

## [SKIP Praha se věnuje i zdraví \[1\]](#)

### **Autor:**

- [JANSOVÁ, Linda](#) [2], [ŠURANOVÁ, Šárka](#) [3], [UZLOVÁ, Eva](#) [4]

### **Číslo:**

- [2021, ročník 30, číslo 3/4](#) [5]

### **Rubrika:**

- [Z regionů](#) [6]

### **Klíčová slova:**

- [zdravotní gramotnost](#) [7]

### **Region:**

- [01 Praha](#) [8]

V č. 2/2021 jsme informovali [mj. o výzvě Pražský SKIP cvičí!](#) [9], kterou jsme pro členy [SKIP Praha](#) [10] uspořádali v první polovině roku 2021. To však nebyly jediné aktivity, kterými jsme se zaměřili nikoliv tradičně na odborné knihovnické vzdělávání, ale na rozvoj v oblasti duševní a zdravotní.

## **Webinář Jak nevypustit duši - metody a techniky psychohygieny**

Dne 21. května jsme uspořádali webinář Jak nevypustit duši - metody a techniky psychohygieny, který byl na platformě Zoom dostupný téměř 80 účastníkům nejen z pražské organizace SKIP. Lektorky organizace [Nevypuť duši](#) [11] seznámily účastníky se základy psychohygieny. Pro některé knihovníky, kteří o své duševní zdraví pravidelně pečují, to bylo opakování, ale většina požádala o pokračování těchto kurzů.

Z hodnocení účastníků (z odpovědí na otázky Co si z webináře odnášíte? a Co vás nejvíce zaujalo?) vybíráme:

- „Utříděné možnosti, co a kdy dělat, aby si člověk udržel duševní pohodu.“
- „Více myslet na odpočinek, nezanedbávat stravu, naučit se dobře relaxovat.“
- „Vím, kam se obrátit pro případnou pomoc. Zkusím se každý den na pět minut zastavit a vnímat sama sebe. Třeba mi to pomůže trochu se zklidnit. Děkuji :-).“
- „Zjistila jsem, že pro svou duševní hygienu dělám intuitivně řadu věcí. Vyzkoušela jsem si relaxační techniku, zkusím ji používat.“

- „Že duševní zdraví lze podpořit „běžnými“ činnostmi, které zvládne každý.“
- „Meditace byla skvělá, hodně mi pomohlo, že ostatní to cítí velmi podobně. A lektorky byly příjemné.“
- „Ucelený pohled na problematiku duševního zdraví. Nejvíce pak problematika syndromu vyhoření a možnosti terapie.“
- „Že mám být na sebe hodná, nenadávat si a jednat se sebou jako s dobrým kamarádem.“

Dobrou zprávu máme i pro ty z vás, kteří jste se webináře nezúčastnili – řadu užitečných zdrojů nabízí spolek Nevypusť duši i na svém webu. Jde například o [infografiky vztahující se k různým oblastem duševního zdraví](#) [12], např. [Sedm zásad správné psychohygieny](#) [13], [Můj osobní krizový plán](#) [14] nebo [10 tipů jak nevyhořet na home office](#) [15]. Na [youtubovém kanálu spolku](#) [16] je dále k dispozici řada videí, mj. i video o tom, jak přistupovat k velkému množství zpráv a alespoň na chvíli se odpojit od obrazovky:

## Seminář Trénink paměti

Přesně o měsíc později – 21. června – se v [Pedagogické knihovně J. A. Komenského](#) [17] konal seminář Trénink paměti. Zúčastnilo se jej pět knihovníků z pražských institucí; seznámili se s metodou trénování paměti a s technikami jejího procvičování, zároveň jim trenérka paměti III. stupně Anna Kratochvílová (pracuje přímo v Pedagogické knihovně J. A. Komenského a je rovněž [členkou Sekce knihovníků – trenérů paměti](#) [18] v rámci SKIP) poskytla informace o možnostech absolvování kvalifikačního kurzu na trenéra paměti pro knihovníky.

## Dílnička pro oči a péči o zrak

Na podzim, konkrétně 20. října, jsme v Klementinu ve spolupráci s Národní knihovnou ČR uspořádali Dílničku pro oči a péči o zrak. Lektorka praktického semináře Radana Kodetová (pracuje v [Národní lékařské knihovně](#) [19] v Oddělení věcného popisu a tezauru MeSH) věnovala individuální péči osmi účastníkům také před samotným seminářem i po jeho ukončení. Kromě teoretické části se zaměřila na cvičení s pomůckami, které jsou běžně dostupné (míček, zrcátko). S ohledem na situaci se probíraly i vedlejší účinky nošení roušek na periferní vidění. Představená literatura (doporučen byl mj. titul [Šance pro oči: desítek kroků k nápravě zraku vlastními silami](#) [20]) byla odrazovým můstkem pro další samostudium.

**URL zdroje:** <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2021-rocnik-30-cislo-34/skip-praha-se-venu-je-i-zdravi>

### Odkazy

[1] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2021-rocnik-30-cislo-34/skip-praha-se-venu-je-i-zdravi>

[2] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/autori/jansova-linda>

[3] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/autori/suranova-sarka>

[4] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/autori/uzlova-eva>

- [5] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2021-rocnik-30-cislo-34>
- [6] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/rubriky/z-regionu>
- [7] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/zdravotni-gramotnost>
- [8] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/regiony/01-praha>
- [9] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2021-rocnik-30-cislo-2/prazsky-skip-cvici-cte>
- [10] <https://www.skipcr.cz/regiony/01-praha>
- [11] <https://nevypustdusi.cz/>
- [12] <https://nevypustdusi.cz/infografika/>
- [13] <https://nevypustdusi.cz/wp-content/uploads/2021/03/7-za%CC%81sad-zdrave%CC%81-psychohygieny.jpg>
- [14] [https://nevypustdusi.cz/wp-content/uploads/2021/02/MU%CC%8A\]-OSOBNI%CC%81-KRIZOVY%CC%81-PLA%CC%81N-1.png](https://nevypustdusi.cz/wp-content/uploads/2021/02/MU%CC%8A]-OSOBNI%CC%81-KRIZOVY%CC%81-PLA%CC%81N-1.png)
- [15] <https://nevypustdusi.cz/wp-content/uploads/2021/03/Syndrom-vyhor%CC%8Ceni%CC%81-HO-II-FB.png>
- [16] <https://www.youtube.com/channel/UC0zjMwWHROR7AHcP7EmeA9A>
- [17] <https://www.npmk.cz/knihovna/o-knihovne>
- [18] <https://skip-treneri-pameti.webnode.cz/products/anna-kratochvilova/>
- [19] <https://nlk.cz/>
- [20] [https://aleph.nkp.cz/F/?func=direct&doc\\_number=002454643&local\\_base=CNB](https://aleph.nkp.cz/F/?func=direct&doc_number=002454643&local_base=CNB)