

Denní centrum Maják, bezpečné útočiště pro Vaši nemocnou duši

Setkali jste se s duševním onemocněním nebo lehkým mentálním postižením? Nebo jen znáte takovouto osobu ve Vaší blízkosti?

Přestože to na první pohled nemusí být patrné, velká část populace je po většinu svého života doprovázena duševním onemocněním nebo lehkým mentálním postižením. Dle Národního ústavu duševního zdraví dokonce vzrostl, v souvislosti s pandemií covid-19 a souvisejícími restriktivními opatřeními, výskyt duševních onemocnění u dospělé populace ČR na téměř 30 %. Což znamená, že se každý třetí Čech potýká s duševním onemocněním.

Mnoho lidí, prožívajících duševní problémy, nevyhledává odbornou pomoc, protože si často závažnost svých obtíží nepřipouští nebo se zkrátka bojí negativní reakce svého okolí, vlastní stigmatizace. Víme, že péče o vlastní duševní zdraví je důležitá a jde především o to si uvědomit, co tomu kterému člověku pomáhá a jaké aktivity by měl zařadit do svého běžného života tak, aby se dokázal vypořádat i s mimořádnými nároky současné doby.

Středisko Charity Frýdek-Místek, **Denní centrum Maják**, bylo zřízeno právě k tomu, aby poskytlo bezpečný prostor a útočiště pro lidi s duševním onemocněním a lehkým mentálním postižením. Potřeba místa, kam se tito lidé mohou vracet, místa, ve kterém jsou pochopeni a respektováni, je totiž nezbytná.

Denní centrum Maják je místem, kde mohou lidé s nemocnou duší rozvíjet své schopnosti, trénovat své vědomosti, trávit svůj volný čas a udržovat společenské kontakty. Cílem této služby je umožnit osobě s duševním onemocněním nebo lehkým mentálním postižením aktivní návrat do běžného života.

To, jak spolupráce s klienty v Denním centru Maják probíhá, popisuje vedoucí tohoto střediska, Terezie Kolčárková: *„S klienty pracujeme buď individuálně, tzn., že pomáháme klientovi s jeho konkrétní zakázkou, nebo skupinově v rámci nabízených aktivit, kdy můžeme pracovat i s více klienty najednou. Klientům nabízíme aktivity, které jsou zaměřeny na udržení nebo zlepšení motoriky a na procvičování paměti. Také umožňujeme různé nácviky (vaření, základy práce na PC), pohybové aktivity a v neposlední řadě aktivity zaměřené na trávení volného času (společenské hry, zhlédnutí dokumentů). V případě potřeby poskytujeme klientům i základní sociální poradenství.“*

A na co kladou pracovnice Denního centra Maják důraz? *„Respektujeme jedinečnost každého klienta, motivujeme ho, aby svou nepříznivou situaci řešil. Podporujeme ho v jeho zodpovědnosti a konečné rozhodnutí necháváme na něm.“*

Pokud jste vy nebo Váš blízký osobou s duševním onemocněním nebo lehkým mentálním postižením, je Vám 18 a více let a rádi byste využili služeb Denního centra Maják, pak se na nás můžete obrátit.

Denní centrum Maják:

F. Čejky 450, Frýdek-Místek, provozní doba: pondělí až pátek 8³⁰-14³⁰,

tel.: 732 463 412

e-mail: dennicentrummajak@charitafm.cz

web: www.charitafm.cz

fb: <https://www.facebook.com/dennicentrummajak/>