



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

NU<sup>DZ</sup> NÁRODNÍ ÚSTAV  
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

na rovinu



# Komiksové příběhy o duševním zdraví

INICIATIVA NA ROVINU A PATRIK ANTCZAK

2022

Komiksové příběhy o duševním zdraví vznikly ve spolupráci Iniciativy Na rovinu a Patrik Antczak Illustrations.

Každý z 8 komiksů, které brožura obsahuje se věnuje jinému tématu z oblasti duševního zdraví, se kterými se lidé se zkušeností s duševním onemocněním často setkávají a musí jim čelit. V komiksových příbězích se dočtete o tématech jako je sebezpečie, vyhledávání včasné odborné pomoci, překonávání psychické krize, zakládání rodiny, zotavení se z duševního onemocnění, návrat do práce a dostupnost adekvátní zdravotní péče pro lidi s duševním onemocněním.

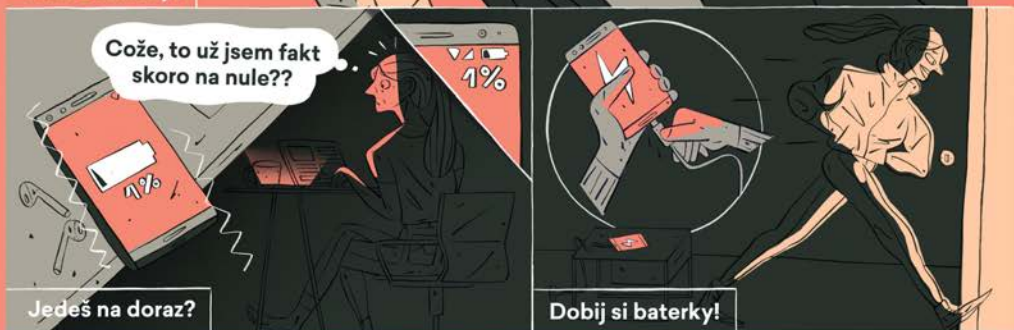
U každého komiksu navíc najdete skutečné příběhy lidí se zkušeností s duševním onemocněním, kteří si podobnými situacemi vykreslených v komiksech již prošli a mají s nimi různorodé zážitky.



Blbě se ti spí?



Rušíš schůzky?



Jedeš na doraz?

Dobij si baterky!



Duševní zdraví funguje trochu jako baterka mobilu – i tu je lepší nabíjet dřív, než se vybitje na 0 %. Pečuj i o svoji psychickou pohodu včas a pravidelně.

**NUDZ**  
NÁROVNÍ ÚSTŘEDNÍ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

**na rovinu**  
o duševním zdraví a nemoci



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

[www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)



Důležitost péče o duševní zdraví jsem pomalu, ale jistě, začala pociťovat během posledního roku. Čím dál více se ukazuje, že když si člověk udělá čas a vynaloží úsilí se o sebe starat, vyplatí se to. Je to vlastně mnohem efektivnější než permanentní fixace na „produktivitu“. Jakmile jsem začala zpomalovat a hlídat si své zdraví a emoce, aktivně odpočívat, zjistila jsem, že udělám mnohem více práce a jsem mnohem šťastnější a spokojenější. Občas se přistihnu, že se trochu přepínám a občas si nevšímnu své únavy, dokud si nelehnu před spaním do postele. Stále se ale snažím myslet na sebe a tolik potřebný odpočinek.

