

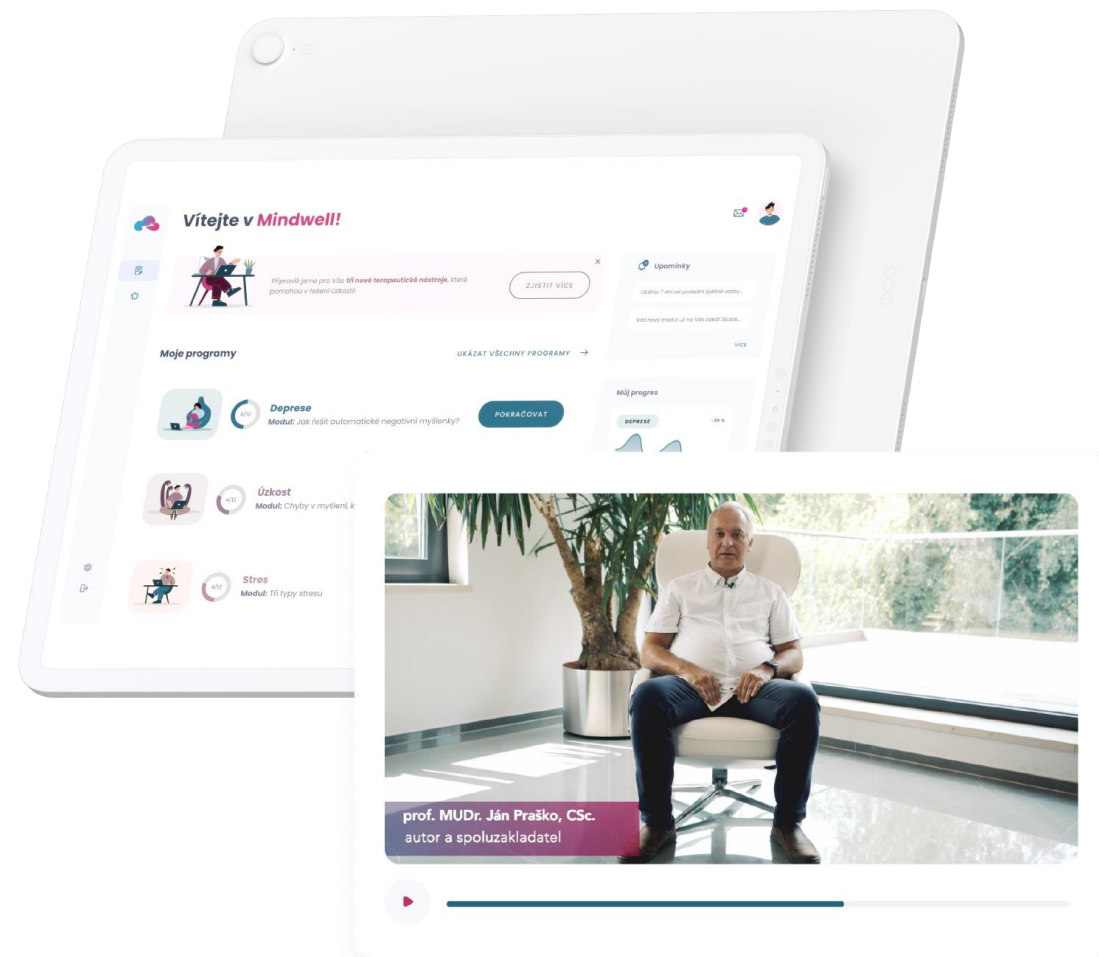
*mindwell*

# Systematická péče o duševní zdraví

Jelena Holomany, Mcs.

 Prof. MUDr. Ján Praško, CSc.

 PhDr. Marie Ocisková, Ph.D.



Na světě se trápí **970 milionů** lidí psychickou poruchou.

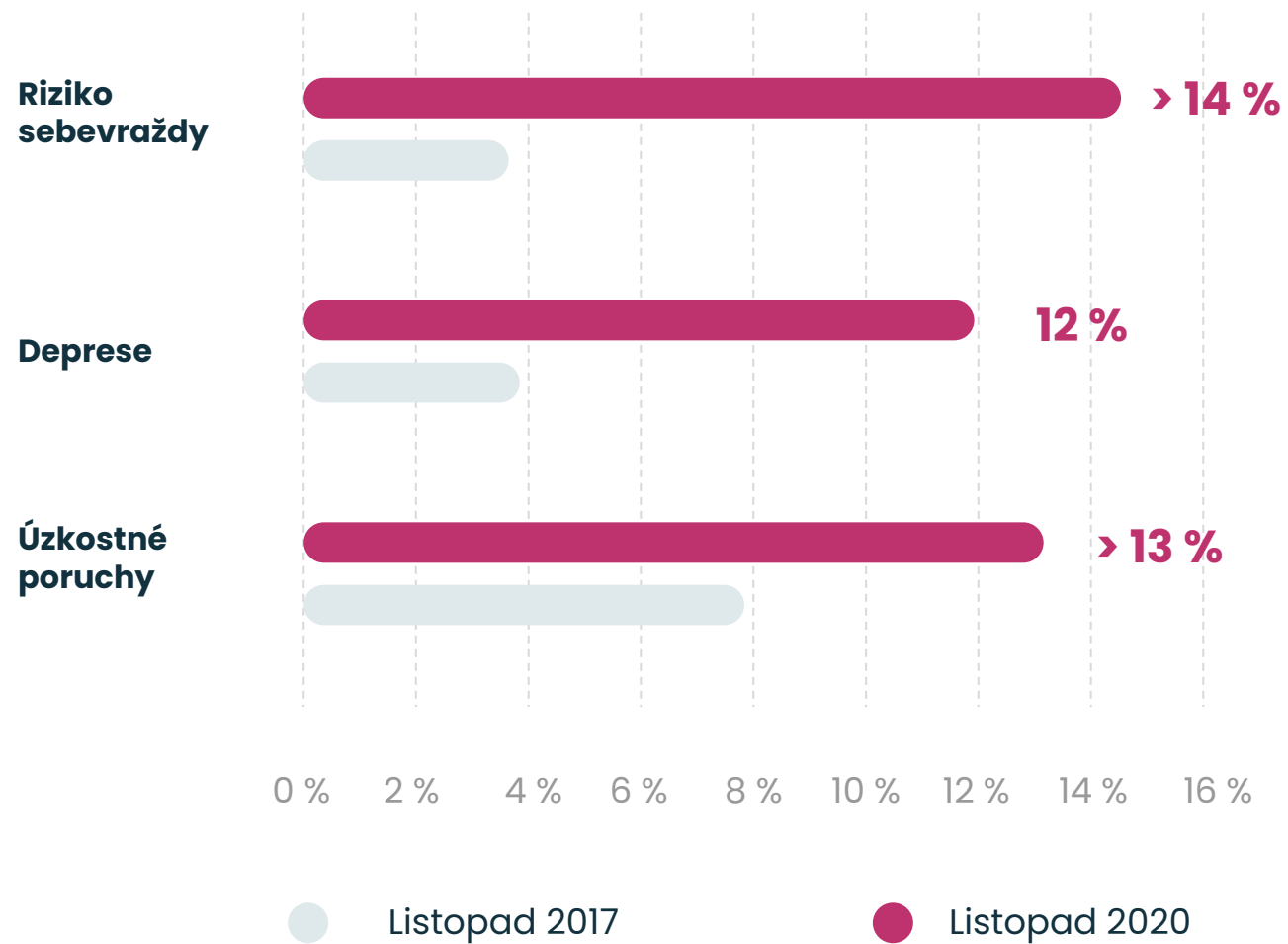
Dle WHO **300 milionů** lidí trpí úzkostnými poruchami.

