

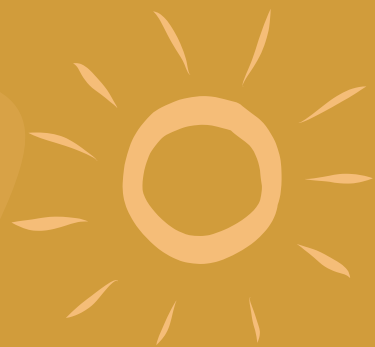


Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

NUDZ
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

na rovinu
o duševním zdraví a nemoci

Příběhy naděje



O zotavení z duševního
onemocnění



Milí čtenáři,

držíte v rukou útlou brožurku, kterou jsme pro vás sestavili proto, abychom při jejím čtení společně přemýšleli o tom, že zotavení z duševního onemocnění (a to i z toho závažného), je skutečně možné. A co vlastně myslíme výrazem zotavení? S tímto pojmem (anglicky recovery) přišli lidé, kteří mají vlastní, žitou, zkušenost s duševním onemocněním a následně s psychiatrickou léčbou. Znamená totiž mnohem více než jenom zbavení se symptomů duševní nemoci. Znamená sebezpětí. Znamená naději na plnohodnotný život. Znamená změnu životních hodnot. Znamená důvěru v sebe sama, a to navzdory tomu, že symptomy onemocnění se mohou v některé fázi života znovu objevit či dokonce přetrvávat celoživotně.

V brožuře představujeme některé z příběhů, které jsme sbírali v průběhu let 2017–2020 v rámci různých projektů zaměřených na boj se stigmatem duševních onemocnění. Jedná se o příběhy dvanácti lidí, kteří vypovídají o svém soužití s tak rozmanitými psychiatrickými diagnózami, jako je schizofrenie, deprese, bipolární porucha, schizoafektivní porucha, panická porucha či ADHD. Každá ze zmíněných diagnóz má svá specifická úskalí a projevy, s nimiž se lidé, kteří s ní žijí, musí potýkat. Kromě zdravotních potíží a z nich plynoucích omezení však všichni v nějaké míře nesou dodatečnou zátěž ve formě stigmatizace. Jednu z rovin stigmatizace představuje odmítnutí lidí s duševním onemocněním jejich vlastními rodinami a přáteli. I nejbližší okolí často jejich potíže zlehčuje, a projevuje nedůvěru v jejich schopnosti. Pod vlivem negativních obrazů z médií, je někdy dokonce považuje za nevyzpytatelné a nebezpečné. V důsledku celospolečenského stigma jsou pak lidé s duševním onemocněním mnohokrát terčem diskriminace v práci, ve studiu, u lékaře a zažívají ponížení a odmítnutí v partnerských a přátelských vztazích.

Další rovinou je tzv. sebestigmatizace, tedy situace, kdy lidé s diagnózami duševních onemocnění sami přijímají zmíněný negativní pohled za svůj vlastní: mají pocit, že jsou neschopní, že si nikdy nemůžou najít dobrou práci, mít rodinu a žít spokojený život. Kvůli studu a strachu z odmítnutí často omezují své kontakty s lidmi, své problémy tají a bojí se je řešit s odborníky v oblasti péče o duševní zdraví, což může vést k výrazně horšímu průběhu nemoci. Předsudky všech zúčastněných vůči psychiatrické a psychologické léčbě představují další z rovin stig-

matizace – psychiatrie je vnímána jako nástroj útlaku, psychoterapie jako šarlatánství apod. Přitom jak příběhy v této brožuře, tak mnoho dalších příběhů svědčí o tom, že včasná a vhodně zvolená léčba (farmakoterapeutická i psychoterapeutická) je pro zotavení z duševního onemocnění zcela zásadní.²

Jako protipól stigmatizace a zejména zmíněného zvnitřnění stigmatizujících postojů chápeme právě princip zotavení, který je rovněž platný napříč různými diagnózami. V tomto textu jej ilustrují příběhy lidí, kteří otevřeně sdílí své zkušenosti: o potížích plynoucích z onemocnění i nepochopení okolí, o pomoci a podpoře, ale i o tom, co se díky své nemoci naučili. Posílají tak zprávu dalším lidem, kteří zažívají podobné obtíže jako oni, ale i těm, kteří tuto zkušenost vůbec nemají. Zprávu o tom, že i s nemocí mohou dál pracovat a milovat, učit se a bavit, zkrátka žít naplněný život, i když to není zdaleka vždycky procházka růžovým sadem. Ačkoliv je pro princip zotavení také důležité zvládat problémy a symptomy spojené s duševním onemocněním, je charakteristický především hledáním osobních zdrojů, rozvíjením silných stránek a podporou nadějeplného pohledu na svět. Počítá s tím, že i když přijde propad (a on pravděpodobně čas od času přijde), dokážeme jít zase dál – ideálně s podporou okolí a péčí odborníků, ale v některých případech taky navzdory jejich nedostatku. Být na cestě k zotavení znamená, že diagnóza duševního onemocnění tvoří jen jednu kapitolu v našem příběhu, ne celou knihu. Znamená to uvědomit si a přijmout, že jsme v první řadě lidé, nikoliv diagnózy.

