



Byť tolerantným – lebo sa to môže stať každému.

**Za porozumenie a toleranciu voči ľuďom s duševnými poruchami.**

**Vážená pani riaditeľka, Vážený pán riaditeľ,**

zámerom školského projektu s názvom „Šialený? No a!“ je prebudiť porozumenie voči ľuďom s duševnými problémami.

**„Mať duševnú poruchu? To sa mi predsa nemôže stať!“**

To si myslia viacerí, ale fakty hovoria za seba: každý štvrtý človek zažije raz vo svojom živote psychickú krízu. Depresia, schizofrénia, ako aj úzkostné a obsedantné poruchy, sú podľa Svetovej zdravotníckej organizácie „ľudové choroby“. Napriek tomu sa duševné poruchy ešte stále zamlčujú. Strach z psychického ochorenia alebo z toho, že sa dostaneme do „blázinca“, je rovnako silný ako obava z konfrontácie s duševným zdravím a z integrácie ľudí s duševnými poruchami do spoločnosti. Pritom to nie je samotná choroba, ktoré naháňa strach. Sú to skôr predstavy, ktoré s chodobou a s psychiatriou spájame. Predstavy, ktoré stigmatizujú, ktoré vyčleňujú zo života. Predsudky a vyčleňovanie však nepatria do otvorenej, rôznorodej a tolerantnej kultúry.

**Ľudia stojaci mimo spoločnosti?**

Duševné poruchy môžu postihnúť každého človeka – deti, mladých ľudí, ako aj dospelých. Duševné poruchy menia ľudí, lebo ovplyvňujú cítenie a myslenie, náladu a správanie. Tomu, kto svojim správaním vybočuje z normy, sa spoločnosť vyhýba a v najhoršom prípade sa cíti byť ním ohrozená. Duševné choroby vedú k osamelosti, lebo takmer nikto sa neodváži o nich otvorene hovoriť. Ľudia s duševnou poruchou a ich rodiny trpia predsudkami, strachom a sú nesprávne hodnotení spoločnosťou: sú diskriminovaní a vyčleňovaní. Je to práve tak zaťažujúce, ako porucha sama a zabraňuje im v tom, aby boli rovnoprávnymi členmi spoločnosti. Strach zo spoločenského kontaktu ešte zosilňujú často skreslené a nepodložené správy v médiách spôsobené nedostatočnými informáciami. Veď kto už vie, ako ľudia s duševnými poruchami skutočne žijú?

Školský projekt nemeckého spolku Irrsinnig Menschlich, e. V. (v preklade Šialene ľudský) a slovenského občianskeho združenia Integra, začal projekt v rámci Medzinárodného programu proti stigmatizácii ľudí s duševnými problémami Svetovej psychiatrickej asociácie (World Psychiatric Association). Nemecko sa zúčastňuje tejto kampane od roku 1999, Slovensko sa zapojilo od roku 2005.



Združenie pre duševné zdravie - INTEGRA, o. z.  
Pri mlyne 1430/1A, 071 01 Michalovce, IČO: 31 99 53 81

---

### **„Šialený? No a!“ špeciálne pre študentov.**

Projekt „Šialený? No a!“ sa obracia na 15- až 20-ročných mladých ľudí, študentov, lebo pre nich je otázka zmyslu života a vlastnej identity dôležitou témou. Doterajšie poznatky sa preverujú kladením otázok, nové veci sa realizujú vyskúšaním v praxi. Táto zvedavosť a ochota otvorene sa zaoberať vlastnými pocitmi a životnými skúsenosťami, umožňujú zaoberať sa aj duševným zdravím. Mnohí mladí ľudia už zažili, aké to je, keď duša vybočí z rovnováhy.

### **„Šialený? No a!“ dodáva odvahu ....**

- vysporiadať sa s komplexnosťou ľudského života,
- rozmyšľať a hovoriť o vlastných problémoch,
- vnímať, preskúmať a lepšie pochopiť predsudky a výhrady,
- viac sa dozvedieť o duševnom zdraví a ochorení,
- mať kritické otázky k médiám,
- rešpektovať odlišnosť,
- uplatňovať otvorenosť, porozumenie a korektné správanie v medziludských vzťahoch.

### **„Šialený? No a!“ konkrétne**

Jadro školského projektu je priame stretnutie študentov s ľuďmi, ktorí zažili duševnú chorobu. Osobné stretnutie robí zdanlivo nepochopiteľné pochopiteľnejším, odbúrava strach a predsudky.

### **Projekt „Šialený? No a!“ v stručnosti**

- trvá jeden školský deň (5 - 6 vyučovacích hodín),
- realizuje sa v škole,
- je vhodný pre triedy, ale aj pre inak zoradené skupiny,
- môže byť vyžiadaný školami, skupinami a triedami.

### **Cena projektu**

- na Slovensku projekt realizujú dobrovoľníci zdarma,
- v prípade, že túto aktivitu chcete podporiť, môžete tak urobiť materiálnym darom alebo fiannčným darom na náš bankový účet.

### **Máte záujem?**

V tom prípade kontaktujte naše združenie: Integra, o. z.

Pri mlyne 1430/1A, 071 01 Michalovce

Tel. / Fax.: 056/6421714

E-mail: [integrami@gmail.com](mailto:integrami@gmail.com)

IBAN: SK6711000000002626746591

Radi sa stretneme a odpovieme na Vaše otázky. S pozdravom

.....  
Ing. Jana Hurová, PhD. - riaditeľka