

Jak se žije s úzkostí, depresí nebo schizofrenií si mohou zájemci vyzkoušet v liberecké knihovně



10. 06. 2025 13:23

Co zažívají lidé s úzkostí, depresí, schizofrenií nebo obsedantně kompulzivní poruchou? Odpovědi nabízejí čtyři interaktivní simulátory, které si od pondělí mohou vyzkoušet návštěvníci Krajské vědecké knihovny v Liberci. Stojí za nimi studentky Technické univerzity v Liberci, které na soutěži Liberec Ideathon 2024 vymyslely koncept, a Liberecký kraj, který zajistil jeho realizaci a financování.

„Na jednotlivých stanovištích si návštěvníci prostřednictvím zvukových nahrávek a smyslových podnětů vyzkoušejí, co zažívají lidé, kteří se s duševním onemocněním potýkají. Cílem projektu je podpořit empatii, odbourat předsudky a nabídnout veřejnosti možnost pochopit duševní onemocnění z nové perspektivy,“ říká Anna Provazníková, členka rady kraje pro resort sociálních věcí, který během jednoho roku pomohl studentskému nápadu na svět.

Empatie v hlavní roli

Simulátory vymyslely čtyři studentky Fakulty umění a architektury TUL v rámci čtyřadvacetihodinové studentské soutěže Liberec Ideathon, kterou každoročně pořádá Agentura regionálního rozvoje společně s Libereckým krajem a CzechInvestem.

„Původně jsme plánovali vytvořit jednoduchou poslechovou budku, ale díky nápadům studentek se projekt výrazně rozvinul. Přidaly zážitkové prvky a pomohly vytvořit čtyři stanoviště, které veřejnosti přiblíží duševní onemocnění citlivým a zároveň srozumitelným způsobem,“ říká koordinátorka péče o duševní zdraví v Libereckém kraji Klára Zajícová, která studentky v rámci Ideathonu mentovala.

Anna Jebavá, Adéla Machová, Pavlína Štěpařová a Natálie Demuthová studují obor Tvorba ve veřejném prostoru. Na Ideathonu si ze čtyř témat zvolily Rozvoj kompetencí v oblasti

duševního zdraví. I když by se mohlo na první pohled zdát, že to s jejich studijním oborem nesouvisí, ony nesouhlasí: „Umělci jsou hodně empatičtí. Snažíme se lidem navodit různé emoce. Teď se jen snažíme připodobnit, jak se cítí někdo jiný,“ vysvětluje Anna Jebavá.

Čtyři nejčastější diagnózy, čtyři simulace

Každá simulace je jiná. Depresi představuje těžká vesta navozující tíhu, kterou cítí deprimovaný člověk, když mu nemoc brání vstát z postele. Úzkost si vyzkoušíte pomocí pytlíčků, do kterých nevidíte – abyste zjistili, co je uvnitř, musíte do nich sáhnout a překonat nepříjemnou nejistotu. „Vybraly jsme čtyři nejčastější duševní onemocnění v České republice – úzkost, depresi, schizofrenii a obsedantně kompulzivní poruchu. Všechna se mohou objevit už ve třinácti letech. Naším cílem bylo pomocí jednoduchých zážitkových principů navodit pocity, které tyto stavy provázejí,“ dodává studentka Adéla Machová.

Pomohli i odborníci

Na přípravě simulátorů spolupracovaly studentky s odborníky na duševní zdraví, včetně psychoterapeutky Moniky Dvořákové a PEER konzultantky Lenky Knorové, která poskytla reálné příběhy pro poslechovou budku. Samotný vznik a výroba simulátorů byla financována v rámci projektu „Podpora procesů v rámci reformy péče o duševní zdraví v Libereckém kraji“ s reg. číslem CZ.03.02.02/00/22_006/0001329, přišla na 269 769,5 Kč a zapadá do koncepce Chytřejší kraj pro Liberecký kraj.

Putovní výstava míří i do dalších měst

V liberecké knihovně budou simulátory až do 11. července. Od září se pak přesunou do dalších měst regionu, a to v rámci akce Týdny duševního zdraví: od 15. do 19. září budou například v Turnově, o týden později v Tanvaldu. Liberecký kraj jedná o jejich zapůjčení i s dalšími organizacemi.

