

## **Zpráva z XIV. ročníku mezioborového sympózia diabetologických týmů se zástupci z řad psychiatrů, psychologů a psychoterapeutů.**

Hlavním tématem sympózia byla tentokrát **psychohygienu, pozitivní psychologie a mindfulness**.

Téma jsme dávali dohromady na podzim roku 2021, už ani nevím, po které a před kterou vlnou pandemie. Šlo nám hlavně o zlepšení duševní pohody přetížených zdravotníků. Vůbec jsme netušili, že naše odolnost bude testována ještě větší hrozbou, válkou za humny.

I přesto, že příprava sympózia byla nečekaně zkomplikována zákonem o reklamě a účasti ne-lékařů v auditoriu, vše se podařilo napravit díky rozumné reakci farmaceutických firem a jejich nabídnutí podpory z neproduktivních zdrojů. Za to jim patří náš velký dík.

Díky tématům a osobnostem přednášejících probíhala psychohygienu přímo před našimi zraky a zachmuřené tváře posluchačů se rychle rozjasňovaly. Netroufám si podávat souhrny z přednášek a workshopů. Každopádně je jasné, že štěstí nechodí jen po horách a o duševní pohodu se musíme starat a trénovat ji stejně jako svaly.

Hlavní přednášející, **doc. PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D. a MUDr. Rastislav Šumec, Ph.D.**, nám poskytli řadu témat k zamyšlení, návodů, jak na sobě pracovat a slíbili i poskytnutí svých upravených přednášek. O jejich práci lze získat více informací na webových stránkách Ústavu psychologie a psychosomatiky LF MU ([www.pozitivni-psychologie.cz](http://www.pozitivni-psychologie.cz); [www.mindfulness.med.muni.cz](http://www.mindfulness.med.muni.cz)).

Za hladký průběh sympózia velice děkuji i osvědčeným vedoucím workshopů **Mgr. Pavlovi Brenkusovi a Mgr. Petře Mocové**.

I když to pro mne, jako vedoucí psychologické pracovní skupiny ČDS, byly „Psycho- dny“ poslední, neodcházím se smutkem, ale s radostí, kolik práce a zážitků za námi zůstalo a již nyní se těším na další sympóziu, který zorganizuje nová předsedkyně, **MUDr. Jozefína Štefánková, Ph.D.** z Hradce Králové. Jediné, co je zatím jasné, je termín: 31.3.-1.4.2023

S úctou, Silvie Lacigová

19.3.2022