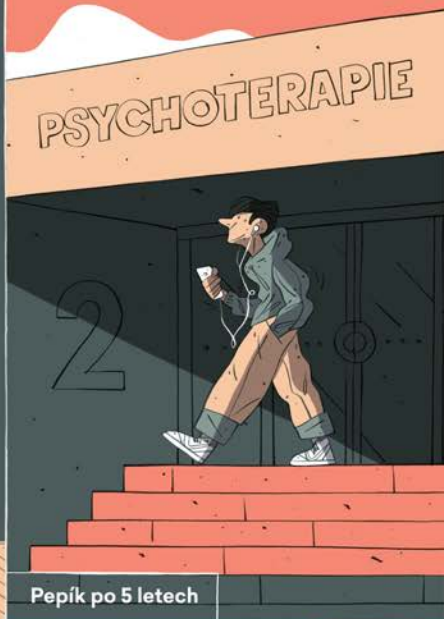
– EVELÍNA

V posledním ročníku vysoké školy jsem jela psychicky naplnou. Diplomová práce, příprava na přijímačky na druhou vysokou, psychoterapie a to v době, kdy se mi rozjžděla schizofrenie a já ve svých bludech zachraňovala svět před válkou. Svému terapeutovi jsem nosila politické komentáře a byla spasitelem lidstva. To, co jsem dělala já, by mohlo dělat klidně 100 lidí a každý by měl práci. Pořádná mánie, kterou vystřídala deprese s paranoidní schizofrenií a roční hospitalizace. Bez energie, utlumená antipsychotiky, chodící mátoha. Postupně a pomalu jsem získávala znovu sebe samu. Už nikdy jsem ale nenalezla tu manickou, která řídila svět. Možná naštěstí. Teď mi dodává přiměřenou míru energie partner a obecně vztahy s lidmi, náš pejsek a má literární a výtvarná tvorba. Je to ale stále boj mezi létáním v oblacích a propady hluboko dolů.

– MÍŠA

Bylo to sebeobranou nervové soustavy. Tak si představuju vlastní sebe-diagnostiku. Ano, vedly k tomu kroky nespání, špatné životosprávy a vlastně nepéče o tělo, nervy, opravdu o základní stavební kameny fyzické schránky. Ano, vedlo k tomu přehnané přemýšlení o věcech, práce na mnoha tématech najednou a nepravidelná, nárazová zátěž místo soustavné činnosti. Ale z toho se lze poučit a stále zlepšovat.

– DAVID



Kolem duševního zdraví panuje mnoho předsudků. Ty nám ale nepomáhají. Vyhledání odborné pomoci nemusí být konec, ale dobrý začátek na cestě k zotavení.

**NUDZ**  
NAROVINU  
NÁROVNÍ ŘÍŠŤ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

**na rovinu**  
o duševním zdraví a nemoci



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

[www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)

Bál jsem se říct si o pomoc, nechtěl jsem působit jako "slaboch" a působit na okolí jako člověk, co nedokáže řešit své problémy sám. Ale každý potřebujeme občas pomoc a podporu. Do dnešního dne jsem neskutečně vděčný za to, že jsem o ni požádal a přijal jsem pomocnou ruku odborníků, kteří mě dokázali být oporou. Nedovolte strachu či okolí, aby omezili Vaše duševní zdraví a potřeby pro zlepšení kvality života.

– PETR

Onemocněla jsem mentální anorexií. Postupně jsem hubla asi rok a rodiče i spolužáci mě chválili, jak mi to sluší. A já jimi povzbuzená hubla dál. Se svojí spolužačkou jsem se vsadila, že přes prázdniny zhubnu ze 60 kg na 55 kg. Vyhrála jsem. Jenomže pak to bylo na 50 kilo, na 45 kilo a já se svěřila mámě, že už to nezvládám. Byla na mě hrozně naštvaná a podle mě ji nejvíc vadila ostuda, kterou ji dělám. Jak mi bylo, to ji nezajímalo. Přišla jsem za ní s tím, že půjdu na psychiatrii a že začnu chodit na psychoterapii. Její reakce byla podrážděná a říkala mi, že ne abych tam vykládala o naší rodině. Na psychoterapii chodím stejně dlouho, jako se léčím na psychiatrii a nevím, kde bych bez ní byla dnes, jestli bych tu vůbec ještě byla.

– MÍŠA

Když jsem poprvé ve 14 letech upadl do hluboké deprese, bylo zvláště pro mě nejbližší těžké se s mojí duševní nemocí vyrovnat. Vždyť v mojí rodině tím nikdy nikdo netrpěl, tak proč zrovna já? Zažil jsem právě takové upozornění od mých nejbližších, ať o tom radši moc nemluví, co by si o mě pomysleli. Jak šel můj život dál, roky přibývaly a diagnóz taktéž, začal jsem s přáteli o mé nemoci přirozeně mluvit. To však až poté, co jsem se s ní smířil a učil se s ní žít. Najednou jsem zjistil, že spousta mých přátel nebo jejich rodinných příslušníků prošlo či prochází něčím podobným a nemají se s kým o tom bavit! Mnoho lidí se mi díky tomu otevřelo a takzvaně ze svého problému vyzpovídalo. Jak se říká: sdílená starost, poloviční starost.

