

Moja Erasmus stáž na Horní Palate

Lucia Humeníková

(študentka psychológie, 5.ročník)

Denní sanatorium Horní Palata

Centrum pro psychoterapii Všeobecné
fakultní nemocnice v Praze a 1. Lékařské
fakulty Univerzity Karlovy

Adresa:

U nesypky 28

150 00 Praha 5



Horní Palata

Špecializované zariadenie patriace pod Všeobecnú fakultnú nemocnicu v Prahe zamerané na psychoterapiu. Poskytuje komplexnú diagnostickú a liečebnú starostlivosť pre psychiatrických pacientov.

S čím môžu prísť ľudia na Palatu:

- Úzkostné a depresívne stavy
- Reakcie na stres
- Neurotické a psychosomatické problémy
- Poruchy osobnosti
- Neuspokojivé vzťahy, partnerská, rodinná problematika
- Sexuálne problémy
- Nízka sebaúcta, nedostatočné sebavedomie
- Deštruktívne vzorce správania

2 hlavné okruhy činností:

- Individuálna psychoterapia; vrátane diagnostiky, psychologického, psychiatrického vyšetrenia, krízovej intervencie
- Denný psychoterapeutický stacionár – psychoterapeutický program prebiehajúci v pracovných dňoch vždy od 8:30 do 15:00 po dobu 7 týždňov v 8-10 členných skupinách.

Program denného stacionára zahrňuje:

- Každodenné stretnutie celej komunity
- Každodenná skupinová psychoterapia
- Relaxačné cvičenia
- Neverbálne techniky, arteterapia
- Dramaterapia
- Ergoterapia
- Fyzioterapia

Čo som na Palate robila?

- Zúčastňovala som sa na kompletnom programe pacientov.
- Spolupodieľala som sa na tvorbe programu pre pacientov.
- Robila som zápisy zo skupinovej terapie do informačného systému nemocnice.
- Administrovala som a vyhodnocovala rozličné psychologické testy.
- Aktívne som sa zúčastňovala na poradách psychoterapeutického tímu.
- Mala som možnosť vyskúšať si vedenie niektorých častí programu (relaxácia, ergoterapia, fyzioterapia).

Pozitíva stáže na Horní Palate:

- Horní Palata patří pod fakultní nemocnici - praxe a stáže studentů jsou běžnou součástí fungování zařízení a pacienti jsou s jejich přítomností dopředu oboznámeni.
- Pro stážisty je vyhrazená vlastní místnost a mají k dispozici všechny potřebné materiály a techniku.
- Výborný kolektiv - stážista je bráněn jako součást terapeutického týmu, je v kontaktu se všemi lékaři a psychiatry, kteří jsou velmi milí a ochotní v případě potřeby pomoci.
- Velmi příjemné prostředí, v kterém se nachází zařízení – jde o starou usedlost původně ze středověku, kterou obklopuje velká zahrada, která je pacientům k dispozici.

Negatíva stáže na Palate:

- Nemala som možnosť voľne komunikovať s pacientmi, priamo zasahovať do terapeutického procesu, vyskúšať si prácu terapeuta na svojej koži.
- Aktívnejším ľuďom, ktorí nemajú radi fixný režim opakujúci sa každý týždeň, by sa toto zariadenie po istej dobe mohlo stať nudným.
- V priebehu leta je v zariadení dvojtýždňová prestávka, kedy sa nekoná žiaden stacionár.

Prínos Erasmus stáže:

- Neoceniteľná profesijná skúsenosť z praxe, ktorá bude určite zohľadňovaná aj pri uchádzaní sa o zamestnanie po skončení štúdia.
- Prínos pre osobnosť – pocit sebestačnosti a nezávislosti od rodičov, získanie odvahy pre vyhľadávanie ďalších možností pre získavanie skúseností, uistenie sa vo svojich schopnostiach, spoznanie svojich limitov.
- Dlhšie trvanie tejto stáže umožňuje vytvoriť si kontakty a zorientovať sa v reálnych možnostiach uplatnenia v odbore.
- Možnosť spoznať typ zariadenia, aké sa na Slovensku neprevádzkujú.
- Možnosť spoznať európske veľkomesto ako je Praha, zažiť si veľkomestský život na vlastnej koži.

Ubytovanie:

- V Prahe je pre študentov finančne najvýhodnejšie ubytovanie na koleji, ktoré sú zvyčajne na vyššej úrovni ako na Slovensku.
- Cenné môže byť takisto spoznávanie nových ľudí na koleji a ich spoločnosť najmä pri trávení voľného času a vyhľadávaní voľnočasových aktivít.

Voľný čas:

- Praha ponúka neobmedzené možnosti kultúrneho vyžitia-
múzeá, hudobné koncerty, vzdelávacie akcie, kiná, divadlá...,
a samozrejme nespočetné historické pamiatky
- Na oddych od veľkomestského ruchu sú najlepšie parky,
ktorých je v Prahe dosť, napr.: môj obľúbený vrch Petřín,
Kampa, Riegrový sady, Letná, Stromovka. Vyšehrad..
- Kúpaliská a plavárne (napr.: stojí za to sa vybrať na Divokú
Šárku, okrem kúpaliska aj prechádzka v krásnej prírode)
- Pražská ZOO a Botanická záhrada

Rozhodnutie ísť na Erasmus stáž bolo jedno z najlepších v živote.

Stojí to za tú námahu😊