

Mezi kapelami: Ujíždíme na duši

Přijďte si poslechnout odborníky
a zažít chvilku klidu

- * Přednášky o duševním zdraví
- * Kreativní workshopy
- * Klidová zóna s protihlukovými sluchátky



Najdete nás mezi
Centrální a Rodinnou zónou.

ZAH*
RADA
PRO
DUŠI

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

Přednášky o duševním zdraví



SOBOTA 30. 5. 2026

13:00–13:45 **Jak přežít dospívání?**

Diana Terekhova – sociální pracovníce (Centrum pro děti Mezipatro)

O tom, s jakými problémy se dospívající nejčastěji potýkají a jak je mohou řešit. Přednáška nabídne i konkrétní praktické tipy a podpoří mladé lidi v tom, aby nebyli na své potíže sami a věděli, kde najdou pomoc. Dospělým pomůže lépe porozumět prožívání dospívajících, včetně neuro-psycho-fyziologických souvislostí, a připomenout si vlastní zkušenost s dospíváním.

14:00–14:30 **ADHD: Jiný způsob fungování mozku – problém, nebo příležitost?**

Táňa Zimmermannová – metodička vzdělávacích programů a lektorka (Institut Zahrady pro duši)

Proč je pro lidi s ADHD tak náročná pozornost, organizace nebo regulace emocí? V čem může být neurodivergentní způsob myšlení výhodou? Jak vytvářet prostředí, které dává dostatek struktury i svobody, a jak posilovat sebevědomí místo pocitu neustálého selhávání? Na otevřené besedě se dozvíte, jak funguje mozek lidí s ADHD – dětí i dospělých.

15:00–15:45 **Rodina v mlze**

Žaneta Spilka – rodinná terapeutka a poradkyně & tým rodinných terapeutů (Centrum rodinné terapie Horizont)

Rodina se někdy ocitá v náročném období, kdy je těžké porozumět, co se mezi jejími členy děje. Slova nestačí, emoce jsou silné a každý situaci prožívá trochu jinak. Jak v takových chvílích neztratit kontakt jeden s druhým? Jak důležitý je prostor pro společné zastavení a porozumění? Zveme vás k nahlédnutí do tématu rodinných vztahů, nejistoty i hledání cesty z mlhy.

16:00–16:45 **Zapojování peer pracovníků do systému péče o duševní zdraví**


Tereza Kuchařová – peer pracovníce (Dialogos)

Přednáška se zaměří na zapojování peer pracovníků do systému péče o duševní zdraví a na jejich význam při proměně služeb – směrem k větší otevřenosti, dostupnosti a respektu k osobám se zkušeností s duševním onemocněním. Představí různé typy peer pracovníků – peer konzultanty, advokáty, lektory či hodnotitele – a ukáže, jak mohou svými zkušenostmi přispívat nejen jednotlivcům, ale i systémovým změnám v oblasti péče o duševní zdraví.

17:00–17:45 **Celostní pohled na sebepoškození**

Tomáš Koukal – sociální pracovník (Krizová pomoc dětem)

Přednáška stručně mapuje celospolečenské kořeny a příčiny sebepoškození v kolektivu nezletilých s cílem lépe pochopit současný stav společnosti, její hodnoty, vize a cíle. Zamysleme se nad tím, zda mladí lidé hledají smysl života a jaké si budují vztahy k okolí i sami k sobě. Dotkneme se také nástrojů, které by mohly současný neutěšený stav postupně zlepšovat.



Přednášky o duševním zdraví



NEDĚLE 31. 5. 2026

13:00–13:45 **RESTART: Jak v digitální době neztratit sami sebe (a své zdraví)**

Kamil Rain – peer specialista a lektor (Institut Zahrady pro duši) & Zbyněk Roboch – peer lektor a peer advokát

Digitální svět nám usnadňuje život – ale zároveň nás může nenápadně vyčerpávat. Únava, podráždění, roztěkanost nebo vnitřní napětí často přichází dřív, než si vůbec uvědomíme proč. Tahle přednáška vám pomůže zastavit se a znovu se zorientovat. Ukáže vám, jak rozpoznat první varovné signály těla i mysli, jak si nastavit zdravější hranice a jak získat zpět kontrolu nad svou pozorností i energií.