–MARTIN





I psychickou krizi lze překonat. S odbornou pomocí, podporou okolí a využitím našich vnitřních zdrojů můžeme pokračovat v životě a plnit si své sny i se zkušeností s duševním onemocněním.

**NUDz**  
MARIŠKA ŠTĚPÁNKOVÁ ZEMČÁKOVÁ

**na rovinu**  
o duševním zdraví a nemoci



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

[www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)

Rozluč se s tím, že ještě někdy povedeš normální život – to jsem slýchala docela často. Bolelo mě to. Ustát psychickou krizi je náročné a stojí za tím hodně práce, ale s pomocí rodiny a odborníků jsem to zvládla a ten “normální” život žiju a je mi dobře.

– PAVLA

Když jsem po hospitalizacích dostala nálepku psychiatrické diagnózy, přišla jsem také o status studenta, kvůli neschopnosti studovat v té chvíli. A také mě nechtěli dále zaměstnávat v práci, kterou jsem měla hodně ráda. Nabyla jsem pocitu, že jsem nezaměstnatelná, že můj život definitivně skončil. Následovaly neúspěšné pokusy o práci na otevřeném trhu práce. V určitou dobu jsem ale začala znovu po krůčcích budovat svoji sebedůvěru. Podářilo se mi pracovat v oblasti duševního zdraví, kde jsem využila a plně rozvinula zkušenosti získané s duševní nemocí. Tahle práce je pro mě mým vesmírem číslo 1.

–MARKÉTA

Paradoxně teprve prožití krize a hospitalizace mi ukázaly směr a smysl v práci. Od té doby žiji plnohodnotnější život, minimálně v tomto ohledu.

– ZBYNĚK





Většina z nás touží mít vlastní rodinu. I s psychiatrickou diagnózou můžeme zvážit své možnosti a jít si za tímto snem. Protože i člověk se zkušeností s duševním onemocněním může být pro své dítě ten nejlepší rodič.

NUDZ  
MARIŠKA ŠTĚPÁNKOVÁ

na rovinu  
o duševním zdraví a nemoci



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

[www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)

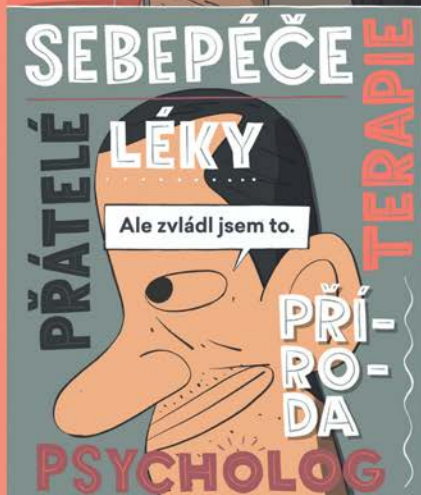
Je mi 32 let a byla mi diagnostikována paranoidní schizofrenie. Po delším zaléčení, kdy jsem mohla celkem normálně fungovat jsem poznala svého současného manžela, taktéž se schizofrenií. Vzali jsme se, a i když manžel nechtěl z důvodu naší diagnózy děti, svůj názor přehodnotil, a tak jsme začali na dítěti "pracovat". To, že jsme nemocní jsme netajili, a proto nám bylo doporučeno at' ještě počkáme. Já jsem však těhotenství brala jako něco přirozeného a vyústění našeho vztahu. Nebudu lhát, že to nebylo náročné, ale zvládli jsme to a já v září porodila. V porodnici nám ale lékařka řekla, že mě nepropustí, neboť nejsme duševně zdraví a pravděpodobně ne zcela při smyslech a asi by se malému něco mohlo stát. Hodinu jsme ji přesvědčovali, že jsme stabilizovaní a malý bude mít tu nejlepší péči, kterou mu mohou dát jen jeho rodiče. Podmínka však byla, že jsme ji museli večer zavolat, zda všechno zvládneme. Snažila jsem se také kojit, což mi bylo dovoleno, neboť jsem medikaci přizpůsobila těhotenství. Pak mi nešťastnou náhodou zemřel strýc a zazvonila u mě policie, aby mi to sdělila. Velice jsem se vyděsila, protože jsem si po zkušenosti v nemocnici myslela, že mi jdou sebrat dítě. Myslím si ale, že porod a vše s tím spojené je něco tak přirozeného, že ani ženy, které mají diagnostikovanou psychickou nemoc, mají partnera, zázemí a touhu mít dítě se nemusí této představy vzdávat. Mně bylo řečeno, že pokud to nemáme vrozené, což není náš případ, záleží na výchově a zázemí a okolnostech, zda dítě duševně nemocných rodičů bude mít tuto nemoc také. Moc si s manželem přeji, aby tomu tak bylo.

