

Z podcastu 31 | O duševním zdraví a manipulaci v reklamě

Co je psychoterapie? Jak prožít spokojený život? A je etické, když reklama manipuluje s lidmi? To jsme probírali s naší firemní psychoterapeutkou Zuzkou Steigerwaldovou.

K čemu je dobrá psychoterapie?

- Jedná se o péči o duševní zdraví
- Je vhodná i pro ty, kdo nečelí žádným potížím

😞 Pociťuješ psychické potíže? Svěř se někomu blízkému nebo navštiv stránku: <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc>

Jak prožít kvalitní život?

- Snaha o vědomé prožívání
- Přijímat všechny emoce, a to ty příjemné i nepříjemné

Jak překonat těžké situace?

- Uvědomění, že se mi něco děje
- Mít možnost sdílet své pocity s někým blízkým nebo s odborníkem
- Dát si prostor a čas se s danou situací vyrovnat
- Nebát se zdravého konfliktu (ať už se sebou nebo s někým blízkým)

Je reklama etická?

- Přirozená manipulace je v životě určitou normou
- Máme možnost volby, zda se necháme reklamou ovlivnit či nikoliv
- Cílení na děti je specifické – nedokáží odhadnout, co je dobré a co ne

👶 Reklama, která je cílená na děti, musí být korigovaná rodiči. Důležitá je edukace.