Dle WHO **280 milionů** lidí trpí depresivní poruchou.

V Česku potřebuje více než **700 000** trvalou psychiatrickou péči.

Spotřeba léku v oblasti duševního zdraví je v ČR **10.** nejvyšší v EU.

Psychickou poruchou trpí **každý 5.** obyvatel České republiky.



## **DISKUZE**

**Pečujete o duševní zdraví ve Vaší společnosti?**

# PROČ SE STARAT O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ZAMĚSTNANCŮ

Podpora duševního zdraví zaměstnanců je až **2,3krát levnější** než řešení následků jejich **ztráty**<sup>[1]</sup>. Péče o duševní zdraví **snižuje fluktuaci o 50 %**<sup>[2]</sup>

Další vlivy psychické nepohody na pracovišti

Zhoršené úsudky • Horší atmosféra na pracovišti • Odchod klíčových zaměstnanců

Podrážděnost • Zhoršení zákaznické zkušenosti • Snížení výkonnosti • Vyšší fluktuace

[1] [Deloitte: Mental health and employers: refreshing the case for investment](#)

[2] [Impact of evidence-based psychotherapy on employee retention](#)



# PROČ SE K ŘEŠENÍ DOSTANE JENOM 6,6 % ČECHŮ?

Finanční dostupnost péče • Kapacity terapeutů • Nevědomost kde péči hledat • A další

89 %

Čechů se **ne**cítí dostatečně informovaných o možnostech péče o duševní zdraví

33 %

Čechů **uvažovalo** o vyhledání **psychoterapeutické** pomoci ale ne všichni ji opravdu vyhledali.

7 %

Čechů se **rozhodlo** psychoterapeutickou **pomoc vyhledat**, přesněji 6,6 %.

**1/3** života stráví průměrně pracující člověk v práci, což představuje 90 000 hodin.

## DISKUZE

Čekací doba na psychoterapii překračuje  
období **6 měsíců.**

## **DISKUZE**

**Potkáváte ve Vaší společnosti  
se syndromem vyhoření?**



**79 %**

zaměstnanců se cítí, že je na hranici anebo nad hranici pracovní zátěže

**77 %**

zaměstnanců zažívá ve svém současném zaměstnání vyhoření, které je spojeno s nedostatkem podpory a uznání.

**52 %**

zaměstnanců se cítí vyhořená.

#### Další potíže a nepohody na pracovišti

44 % zaměstnanců pociťuje vysokou míru fyzické únavy • 32 % zaměstnanců pociťuje emocionální vyčerpání • 26 % zaměstnanců hlásí nedostatek zájmu, energie a motivace



## CO JE MINDWELL?

Mindwell je digitální platforma pro péči o duševní zdraví, která nabízí **systematickou terapii** nejčastějších psychických poruch.

Díky našim **terapeutickým programům** je odborná a **kvalitní** péče o duševní zdraví dostupná **ihned, z pohodlí domova** a důrazem na **soukromí**.