– JANA

S příchodem psychické nemoci v mém mládí se můj život zhroutil. Všechna předsevzetí o milující partnerce a poté rodině, zajímavé a dobře placené práci, cestování po světě za dobrodružstvím jak a kde se mi zachce, to vše se mi ze dne na den zhroutilo! Trvalo to dlouhých osm let, než jsem díky Bohu našel pevnou půdu pod nohama a víra mi dala naději a smysl života. Učím se od té doby vyhledávat na mé nové situaci pozitiva. Také jsem stal citlivější a vnímavější vůči problémům lidí okolo mě.

– MARTIN





Velké množství lidí si v životě projde nějakou krizí duševního zdraví a vrátí se zpět do práce. Při vhodné podpoře je to možné. Bariérou v této cestě ale může být stigma a tabu. Porozumění pomáhá, předsudky ne. Péče o duševní zdraví se týká nás všech.

**NUDz**  
Národní ústav duševní péče

**na rovinu**  
o duševním zdraví a nemoci



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

[www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)



Vybrali mě na osobní pohovor. Paní vedoucí byla nadšená a ve všem jsme si "sedly", dokud nedošlo k závěru pohovoru na to, že každý budoucí zaměstnanec musí být 100% zdravý. Zeptala jsem se, jak to řeší u nemocí, kdy člověk musí dlouhodobě užívat léky, ale nemá žádné omezení, například u deprese či v mém případě bipolární afektivní poruchy. Odpovědí mi bylo, že to paní vedoucí musí zjistit u závodní lékařky a že mi dá vědět. Rozloučily jsme se s tím, ať zavolám zítra. A opět zítra a znovu zítra, pak už mi to ani nezvedali. Více si od té doby vážím práce, kterou mám a kde můj stav neřeší.

– ALŽBĚTA

Staly se mi rozličné věci... zažila jsem i zajímavého padáka za to, že jsem moc emočně labilní (nevěděli, že jsem nemocná, jinak by mě nepřijali). Manažer se tak rozhodl po tom, co jsem se rozbředla, když na mě byla jedna klientka hodně vulgární. Duševní onemocnění je v pracovním prostředí stále velké tabu... hodně mě unavuje, jak musím chodit po špičkách a tvářit se zdravě a optimisticky. Ať o mé nemoci ví nebo ne, chtěli ode mě to samé jako od lidí bez handicapu. Nebere se na to moc ohled. Stigmatizace je bohužel živá a v plném proudu. Zkoušela jsem být otevřená, ale nebylo to dobré, tak jsem to spíš skrývala. Když to nadřízený věděl, řekl taky, ať to skrývám, že osobní věci do práce nepatří.

–MAGDALÉNA

Mám zkušenost s tím, že jsem o své nemoci u pohovorů řekl i neřekl. Musím říct, že moci to sdělit je velmi úlevné. Zkušenosti s pochopením situace mám různé, ale většinou byly pozitivnější, než byl můj předpoklad.

