

# DOMEČEK BŘEZEN 2025



*Časopis Domeček je pro všechny uživatele zdarma, jakýkoliv příspěvek za jeho výtisk je zcela dobrovolný.*

## Aktuality z Psychocentra

- ❖ V průběhu měsíce března se v sociální rehabilitaci uvolní kapacita. Zájemci se na nás mohou obracet telefonicky, e-mailem nebo osobně. Naši službu poskytujeme lidem s chronickým duševním onemocněním.

Kontakt: 737 728 266

e-mail: [rehabilitace@psychocentrumdomecek.cz](mailto:rehabilitace@psychocentrumdomecek.cz)

- ❖ Děkujeme nakladatelství Jan Melvil Publishing za věnované knihy.

## Aktivity sociální rehabilitace

Na kvízový den pořádaný 18. 2. 2025 jsme pozvali naše kamarády z Domova na Jarošce. Moc jsme si naše setkání užili, a přitom trošku potrápili naše hlavičky. Na oplátku nás „Jaroška“ pozvala na jejich Sportovní ples, na kterém jsme si zazpívali, zatancovali, a kdo měl štěstí, tak vyhrál i nějakou tu tombolu. Byla to prostě paráda!

Inspirativní pro nás byla absolvovaná návštěva výstavy "Modré na bílém" od autorky Antoníny Dostálkové, která využívá textilní techniku modrotisku. Na akci jsme měli možnost vytvořit si záložku či přáníčko, barvou připomínající modrotisk.

V březnu nás čeká fašaňková diskotéka, a proto jsme si během tvořivých dnů vyrobili masky, které si na taneční odpoledne oblečeme. Máme se na co těšit.

## Fotogalerie z únorových akcí

Kvízový den



Výstava „Modré na bílém“



Hudební posezení

Sportovní ples



## Fóbie

Fobie jsou iracionální a přehnané strachy z konkrétních objektů, situací nebo činností, které jsou často neškodné. Tento strach je natolik intenzivní, že může ovlivnit každodenní život člověka a způsobovat mu značné nepohodlí.

Fobie patří mezi úzkostné poruchy a mohou se projevovat různými způsoby, od lehkého neklidu až po panické ataky.

### Jak vznikají fobie

Fobie obvykle vznikají kombinací genetických faktorů a negativních zkušeností z dětství nebo dospělosti. Některé fobie mohou být vyvolány traumatickými událostmi, jako je napadení zvířetem, zatímco jiné mohou vzniknout bez zjevného důvodu. Rovněž je známo, že se fobie mohou rozvíjet v důsledku napodobování chování, například když dítě vidí, jak se rodič bojí určitého objektu nebo situace.

### Jaké rozlišujeme fobie

Fobie se řadí mezi fobické úzkostné poruchy, společně s agorafobií, specifickými (nebo izolovanými) fobiemi a sociální fobií. Spadá sem také méně zastoupená množina anxiózně fobických poruch NS a jiné obtížně zařaditelné fobické poruchy, které nenaplnují zcela jednoznačně žádnou z předchozích kategorií. Specifické fobie zahrnují strach z konkrétních objektů nebo situací, jako jsou pavouci nebo výšky. Sociální fobie je strach ze sociálních situací, kdy je jedinec vystaven hodnocení ostatních. Agorafobie je strach z veřejných míst nebo situací, kde by bylo obtížné uniknout nebo kde by nebyla dostupná pomoc.

### Co je sociální fobie

Sociální fobie, také známá jako sociální úzkostná porucha, je strach ze sociálních situací, kde by jedinec mohl být hodnocen nebo ponižován. Tento strach může zahrnovat obavy z mluvení na veřejnosti, účasti na společenských akcích, nebo dokonce



každodenních interakcí, jako je nakupování nebo telefonování. Sociální fobie může způsobovat značné potíže v osobním a pracovním životě.

### Jaké mají fobie příčiny?

Příčiny fobií mohou být různé a často zahrnují kombinaci genetických predispozic, traumatických zážitků a naučeného chování. Genetika může hrát roli, pokud se v rodině vyskytují úzkostné poruchy. Trauma, jako například bolestivý zážitek nebo závažná nehoda, může také vést k rozvoji fobie. Naučené chování, kde jedinec přejímá strach od jiných osob (např. rodičů), může rovněž přispět k rozvoji fobie.