40+ terapeutů

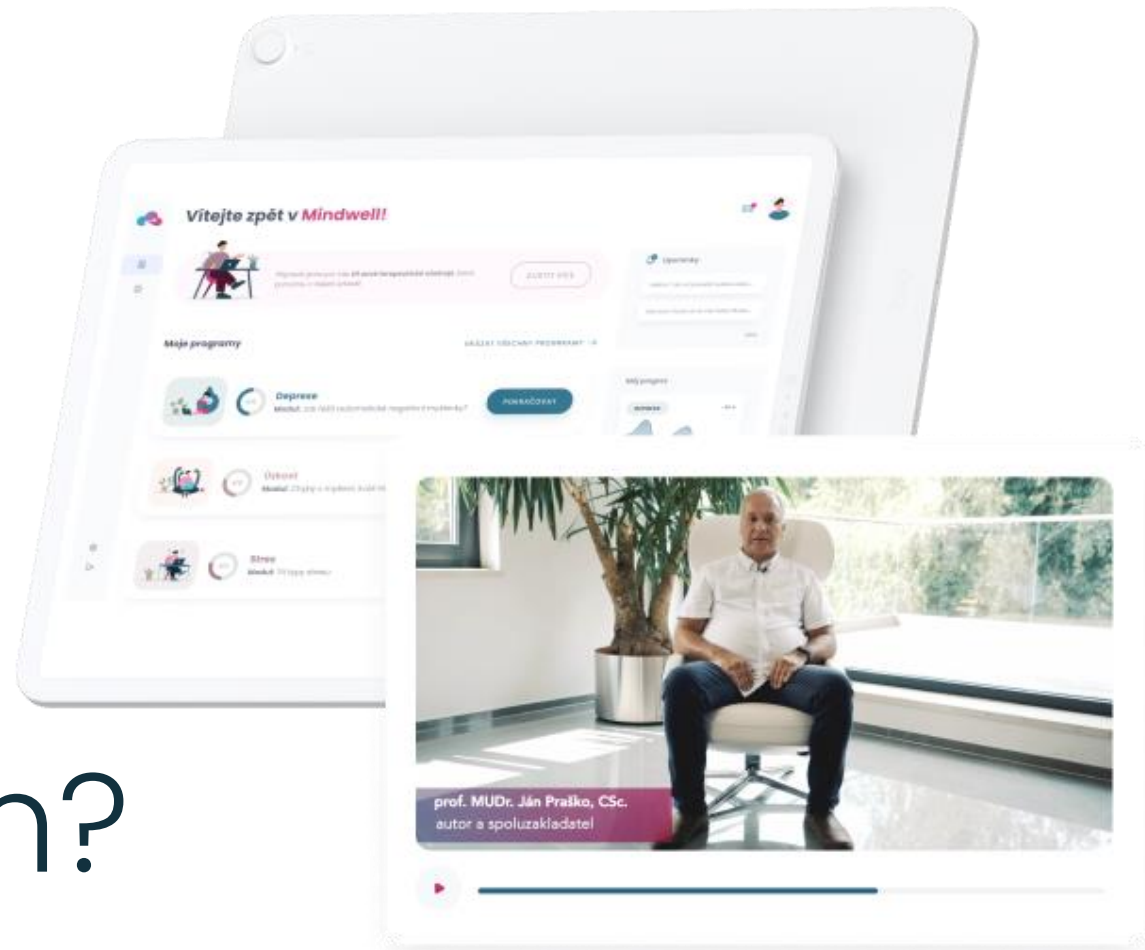


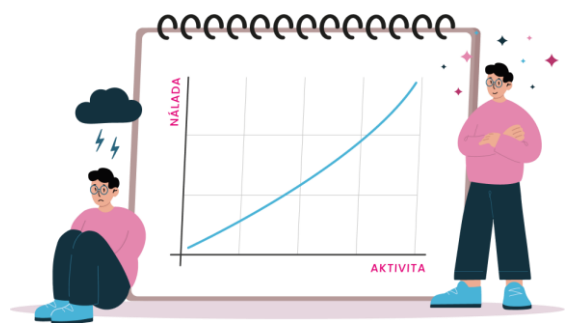
## Založeno odborníky v oblasti psychoterapie

Autory terapeutických programů jsou **prof. MUDr. Ján Praško, CSc.** a **PhDr. Marie Ocisková, Ph.D.**

- ✓ Mindwell je poskytovatel zdravotních služeb v oborech **psychiatrie a klinická psychologie**
- ✓ naši terapeuti jsou **kvalifikovaní odborníci**
- ✓ náročná témata vysvětlujeme jednoduše a strukturovaně
- ✓ budeme **zdravotnický prostředek** při Státním ústavu pro kontrolu léčiv
- ✓ **Psychiatrická společnost ČLS JEP doporučuje** používání online psychoedukačních programů **Mindwell**

# Jak *mindwell* pomáhá firmám?





Průzkum duševního zdraví



Terapeutické  
programy



Podpora v péči o duševní  
zdraví





**Zjistěte, jak jste na tom Vy**

Těchto 21 otázek Vám pomůže vyznat se ve svých pocitech. Přečtěte si prosím každé tvrzení a vyberte variantu intenzity, která nejlépe vystihuje, jak moc se Vás situace týkala **během posledního týdne**.

**Bylo pro mě obtížné se uvolnit.** OTÁZKA 1 z 21

Nepotlačil pro mě vůbec	Potlačil pro mě do určité míry nebo někdy	Potlačil pro mě do značné míry nebo značnou část času	Potlačil pro mě hodně nebo většinu času
-------------------------	---	---	---

**DALŠÍ OTÁZKA**

# Průzkum duševního zdraví



## Zhodnocení stavu ve firmě

Zjistěte jak se lidé ve vaší firmě cítí a co je trápí



## Identifikace nejčastějších problémů

Rozpoznejte v čem přesně spočívá problém. Pomůžeme Vám pak navrhnout vhodné řešení



## Cílená pomoc těm, kteří to potřebují

Dopřejte kvalitní péči pomocí našich programů těm zaměstnancům, které trápí psychické problémy



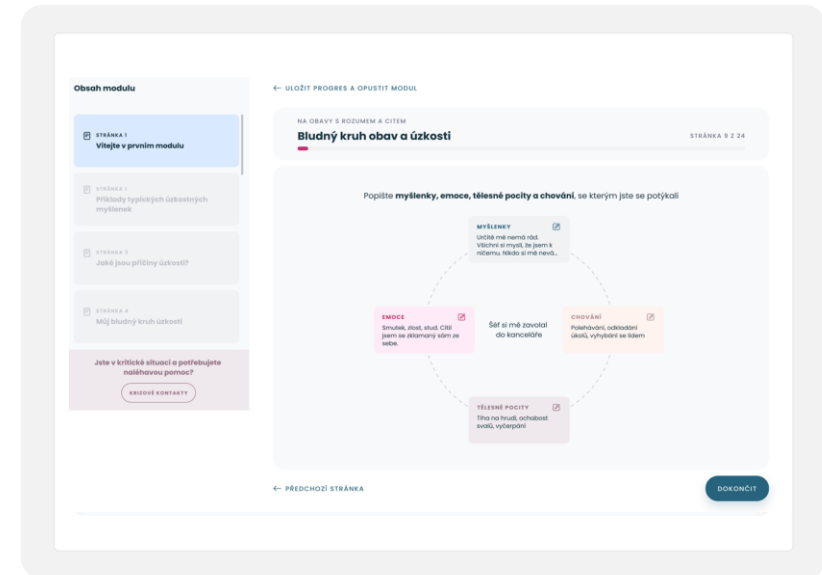
## Celopodniková péče o duševní zdraví

Poskytněte svým zaměstnancům hodnotnou edukaci a workshopy, nejen na téma psychických problémů

# Terapeutické programy: Založeno na účinných metodách

Programy jsou založeny na vědecky ověřených metodách **kognitivně-behaviorální terapie**.

