

## Vážime si vaše súkromie

Súbory cookies sú potrebné pre správne fungovanie webu, ako aj pre účely analýzy prevádzky a návštevnosti. Cookies nám neposkytujú prístup k Vášmu počítaču alebo akýmkoľvek informáciám o Vás. Webovým stránkam umožňujú zapamätať si informácie o Vašej návšteve, napríklad na ukladanie predvolieb bezpečného vyhľadávania, na zjednodušenie registrácie do nových služieb a na ochranu osobných údajov. Výberom „Prijať všetko“ udeľujete súhlas so spracovaním cookies pre uvedené účely. Kliknutím na „Odmietnuť všetko“ môžete používanie voliteľných cookies blokovať. [Podrobnosti o používaní súborov cookies.](#)

[Akceptovať](#) [Odmietnuť všetko](#)

# Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky

[Úvod](#) > [Úvodná stránka](#) > [Informácie pre médiá](#) > [Aktuality](#) > Už päť mesiacov pomáha v sociálnych službách zvládať stres aplikácia

22.02.2022

## Už päť mesiacov pomáha v sociálnych službách zvládať stres aplikácia

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR (MPSVR SR) chráni zdravie a psychickú pohodu zamestnancov v sociálnych službách. S pretrvávajúcim obdobím pandémie, s ktorým sa spája aj zvyšujúci sa tlak na týchto pracovníkov, spustilo v októbri minulého roka aplikáciu „StressHelp“. Rýchla pomoc umožňuje sledovanie psychického stavu pracovníkov v pomáhajúcich profesiách. Pričom táto mobilná a webová aplikácia dokáže včas zachytiť možné symptómy úzkosti či vyhorenia. Ministerstvo práce sa ju snaží aj na základe doterajších poznatkov z praxe neustále zlepšovať. Od januára je k dispozícii jej aktualizácia. Prináša vylepšené funkcie pre sebaoposúdenie aktuálneho stavu užívateľa, jeho edukáciu o možných ťažkostiach a tiež cvičenia na uvoľnenie tela aj mysle. Po piatich mesiacoch fungovania má aplikácia viac ako 1800 použití.

Aplikácia StressHelp je určená pre všetkých pracovníkov sociálnych služieb, zamestnancov centier pre deti a rodiny, sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately a ďalším pomáhajúcim profesiám. Prináša prvú a rýchlu pomoc pri zvládaní stresu či pocitoch beznádeje a úzkosti. Pomocou psychodiagnostických metód umožňuje užívateľovi vykonať okamžitý skríning jeho duševného stavu a včas zachytiť prvotné signály rozvíjajúcej sa psychickej nepohody. Dnes jej nová, vylepšená verzia ponúka skríning posttraumatickej stresovej poruchy a syndrómu vyhorenia.

*„Zamestnanci v pomáhajúcich profesiách už niekoľko mesiacov zažívajú tlak a sú vystavovaní mnohým záťažovým situáciám. Nie je preto výnimkou, že na mnohých sa to prejavuje nielen fyzickou únavou, ale aj psychickou nepohodou až vyhorením. Práve aplikácia Stresshelp im podáva pomocnú ruku, v podstate prvú pomoc, ak sa cítia vyčerpané a možno niekedy až bezradne. Chcem vyzvať všetkých zamestnancov v sociálnych službách, ktorí pociťujú akékoľvek príznaky vyčerpania, aby sa nebáli siahnuť po aplikácii. Je vytvorená pre nich, aby neprepadli napríklad depresiám. Treba zdôrazniť, že samotná aplikácia nelieči, ale dnes jej zlepšená verzia dokáže vyhodnotiť prvotné príznaky stresu alebo aj také, ktoré môžu smerovať k zhoršeniu ich zdravotného stavu či k rozvoju vážnejších stavov a nasmerovať ich tak na pomoc,“ uviedol Ján Hudák, riaditeľ odboru krízového manažmentu a bezpečnosti na MPSVR SR.*

Aplikácia prináša predovšetkým spätnú väzbu pre daného človeka, ako si dokáže pomôcť sám či upozornenie, kedy je už potrebné vyhľadať odborníka. Doteraz je najpoužívanejšou sekciiu aplikácie práve testovanie. Pomocou sebaoposudzovacích psychodiagnostických škál dokáže okamžite vyhodnotiť stav stresu, úzkosti a depresie u používateľa. Výsledok sa zobrazí formou semaforu, t.j. zelená - žiadna alebo mierna záťaž, oranžová - stredne ťažká a červená - ťažká záťaž. Na základe výslednej farby vyhodnotí potrebu rýchlej pomoci v podobe praktických cvičení a základných techník alebo priamo, v prípade výslednej červenej farby na semafore, odporučí odbornú pomoc. V tomto prípade ponúka kontakty na psychoterapeutov zapojených v projekte, podľa miesta určenia. Používateľ pritom zostáva v úplnej anonymite.

*„V dnešnej dobe preťaženého zdravotníctva sa vďaka aplikácii môže užívateľ dostať aspoň k orientačným, no stále relevantným informáciám o svojom duševnom stave. Ďalší rozmer tejto aplikácie spočíva v tom, že užívateľ získava prístup k preventívnym svojpomocným technikám a rýchlej pomoci pri duševnej záťaži. V neposlednom rade je určite dôležitá aj edukácia o jednotlivých duševných ťažkostiach, ktoré užívateľov môžu ťažiť,“ spresnil Matúš Kucbel, spoluautor aplikácie StressHelp.*

Práve včasná intervencia dokáže zabrániť zhoršeniu stavu či prípadným zdravotným komplikáciám až depresii. Aj preto sa ju autori snažia na základe podnetov z praxe naďalej zlepšovať.

Aplikáciu StressHelp vytvorila spoločnosť PsychoLOG-IN s.r.o. z Banskej Bystrice, s odbornou spoluprácou prezidentky Slovenskej komory psychológov, Evy Klimovej a renomovaného klinického psychológa a psychoterapeuta, Miloša Šlepeckého. Je pokračovaním aplikácie StressApp, ktorá od apríla 2021 rovnako pomáha zdravotníckym pracovníkom.

### **Dostupnosť aplikácie StressHelp:**

v online forme:

- <https://www.employment.gov.sk/files/sk/uvodna-stranka/koronavirus-pracovna-socialna-oblast/socialne-sluzby/informacia-zriadeni-aplikacie-stresshelp.pdf>
- <https://stresshelp.psychologin.sk/demo.php>

offline v Google play:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=sk.psychologin.stresshelp>

Správca obsahu a technický prevádzkovateľ web sídla: Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky

Špitálska 4,6,8 Bratislava 816 43 | Tel.:+421 2 2046 0000 | [web@employment.gov.sk](mailto:web@employment.gov.sk) | [Informácie o web sídle](#)