu psychické odolnosti, stabilizaci psychické pohody a rozvoj osobních kompetencí. Prostřednictvím strukturovaných prožitkových

a reflektivních metod umožňuje účastníkům lépe porozumět vlastnímu prožívání, pojmenovávat intrapsychická témata a rozpoznávat opakující se vzorce myšlení a chování. Program podporuje objevování osobních zdrojů i limitů a rozvoj adaptivních strategií zvládnutí psychické zátěže.

KDY?

Pátek – sobota
26.–27. 6. 2026

Program je rozdělen do bloků:

9:00 - 10:30

11:00 - 12:30

12:30 - 13:30 pauza na oběd

13:30 - 15:00

15:30 - 17:00

Program je hrazen z veřejného zdravotního pojištění

METODA, FORMA

Program kombinuje:

- skupinová psychoterapeutická intervence
- sebezkušenostní a sebezážitekované aktivity
- psychoedukaci
- individuální a skupinovou práci
- sdílení zkušeností v bezpečném prostředí
- nácvik konkrétních psychohygienických technik
- účastníci si z programu odnesou vlastní pracovní zápis-deník

JAK SE MOHU PŘIHLÁSIT?

- přihlášku níže zašlete na email - veronika.nouzova@podit.cz
- k emailu přiložte krátký motivační dopis (co mě motivuje se přihlásit, jaká jsou má očekávání atp.)
 - na základě Vaší přihlášky budete pozváni ke krátkému online setkání s terapeutem programu pro posouzení vhodnosti účasti (zkušenost se skupinovou prací, aktuální psychické rozpoložení, dostupné zdroje)

Přihláška do programu

SPOLU SE SEBOU

Skupinový psychoterapeutický program pro mladé dospělé

1. Základní údaje

- Jméno a příjmení:
- Věk:
- E-mail:
- Telefon:

2. Aktuální situace

- Studuji / pracuji / jiné:
- Co vás aktuálně v životě nejvíce zatěžuje nebo zaměstnává?

3. Aktuální obtíže

(Zaškrtněte, co se vás týká – lze více možností)

- zvýšený stres / přetížení
- úzkost / napětí
- sociální nejistota / obavy z hodnocení
- panické epizody
- zhoršená nálada
- adaptační obtíže (škola, práce, změny v životě)
- potíže ve vztazích
- obtíže s pozorností / organizací
- jiné: _____

5. Zkušenost s odbornou pomocí

- nemám zkušenost
- docházím / docházel/a jsem k psychologovi
- docházím / docházel/a jsem na psychoterapii
- docházím / docházel/a jsem na psychiatrii
- jiná: _____

6. Aktuální psychický stav

- Užíváte v současnosti psychiatrickou medikaci?
 - ano / ne
- Nacházíte se aktuálně v akutní psychické krizi?
 - ano / ne
- Byla vám někdy diagnostikována psychiatrická porucha?
 - ano / ne / nechci uvádět
 - případně jaká: _____

7. Zkušenost se skupinou

- Máte zkušenost se skupinovou prací?
 - ano / ne

8. Souhlas a další postup

Odesláním přihlášky souhlasím s tím, že budu kontaktován/a psychologem registrovaného poskytovatele zdravotních služeb Podit s.r.o. za účelem krátkého vstupního rozhovoru, ve kterém bude posouzena vhodnost mé účasti ve skupině.