- ✓ Účinek této metody je rychlý a projeví se již za několik týdnů
- ✓ V mnoha výzkumech prokázána jako jedna z **nejefektivnějších** psychotherapeutických metod
- ✓ Díky dobré **strukturovanosti** je tato metoda **jednoduše** uchopitelná i v **digitálním prostředí**



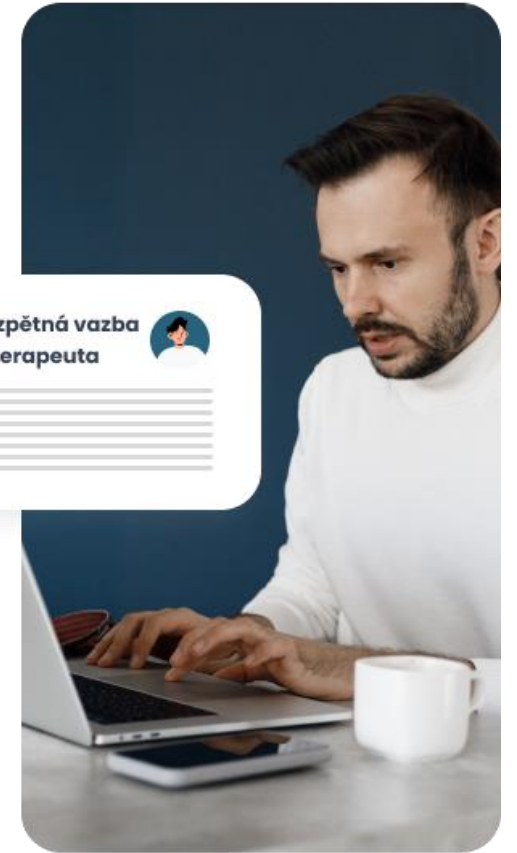
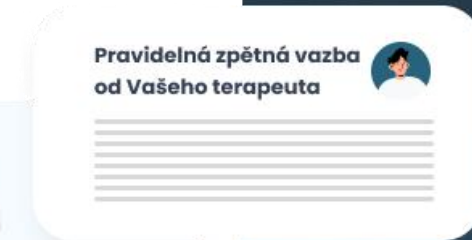
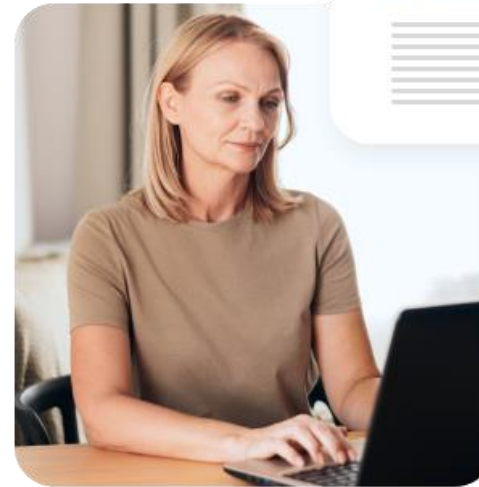
## Jak KBT pomáhá?

Pomáhá měnit nezdravé vzorce chování • pracovat s negativními myšlenkami • cvičí metody zdravé komunikace

# Osobní terapeut

Součástí průběhu terapie je pomoc **kvalifikovaného** osobního **terapeuta**. Ten pravidelně poskytuje **písemnou zpětnou vazbu**, ve které navádí při práci na terapeutických cvičeních, pomáhá aplikovat KBT techniky a reaguje na situace, které klient popisuje.

- ✓ Terapeuti jsou absolventy VŠ a **5-letého výcviku** v kognitivně-behaviorální terapii
- ✓ Naši terapeuti jsou osobně vybráni prof. MUDr. Praškem
- ✓ Vysokou kvalitu terapeutické práce zaručují pravidelné skupinové a individuální supervize terapeutů.



Až 86 % klientů uvádí, že jim terapeut Mindwell pomohl





**Deprese**



**Úzkost**



**Syndrom  
vyhoření**



**Psychická  
odolnost**

## Zdravotní i preventivní programy

**Zaměřujeme** se jak na psychické **poruchy** tak i **prevenci** vzniku širokého spektra psychických potíží.

Naučíte se v nich techniky, díky kterým **změníte** své **negativní vzorce** chování a myšlení, **zdokonalíte** psychickou **odolnost**, **komunikaci** a **výkon** nejen na pracovišti.



