



DEAF  
CULTURE,  
HERITAGE AND  
DIVERSITY

Workshop Deaf Studies

# Duševné zdravie a pohoda

Zdroje duševného zdravia pre Nepočujúcich



Spolufinancovaný  
Európskou úniou

# Čo je duševné zdravie?



## Ako myslíme

Naše myšlienky a  
pocity sú dôležité



## Ako cítime

Každý prežíva  
emócie



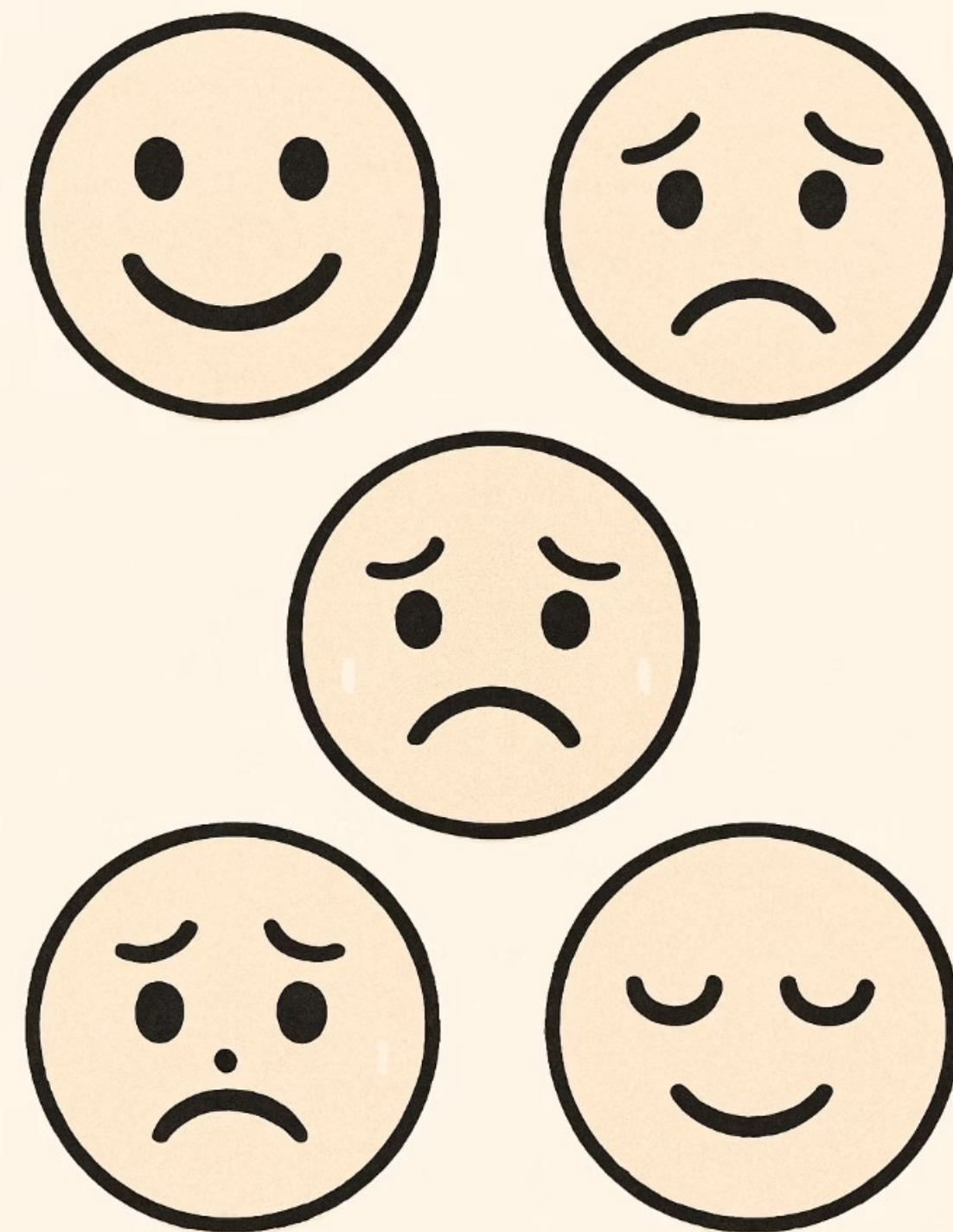
## Duševné zdravie má každý

Je to súčasť  
ľudskosti



## Ako sa spájame

Vzťahy s  
inými ľuďmi  
sú dôležité



Zdroj: obrázok generovaný ChatGPT



Spolufinancovaný  
Európskou úniou



DEAF  
CULTURE,  
HERITAGE AND  
DIVERSITY

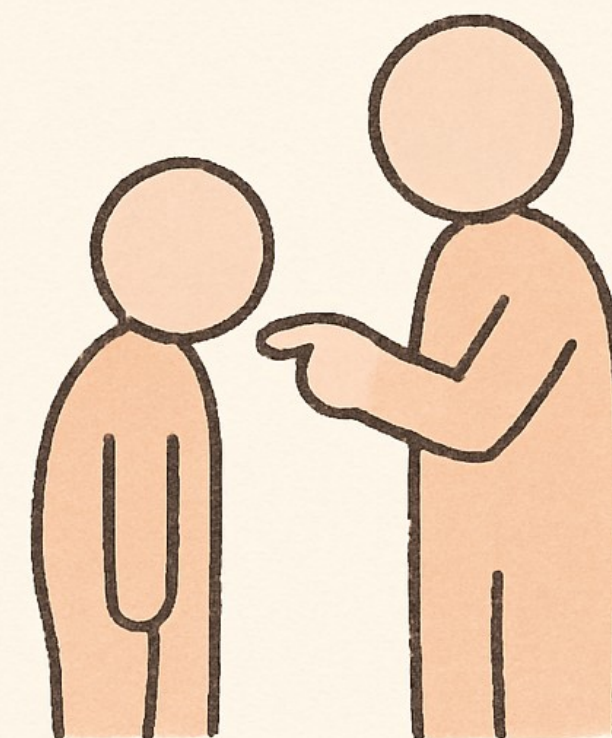
# Klíčové pojmy duševního zdraví

■ Stres 😞

■ Úzkost' 😞

■ Depresia 😞

■ Šikana 🚫😡



Zdroj: obrázok generovaný ChatGPT



Spolufinancovaný  
Európskou úniou

# Výzvy pre Nepočujúcich

## Komunikačné bariéry

Žiadny dostupný tlmočník. Žiadne informácie v posunkovom jazyku. Ťažko nájsť pomoc.

## Pocit izolácie

Mnohí Nepočujúci sa cítia osamelo alebo nepochopene zo strany počujúcich služieb.

## Nevyhnutná potreba

Posunkový jazyk je nevyhnutný pre dobrú podporu duševného zdravia!



Zdroj: obrázok generovaný ChatGPT



Spolufinancovaný  
Európskou úniou



DEAF  
CULTURE,  
HERITAGE AND  
DIVERSITY

# Skupinová diskusia - aké sú bariéry?

1

## Zdieľajte svoju skúsenosť

Čo sťažuje Nepočujúcim získanie pomoci?

2

## Vplyv komunikácie

Ako komunikácia ovplyvňuje získanie podpory?

3

## Reálne príklady

Máte nejaké príbehy alebo príklady na zdieľanie?



Zdroj: obrázok generovaný ChatGPT



Spolufinancovaný  
Európskou úniou

# Video - Deaf-Friendly služby

## Sledujte a učte sa

Krátke video ukazujúce Deaf-friendly služby. SignHealth, linky pomoci pre Nepočujúcich, príklady vzájomnej podpory.