– ZBYNĚK



*Pavol Antoniak illustration*

**Z duševního onemocnění se lze zotavit. Zotavení znamená, že i se zkušeností s duševním onemocněním může člověk dál naplňovat všechny pro něj důležité životní role.**



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

NUDZ

**na rovinu**

o duševním zdraví a nemoci

[www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)

Onemocněl jsem ve 20 letech. Po 9 hospitalizacích jsem začínal se studiem, bydlením v chráněném bydlení a prací za minimální plat. Dostal jsem příležitost peerovat, seznámil se se svojí ženou a stal se otcem. Stalo se něco, o čem jsem si nedoufal ani snít. A hlavně i přes deprese a mánií, žiji rád.

– KAMIL

Sama jsem prošla obdobím, kdy jsem byla pouze dcerou svých rodičů a psychiatrickou pacientkou. Možná ještě klientkou mého psychoterapeuta. Pro nic víc jsem nežila. Dnes mám rolí hned několik. Peer konzultantka, spisovatelka, partnerka mého přítele, psychiatrická pacientka, klientka mé psychoterapeutky, duší malá holka. Každá role mi něco přináší a jsem za ně ráda.

– MÍŠA

Po obdržení diagnózy jsem se zcela propadla do role pacienta. Přestala jsem věřit svému úsudku a to vedlo k velmi vysoké míře sebe stigmatizace, ta zase k nevěře ve vlastní úsudek. Začarovaný kruh mi pomohla přetnout možností smysluplné práce. Tak, jak jsem zvládala pracovní povinnosti, jsem si začala uvědomovat svoji cenu, začala jsem opět věřit svému úsudku a začaly se tak vracet nebo posilovat moje další životní role. Role pacienta ustoupila zcela do pozadí a dnes již roli pacienta nesdílím vůbec. Považuji se za člověka se zkušeností s duševním onemocněním, kterého tato zkušenost nesmírně obohatila. Potkala jsem nové přátele, nové pracovní uplatnění a našla víru v sebe sama. A tak jsem se zplnomocnila. Samozřejmě jsem dělala a dělám mnohé chyby, ale dnes již vím, že je to normální a že jejich pochopení a náprava mi umožňuje se v mých životních rolích zlepšovat a posouvat vpřed.

– DANA





**Nezaměňujeme fyzické potíže za symptomy duševního onemocnění. Lidé se zkušeností s duševním onemocněním mají právo na adekvátní zdravotní péči, stejně jako kdokoliv jiný.**



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

NUDZ

na rovinu  
o duševním zdraví a nemoci

[www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)

“Pane doktore, není mi dobře, špatně se mi dýchá, a dokonce jsem omdlela, můžete mi pomoci?” „Ale vy jste přece ta... no chodíte na psychiatrii.“ Žádanku nakonec vypsali. Později ten samý den, byla odborná lékařka trochu nesvá, když si v žádance přečetla, že chodím k lékaři na duši. Po chvíli váhání se zřejmě rozhodla, že bude odvážná a vyšetří mě. Dodá si tedy odvahy a říká: „Vy psychiatričtí pacienti jste takoví klidní, když jste zamedikováni, že?“ Medikaci sice užívám, ale klidnou povahu mám celý život, ne z léků.

–PAVLA

Zažil jsem u kožní lékařky, která mi u kožního problému sdělila, že si mám nejdříve vyřešit psychické problémy (na základě dotazu na léky). Změnil jsem kožního lékaře.

–ZBYNĚK

Já jsem opakem. Docela často jezdím na pohotovosti do nemocnic, protože „mám infarkt“, ale EKG je v pořádku, je to úzkost. Motá se mi hlava a ztrácím rovnováhu – mrtvice to není, mám nízký tlak. Tyto fyzické příznaky u mě tak mají často opravdu psychický základ.

– MÍŠA



Pavla Andreasková illustration.com

Já myslela, že to samo zmizí,  
když si toho nebudu všimnat...