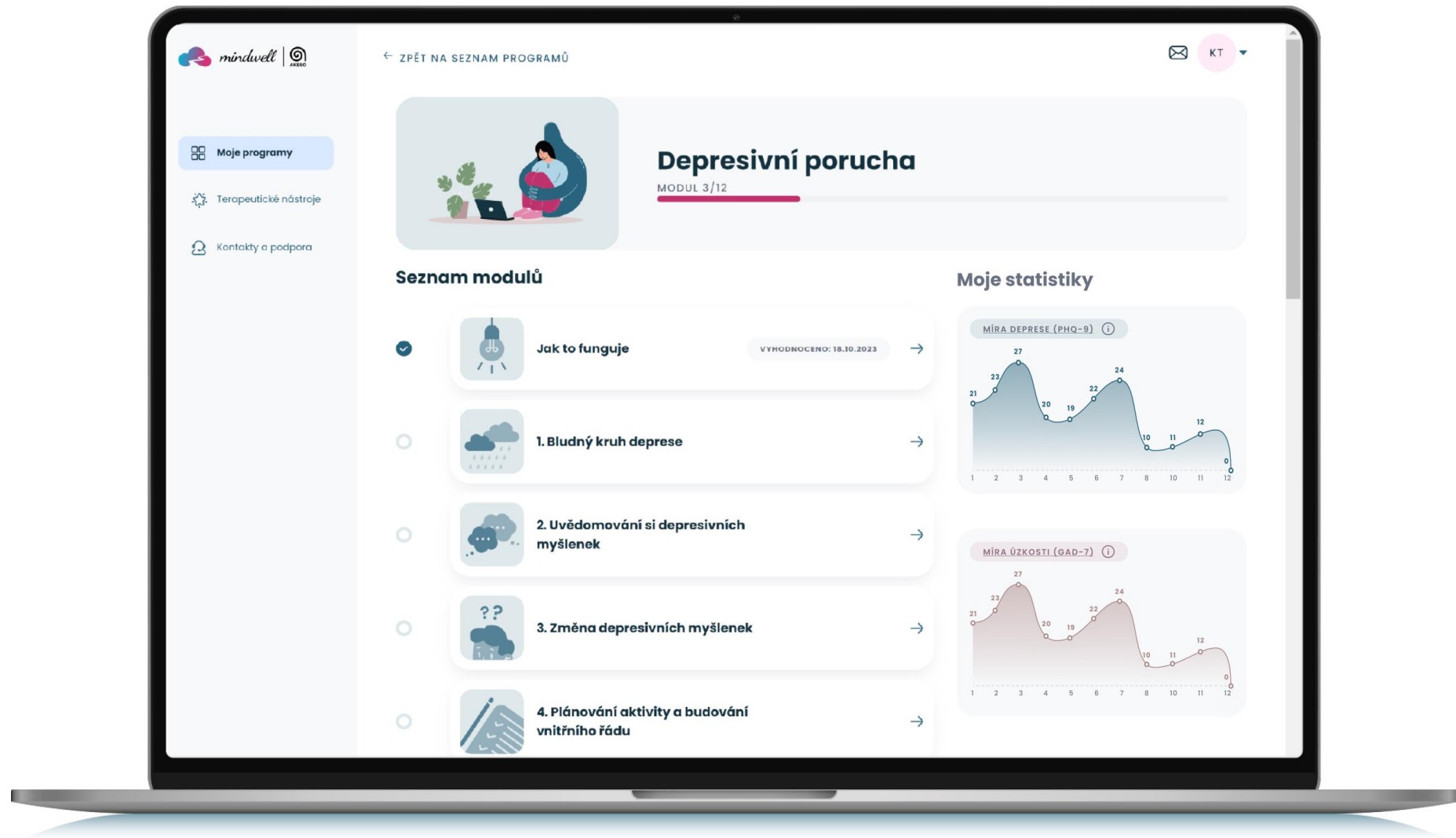
programy se dělí na  
moduly



jeden modul trvá  
přibližně **1,5 hodiny**



terapeut poskytne  
**zpětnou vazbu do 7 dnů**



Program se skládá z tzv. modulů, částí terapie, které na sebe tématicky navazují a otevírají se postupně. Nový modul se klientovi otevře až po obdržení písemné zpětné vazby od terapeuta.

Příběh Vladimíra a Jarmily

UVĚDOMOVÁNÍ SI DEPRESIVNÍCH MYŠLENEK

STRÁNKA 18 Z 24

STRÁNKA 15

Depresivní pohled Vladimíra

STRÁNKA 16

Můj depresivní pohled

STRÁNKA 17

Můj depresivní pohled

STRÁNKA 18

Kognitivní omyly

STRÁNKA 19

Moje kognitivní omyly

STRÁNKA 20

Jste v kritické situaci a potřebujete  
naléhavou pomoc?

KRIZOVÉ KONTAKTY

## Kognitivní omyly



### Kognitivní omyly



0:00 / 0:50

Radši si přečtu ▾

**Hlavní myšlenka:** Kognitivní omyly jsou chyby v našem přemýšlení a ve výkladu situací. Občas se jich dopouští každý z nás. V další části si ukážeme jednotlivé omyly.

← PŘEDCHOZÍ STRÁNKA

POKRAČOVAT

Každý modul začíná standardizovaným dotazníkem, který slouží ke sledování duševního zdraví v průběhu terapie. Dále se skládá z psychoedukace, techniky KBT a interaktivních KBT cvičení.

Můj depresivní pohled

STRÁNKA 17

Můj depresivní pohled

STRÁNKA 18

Kognitivní omyly

STRÁNKA 19

Moje kognitivní omyly

STRÁNKA 20

Moje kognitivní omyly

STRÁNKA 21

Kvíz

STRÁNKA 22

Jste v kritické situaci a potřebujete  
naléhavou pomoc?

KRIZOVÉ KONTAKTY

UVĚDOMOVÁNÍ SI DEPRESIVNÍCH MYŠLENEK

## Moje kognitivní omyly

STRÁNKA 20 Z 24

Pojďme se společně podívat na jednotlivé **kognitivní omyly**. Nahlédnutí na to, jak kognitivní omyly fungují, nám pomůže pochopit způsob, **jak fungují u nás**.



1. Unáhlené závěry

+



5. Vztahovačnost

+



2. Přehánění

+



6. Argumentace emocemi

+



3. Zkreslený výběr informací

+



7. Nálepkování

+



4. Negativní věštby

+



8. Bychy a musy

+

← PŘEDCHOZÍ STRÁNKA

POKRAČOVAT

Klient aplikuje získané dovednosti v interaktivních KBT cvičeních. Zde vidíte například cvičení na identifikaci kognitivních omylů.