### Jak se fobie léčí?

Léčba fobií často zahrnuje kombinaci psychoterapie a v některých případech i medikace. Nejčastěji používanou metodou je kognitivně-behaviorální terapie (KBT), která pomáhá pacientům identifikovat a změnit negativní myšlenkové vzorce a naučit se zvládat strach. Expoziční terapie, při které je pacient postupně vystavován svému strachu v kontrolovaném prostředí, je také velmi účinná. V některých případech mohou být předepsány léky, jako jsou antidepresiva nebo anxiolytika, které pomáhají snížit úzkost.



### Jak si může člověk s fobiemi pomoci sám?

Naučte se dechová cvičení, meditaci nebo progresivní svalovou relaxaci, abyste snížili úzkost.

<https://www.mojepsychologie.cz/fobie-druhy-a-lecba>

## Náš tip z herního klubu: Perníková buchta

Během února jsme si v naší cvičné kuchyňce připravili bramborový guláš a také něco sladkého na zub. Přikládáme tedy recept na perníkovou buchtu, po které se u nás jen zaprášilo.

### Ingredience:

- 450 g polohrubé mouky,
- 300 g cukru moučka,
- 2 lžíce kakaa,
- 1 lžíce perníkového koření,
- 1 lžička skořice,
- 9 lžic oleje,
- 1,5 prášku do pečiva,
- 2 vejce,
- 1/2 l vlažného mléka.



### Postup:

Vše stačí pořádně promíchat, aby v těstu nebyly hrudky. Těsto vylijeme na velký plech, do kterého jsme vložili pečící papír, vymazali ho olejem a vysypali hrubou moukou.

Pečeme ve vyhřáté troubě na 250 °C (ano je to opravdu na plný pecky). Troubu deset minut neotevíráme, aby těsto nekleslo! Do 15 minut by mělo být pečené. Už po deseti minutách kontrolujeme, aby perník nebyl zbytečně vyschlý.

### TIP!

Perník můžeme podélně rozkrojit, natřít marmeládou a zase slepit. Dělá se to tak, že si ho nejdříve rozdělíme na čtvrtiny a ty teprve rozkrajujeme.

Na perník je taky skvělá čokoládová poleva, která může být zasypaná i kokosem. Je to snadné, hezky to vypadá a skvěle to chutná.

Zdroj: [mamaradi.wordpress.com](http://mamaradi.wordpress.com)

## Plánované akce sociální rehabilitace

4. 3. 2025 – Fašanková diskotéka

### FAŠANKOVÁ DISKOTÉKA

V PSYCHOCENTRU DOMEČEK HODONÍN

V úterý 4. března 2025  
od 12:30 do 14:30

Budeme rádi, pokud přijdete  
v maskách.

Akce je určena pro klienty  
sociální rehabilitace.



### Akce Městské knihovny Hodonín

**Čtvrtek 13. 3. 2025** - Pojdme spolu mluvit, aneb aby bylo doma dobře – Umění komunikace v rodině

Na přednášce Centra pro rodinu a sociální péči Hodonín, z. s. vás naučí, jak se efektivně vyjadřovat v rámci svých potřeb, naslouchat druhým a lépe chápat jejich emoce. Program zahrnuje nácviky asertivní komunikace, zvládání konfliktů a hledání společných řešení, což pomůže posílit porozumění v rodině. Lektorky Mgr. Monika Zálešáková a Mgr.

Dagmar Lukešová. 17.00–18.30 - Přednáškový sál

## Doplňovačka

Ve třetím sloupci doplňovačky získáte slovo, které doplníte do tajenky.

Doplňovačku pro vás připravil pan Karel Hladký.

|   |  |  |  |   |                                  |
|---|--|--|--|---|----------------------------------|
| K |  |  |  | Y | 1. Geometrická tělesa            |
| K |  |  |  | Y | 2. Přípravek na zadělávání těsta |
| K |  |  |  | Y | 3. Zákony                        |
| K |  |  |  | Y | 4. Děla                          |
| K |  |  |  | Y | 5. Malé střelné zbraně           |
| K |  |  |  | Y | 6. Pochutiny                     |
| K |  |  |  | Y | 7. Součásti těl hmyzu            |
| K |  |  |  | Y | 8. Schránky                      |
| K |  |  |  | Y | 9. Protiútoky                    |
| K |  |  |  | Y | 10. Květenství kukuřice          |
| K |  |  |  | Y | 11. Blbosti                      |
| K |  |  |  | Y | 12. Zárodky rostlin              |

Tajenka:

Filosofie dneška – samá informace.....

1. kuželky, 2. kvásky, 3. kodexy, 4. kanony, 5. kvěry, 6. kapary, 7. krovky, 8. kazety, 9. kontry, 10. klásky, 11. koniny, 12. klíčky.