## Body na diskusiu

Aké služby priateľské k Nepočujúcim ste videli? Čo vyzeralo užitočne?

# Mapovanie zdrojov - kde môžeme nájsť pomoc?

## Krízové linky

Núdzová textová  
a video podpora



## Online pomoc

Digitálne zdroje  
a podpora



## Poradenstvo

Profesionálne  
terapeutické služby



## Vzájomná podpora

Skupiny so zdieľanými  
skúsenosťami





DEAF  
CULTURE,  
HERITAGE AND  
DIVERSITY



Zdroj: obrázok generovaný ChatGPT

# Zdieľajte a prepájajte sa

## Skupinové zdieľanie

Každá skupina predstaví jeden zdroj alebo tip, ktorý objavila.

## Pridajte svoje nápady

Prispejte vlastnými vedomosťami a skúsenosťami.

## Šírte informácie

Zdieľajte informácie s priateľmi a rodinou.



Spolufinancovaný  
Európskou úniou



DEAF  
CULTURE,  
HERITAGE AND  
DIVERSITY



Zdroj: obrázok generovaný ChatGPT

# Zapamätajte si tieto dôležité body

## Je v poriadku pýtať sa

Hľadať pomoc je normálne a odvážne



## Kontaktujte služby

Obráťte sa na Deaf-friendly podporu



## Nie ste sami

Podpora je vám k dispozícii



Spolufinancovaný  
Európskou úniou



DEAF  
CULTURE,  
HERITAGE AND  
DIVERSITY

# Ďakujeme!



## Informácie zdieľané

Teraz máte k  
dispozícii zdroje



## Komunita vybudovaná

Pomôžte zdieľaním s  
ostatnými



## Zostaňte v kontakte

Otázky? Kontaktujte  
nás kedykoľvek



Zdroj: obrázok generovaný ChatGPT



Spolufinancovaný  
Európskou úniou

# Kontakt



<https://deafstudies.eu/>



Deaf Culture, Heritage and Diversity



@deafstudies.eu

**TURKOOIS**



**Innosign**

**Witaf**  
Seit 1865 im Dienste der Gehörlosen



ISTITUTO DEI SORDI  
DI TORINO