14:00–14:30 **„Dobrymi sousedy po rozvodu – a co ty ploty?“**

Martin Pazlar & Michaela Spálenková – sociální pracovníci (Centrum pro rodiny Delta)

Rozchody a rozvody přináší zásadní změny do života rodiny – dětí i rodičů – a rozdělením rodiny mohou (nejen) mezi rodiči vyrůst různé ploty. Metaforou sousedského soužití se seznámíte s ploty, které mohou být užitečné pro efektivní a věcnou rodičovskou komunikaci a spolupráci. Upozornění budete také na ploty, které jsou naopak potenciálně rizikové a ohrožující.

15:00–15:45 **Zkušenost se závislostí v dospívání. Život pod dohledem kalorií**

Stanislava Kopecká – peer lektorka (Institut Zahrady pro duši) & Beáta Uhlířová – peer konzultantka

Autentické sdílení zkušenosti se závislostí v dospívání, která byla úzce spojená s traumatem – peer lektorka vám přiblíží svou cestu od užívání návykových látek přes pobyt v léčebně a terapeutické komunitě až k dlouhodobému zotavení. Nabídne také vhled do prožívání mladých lidí, za jejichž chováním se často skrývá bolest a nejistota, a otevře téma porozumění, podpory a včasné reakce.

16:00–16:45 **Jak včas podpořit duševní zdraví vašich dětí?**

Kateřina Fialová – psychologka & Michal Považan – psychiatr, primář (Centrum duševního zdraví pro děti a adolescenty)

Krátký vstup představí fungování Centra duševního zdraví pro děti a adolescenty, jeho roli v rámci současného systému péče a specifika práce s dětskou klientelou. Prezentace je určena široké veřejnosti i odborníkům, kteří se chtějí blíže seznámit s principy a možnostmi této služby.

17:00–17:45 **Péče o duševní zdraví žen v období mateřství**

Katarína Adamcová – psychiatrička a psychoterapeutka (Centrum perinatální duševní péče)

Období v těhotenství a po porodu přináší řadu změn, ale ne vždy radostných – může být spojeno také se zvýšeným výskytem duševních obtíží. Dozvíte se o možnostech, jak je včas rozpoznat a jak ženám pomoci dostupnou a respektující péčí – ať už psychoterapií, nebo bezpečnou farmakoterapií. Zdůrazněn bude význam citlivého přístupu, podpory vztahu mezi matkou a dítětem a spolupráce odborníků.

Jedno zdraví. Jedna pomoc. V jedné aplikaci.

Aplikace Záchranka pomáhá Pražanům rychle vyhledat dostupnou a odpovídající psychosociální pomoc a podporu v krizových situacích. Duševní obtíže mohou ohrozit váš život stejně jako ty fyzické – neváhejte si říct o pomoc.



Spojujeme, abychom mohli pomáhat

Stavíme síť komplexní péče o duševní zdraví v Praze. V našich centrech propojujeme odborníky z různých oborů a ročně pomůžeme více než tisícovce jednotlivců a rodin. Služby poskytujeme bezplatně.

institut
ZAHRADY
PRO DUŠI

CENTRUM
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
PRO DĚTI A ADOLESCENTY

AKUTNÍ
PSYCHIATRICKÁ AMBULANCE
PRO DĚTI A DOROST

CENTRUM
PERINATÁLNÍ
DUŠEVNÍ PÉČE

DŮM
PŘEMYSLA
PITTRA

**DŮM TŘÍ
PŘÁNÍ**



 [zahradaprodusicz](https://www.instagram.com/zahradaprodusicz)

 [zahradaprodusi](https://www.facebook.com/zahradaprodusi)

 [zahradaprodusi.cz](https://www.zahradaprodusi.cz)

**ZAH
RADA
PRO
DUŠI**

**PRA
HA
GUE
PRA
GA
PRA
G**