

## **Pátý ročník festivalu Na hlavu se koná zdarma on-line. Nabídne i tipy, jak si udržet duševní zdraví během pandemie covid-19**

*2. 2. 2021, KLECANY - Národní ústav duševního zdraví spolu s iniciativou Na rovinu a Městskou knihovnou v Praze pořádá již pátý ročník festivalu o duševním zdraví a mysli Na hlavu. Tématem letošního ročníku je Duševní zdraví versus pandemie covid-19. Pandemie logicky pozměnila i formát festivalu, který se přesouvá do on-line prostředí a pro diváky bude zdarma. Tematická nabídka bude opět velmi pestrá – od duševního zdraví dětí a mládeže přes rizikové pití alkoholu, mindfulness pro zdravotníky, spánek, až po poruchy příjmu potravy.*

### **Duševní zdraví z mnoha úhlů**

Dle studie týmu doktora Winklera, která proběhla na jaře 2020, došlo během pandemie koronaviru a s ní souvisejících restriktivních opatření k nárůstu výskytu duševních problémů. „Konkrétně se v porovnání s rokem 2017 zvýšil výskyt úzkostných poruch dvakrát, depresivní poruchy dokonce třikrát, stejně tak riziko sebevraždy. Proto jsme již na podzim v rámci akce Laboratoř mysli připravili cyklus videí o duševním zdraví a s ohledem na pozitivní ohlasy budeme toto téma dále rozvíjet v rámci festivalu,“ vysvětluje PhDr. Petr Winkler, Ph.D. z Národního ústavu duševního zdraví.

Festival každoročně nabízel řadu filmových projekcí, workshopů, přednášek a besed. Formát bylo s ohledem na aktuální dění nutné pozměnit a organizátoři věří, že se k původní podobě vrátí již v dalším ročníku. Diváci toho letošního mohou v pátek 5. února zhlédnout besedu s titulem *Moje jméno není diagnóza*. Nabídne zkušenosti tří lidí, kteří poznali duševní onemocnění a žijí různé cesty k zotavení z něj. Ve stejný den také proběhne rozhovor s terapeutkou akce *Suchej únor* Johanou Růžkovou. Ta se zaměří na to, jak jsou na tom Češi se vztahem k alkoholu v aktuální situaci, jak poznat, že už je vaše konzumace problematická a představí také kampaň *Suchej únor* a novou tematickou publikaci.

### **Spánek i tipy pro zvládnutí on-line vzdělávání**

„V sobotu na diváky čekají hned tři příspěvky. První, který vznikl ve spolupráci s Českým mindfulness institutem, bude věnovaný technice zklidnění mysli pro zdravotníky, pro něž aktuální situace představuje enormní zátěž. Následovat bude beseda věnovaná duševnímu zdraví dětí doma i v (on-line) škole. Chybět nebudou tipy pro rodiče i učitele od Ivana Čermáka z organizace *Učitel naživo*, jak aktuální situaci s on-line výukou co nejlépe zvládnout,“ popisuje programová ředitelka festivalu Mgr. Karolína Mladá z Národního ústavu duševního zdraví. Sobotní program uzavře video o insomnii z představení *Dům bez spánku* (Kolektiv Nesladim) a přednáška o spánkové hygieně a aktuální situaci ve vztahu ke spánku. Přednášku povede Ing. Mgr. Eva Fárková, Ph.D. ze Spánkové laboratoře Národního ústavu duševního zdraví.

Nedělní program bude nejprve patřit poruchám příjmu potravy, a to formou besedy s peer konzultantkami centra Anabell o jejich zkušenostech a o tom, jak aktuální situace dopadá na lidi s poruchami příjmu potravy. Festival uzavře rozhovor prof. Cyrila Höschla s Danielou Písařovicovou, který přinese mimo jiné základní rady a tipy, jak se s aktuální situací vyrovnat. Informace o konkrétních časech vysílání a odkazy na ně najdete na [www.festivalnahlavu.cz](http://www.festivalnahlavu.cz), samotné vysílání pak na facebookové stránce festivalu a YouTube kanálu Národního ústavu duševního zdraví.