Vyhledejte pomoc dřív, než vám to přeroste přes hlavu. Zkušenost s duševním onemocněním má 1 z 5 lidí v ČR.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

NUDZ  
Národní ústřední  
duševní zdravotní  
pomoc

na rovinu  
o duševním zdraví a nemoci

[www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)



Od 16 mě životem doprovázel Anděl. Má zraková a sluchová halucinace. Nikomu jsem to neřekla, nikdo to nevěděl. Žila jsem s ním od druhého ročníku gymnázia, celou vysokou školu a až 2 roky po škole jsem se s tím na psychiatrii svěřila. Diagnóza byla paranoidní schizofrenie. Jak dlouho jsem s Andělem žila, tak dlouho, či ještě déle, jsem se snažila, možná se víc snažili psychiatři, aby mě Anděl přestal doprovázet. Příznaky schizofrenie mi přerostly přes hlavu a vyrostly do obřích rozměrů. Psychóza mě lapila do svých sítí.

– MÍŠA

Mám s tímto zkušenost. Bohužel jsem netušil, kam až situace může dojít. S nynější znalostí bych věci řešil dříve. Naslouchejte proto sobě i svému okolí. Nebojte se začít řešit problém už v zárodku, a ne až v jeho kritické fázi.

–ZBYNĚK

Při ohlédnutí zpět ve svém životě je zřejmé, že pokud bych vyhledala pomoc včas, mohla jsem se mnohým nepříjemným situacím ve svém životě vyhnout. Příčinou toho, že jsem nechala věci dojít tak daleko až k hospitalizaci pro psychotické onemocnění, byla jednak moje nevědomost o tom, že mám problémy v oblasti duševního zdraví, ale jednak nedostupnost včasné intervence ze strany odborníků. Moje vlastní zkušenost mi říká, že je lepší zajímat se o zdraví své duše stejně nebo možná více jako o zdraví našeho těla. A v okamžiku, kdy začíná duše trpět, ať jsou její problémy různě závažné, je nejlepší prevencí najít odbornou pomoc. Pokud si nejste jisti, mluvejte o svých problémech s lidmi, kterým věříte. Zůstat sama se svými problémy v oblasti duševního zdraví u mě vedlo k jejich prohloubení. Lidská sounáležitost dokáže člověku hodně pomoci, a to i v oblasti rozpoznání prvních příznaků bolesti duše. Za problémy, které jsem cítila v oblasti svojí duše a které vedli k nepohodě, jsem se dlouho styděla, a výsledkem byl dojem, že jsem na světě jediná, koho tyto problémy trápí. Jsme ale lidské bytosti, nikoliv stroje. A každý si někdy prošel problémy v oblasti duševního zdraví různé intenzity. Dnes vím, že sdílení je hojivé.

–DANA

# Poděkování

---

---

Za Iniciativu Na Rovinu chceme poděkovat všem, kteří do brožury poskytli svůj vlastní příběh a přispěli tak další špetkou k destigmatizaci duševního zdraví.

Doufáme, že komiksové příběhy o duševním zdraví, a především pak ty skutečné od lidí se zkušeností s duševním onemocněním, dodají podporu a vědomí, že v tom nejsou sami, všem, co to potřebují.

## Autoři brožury v abecedním pořadí:

**Mgr. Tereza Blažejovská**  
**Karolína Jarkovská, MSc.**

Tato brožura vznikla v rámci iniciativy  
NA ROVINU.

Verze: rok 2022.

Brožuru v elektronické formě naleznete  
na webové stránce:

<https://narovinu.net/materialy>

## Osoba zodpovědná za brožuru:

**Mgr. Tereza Blažejovská**  
Specialista destigmatizace  
e-mail: [tereza.blazejovska@nudz.cz](mailto:tereza.blazejovska@nudz.cz)

## Odborný gestor projektu

### Destigmatizace:

**PhDr. Petr Winkler, Ph.D.**  
Ředitel NUDZ a vedoucí výzkumného  
programu Veřejné duševní zdraví  
e-mail: [petr.winkler@nudz.cz](mailto:petr.winkler@nudz.cz)

Veškeré informace o iniciativě NA ROVINU,  
která funguje v rámci projektu Destigmatizace,  
najdete na našem webu:

<https://narovinu.net>

Kontaktovat nás můžete emailem na adrese:

[destigmatizace@nudz.cz](mailto:destigmatizace@nudz.cz)

Působíme v Národním ústavu duševního  
zdraví (NUDZ):

<https://www.nudz.cz>



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

**NU<sup>D</sup>Z** NÁRODNÍ ÚSTAV  
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

**na rovinu**