## Obsah modulu

### Kognitivní omyly

STRÁNKA 19

Moje kognitivní omyly

STRÁNKA 20

Moje kognitivní omyly

STRÁNKA 21

Kvíz

STRÁNKA 22

Konec druhého modulu

STRÁNKA 23

Konec druhého modulu

STRÁNKA 24

Jste v kritické situaci a potřebujete naléhavou pomoc?

KRIZOVÉ KONTAKTY



### V tomto modulu jste se dozvěděli:

- ✓ Čeho se týkají naše depresivní myšlenky a co je to depresivní triáda
- ✓ Jak negativní myšlenky ovlivňují emoce a brání nalezení konstruktivního pohledu
- ✓ Co jsou to kognitivní omyly a zda se u vás nějaké objevují.

### Chtěli byste ještě něco sdělit svému terapeutovi?

V poslední době hodně vybuchuju. V práci, doma, ale i u přátel. Prosím, poradte mi, jak nereagovat podrážděně a přehnaně. Když mě zasáhnou negativní automatické myšlenky, cítím, jak mi celkově klesá nálada a oslabuje se moje sebevědomí. Jsem méně motivovaná a pozitivní a často mám pocit, že nemohu dosáhnout svých cílů. Tyto myšlenky mají silný vliv na mé emoční stavy a často pak reaguji přehnaně.

← PŘEDCHOZÍ STRÁNKA

POKRAČOVAT

Klient má v každém modulu prostor pro dotazy terapeutovi, kde může podrobněji popsat svou situaci v oblasti duševního zdraví.

Moje programy

Terapeutické nástroje

Kontakty a podpora

# Cvičení dělá mistra

Tady najdete nástroje, které jste si již vyzkoušeli v průběhu procházení programem.

## Moje terapeutické nástroje



### Strom obav

Cvičení na rozpoznání a řešení obav. Posiluje sebereflexi, snižuje úzkost a pomáhá najít vhodné řešení problému. →



### Bludné kruhy

Cvičení slouží k uvědomění si našich negativních vzorů. Popisuje vztah myšlenek, emocí, těl, pocitů a chování. →



### Mindfulness

Série relaxačních cvičení s audio doprovodem. Přenese Vás zpět do přítomného okamžiku a sníží míru stresu. →



### Módy

Módy jsou stavy mysli, které nás ovlivňují. Cvičením posílíte uvědomění módů a přítomnost pozitivních módů. →



### Negativní automatické myšlenky

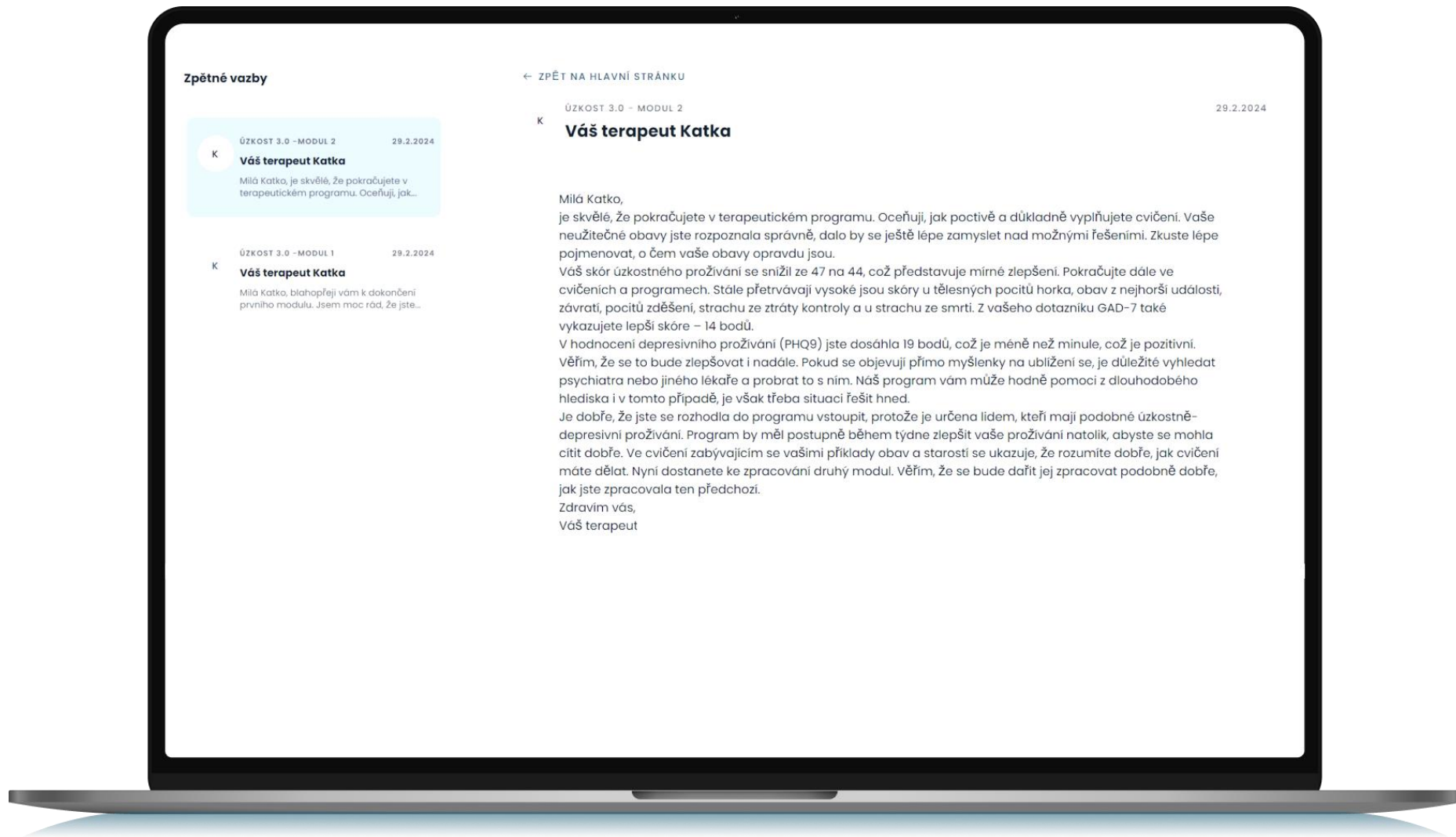
Cvičení vhodné pro práci s negativními myšlenkami. Pomůže Vám najít vyváženější pohled a vede k uklidnění. →



### Östova progresivní relaxace

Relaxační cvičení s audio doprovodem. Snižuje celkové napětí, stres a přispívá k lepšímu spánku. →

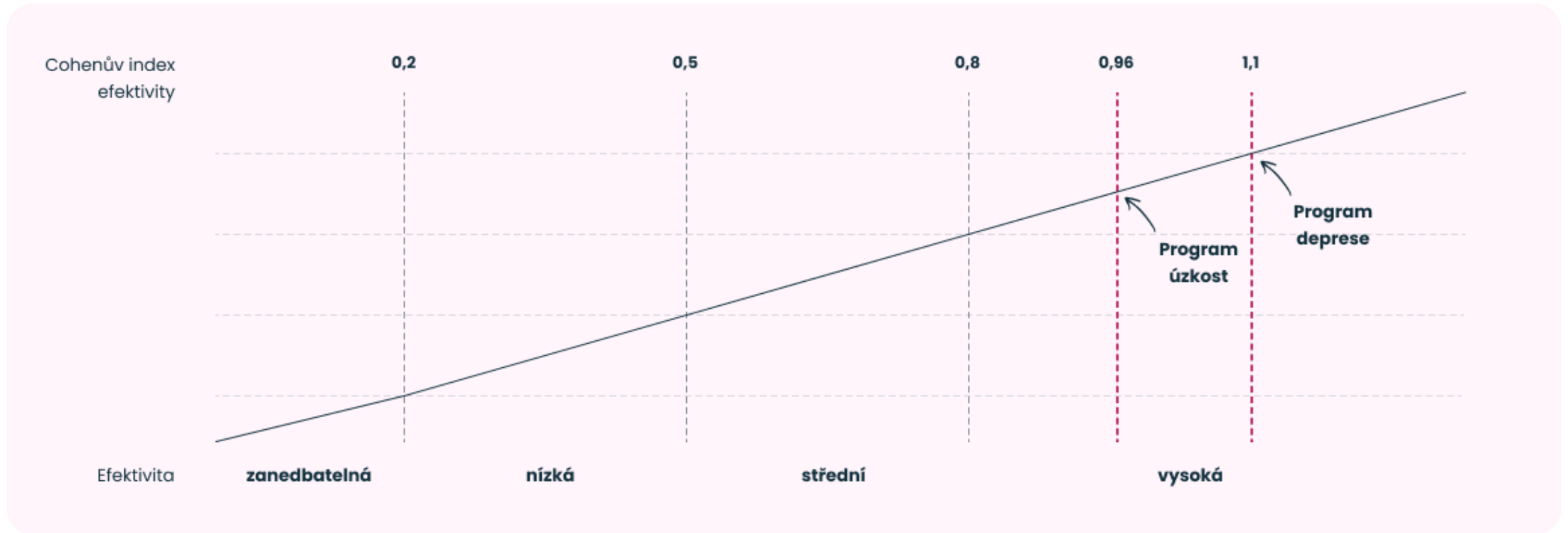
Na konci každého modulu je uvedena relaxační technika, která pomáhá uvolnit napětí. Klient také může využít doplňující vzdělávání při čekání na písemnou zpětnou vazbu.



Terapeut Mindwell klientovi pomocí písemné zpětné vazby pomáhá procházet celým programem. Klient má přiřazeného stejného terapeuta po celou dobu programu.



# DUŠEVNÍ POHODA = SPOKOJENÝ A VÝKONNÝ ZAMĚŠTNANEC



Digitalizovaná KBT terapie má u zaměstnanců s duševními problémy za následek např.:

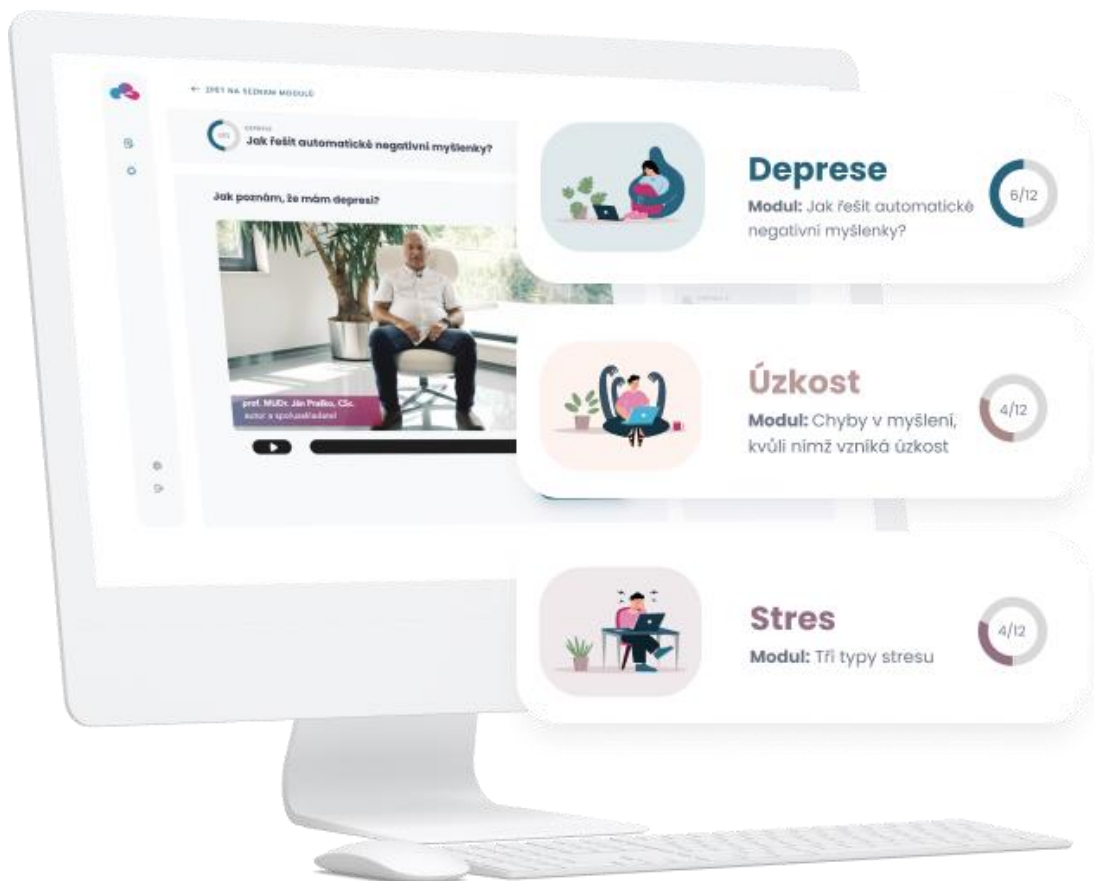
**36 %** snížení míry neefektivní práce

[snížení míry tzv. „presenteeismu“ v práci po 14 týdnech psychoterapie textovou formou](#)

**46 %** snížení míry absence

[snížení míry tzv. „absenteismu“ v práci po 8 modulovém digitálním KBT programu](#)





Podpora v péči  
o duševní  
zdraví



## Specializovaný workshop

- ✓ Celodenní vzdělávání na míru, podpora osobního růstu a rozvoj dovedností v oblasti duševního zdraví
- ✓ Vedený s našimi nejlepšími terapeuty a odborníky
- ✓ Osobní přístup a zapojení praktických ukázek a cvičení

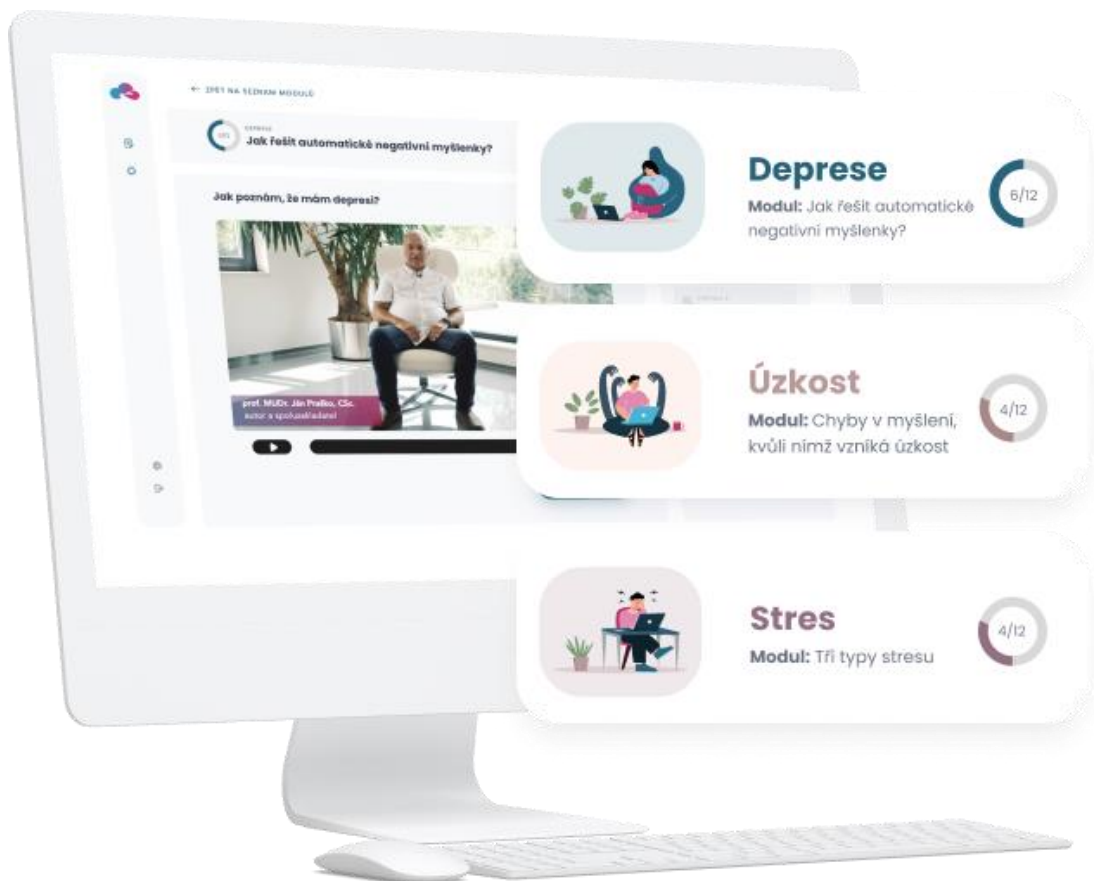
#den duševního zdraví  
leadership, emocionální inteligence, řešení konfliktů

## Celofiremní webináře

- ✓ Kvalitní obsah na míru vytvořený odborníky
- ✓ Vedený našimi terapeuty
- ✓ Online formou 1 – 2 hodiny

#stres, vyhoření, prevence, psychohygiena





S kým **Mindwell**  
spolupracuje

## NAŠI PARTNEŘI VE ZDRAVOTNICTVÍ



## PŘIDEJTE SE MEZI SPOKOJENÉ FIRMY



Vaše duševní zdraví  
je ve vašich rukou

*mindwell*



CEO Mindwell ♦ Jelena Holomany Msc. ♦ [jelena@mindwell.cz](mailto:jelena@mindwell.cz) ♦ +420 721 571 053