Na úvod ještě přidáváme tři redakční poznámky. Za prvé, jména autorů byla, s výjimkou Magdaleny a Davida, kteří si to výslovně nepřáli, redakčně změněna. Za druhé, na různých místech z důvodu zachování autenticity textu ponecháváme pojem „léčebna“, ačkoliv správný název specializovaných lůžkových zařízení je v současnosti „psychiatrická nemocnice“. A nakonec, z textu jsme odebrali názvy konkrétních léčiv – je to z toho důvodu, že nechceme kohokoliv nabádat k užívání specifického léku. Každému vyhovuje jiný lék a jeho užívání je vždy třeba konzultovat s lékařem.

¹ Pro zajímavost, mezi autory příběhů vybraných v brožuře je dvojnásobek žen oproti mužům. Stejně tak tomu bylo v celkovém počtu příběhů, které nám byly zaslány.

² Braní léků a jejich odmítnutí je kapitolou samo o sobě. Ačkoliv se některým lidem poštěstí, ať už díky jejich enormnímu úsilí, nižší genetické zátěži či jejich kombinaci, že zažijí pouze jednu ataku duševního onemocnění a později mohou léky vysadit, mnozí si musí projít strastiplnou cestou vysazování léků na vlastní pěst, aby nakonec přijali to, že léky ke svému zotavení potřebují. Co platí pro jednoho člověka, pro druhého platit nemusí, každý musí hledat svou vlastní cestu.

Bohumila

Onemocněla jsem v posledním ročníku na vysoké škole, kdy jsem taky otěhotněla. Příznaky tu byly už dřív, ale nikdy jsem si nemyslela, že by se mě duševní onemocnění mohlo týkat. Vlastně jsem o něm nic nevěděla.

Školu jsem nedokončila a následovalo pět nekonečných let nastavování léčby a kolotoče hospitalizací, po kterých jsem padala pořád do větší beznaděje. Po zatím poslední hospitalizaci, kdy jsem absolvovala i 18 elektrokonvulzí, si nikdo nemyslel, že bych byla schopná opět „normálně“ fungovat. Já vlastně taky ne, dokud moje psychiatricka nenavrhl, abych začala pracovat na částečný úvazek. Nevěřila jsem si, že bych to mohla zvládnout. Bála jsem se, že další stresová situace mě opět přivede do Bohnic k další hospitalizaci, které jsem se strašně bála. Po půl roce bez hospitalizace a zlepšení stavu jsem si řekla, že to zkusím. Návrat mezi lidi nebyl lehký, ale měla jsem důvod ráno vstát, vyčistit si zuby a jít ven. Nedělala jsem práci, která by se mému oboru byť jenom blížila, a hodně lidí se taky divilo proč s vysokoškolským diplomem (Bc.) dělám na recepci.

Po čtvrt roce jsem se ale na recepci začala nudit, začala jsem si víc věřit a začala jsem se ohlížet po jiném místě, kde bych využila i své vědomosti...

V práci si dnes připadám téměř jako zdravý člověk, nikdo se na mě nedívá přes prsty, ale horší je to doma, kde moje rodina vidí moji nemoc jako něco, za co si můžu sama a je pro mě Božím trestem za to, že jsem se nevdala a otěhotněla. Pořád bojuji s tím, že když něco navrhnu nebo zařídím, tak se to nebere vážně, protože nejsem normální. V naší rodině, když je něco pro ni špatné, tak je to choré. Homosexualita je chorá, závislost je chorá, a tak vlastně i moje choroba je něco špatného.

Většina mých kamarádů o mé nemoci ví a nebojí se mě, ale stejně, když mám někomu říct, že jsem nemocná, tak neřeknu, že mám paranoidní schizofrenii, ale že mám halucinace. Lidi to nějak víc akceptují a nebojí se halucinací tak jako diagnózy paranoidní schizofrenie. Podobný problém mám s depresí. Okolí si často myslí, že je to jen módní

výstřelek a že tato nemoc ve skutečnosti ani neexistuje. Já bez prášků nejsem schopná fungovat, přesvědčila jsem se o tom už třikrát, kdy jsem je vysadila, jednou na popud příbuzných a dvakrát z přesvědčení, že to zvládnou i bez nich.

Co mi ale nejvíc pomáhá „být stabilní“, je moje práce a můj skvělý nadřízený. Dnes již třetím rokem pracuji na téměř plný úvazek jako asistentka a moje práce mne těší. Moc si vážím, že můj nadřízený mi vychází hodně vstříc, chápe, když mi není dobře a umí mě podpořit (je psychiatr). Podporuje mě v tom, abych si dodělala magisterský stupeň, a zadává mi i práci, která úzce souvisí s mým vzděláním. Nejsem tak pohotová jako před nemocí, paměť je taky mnohem slabší, celkově se cítím pomalejší, ale doháním to pílí. Každý den se do práce těším, jsem za ni hodně vděčná a pomáhá mi se večer těšit na další den.



Lenka

Ze svého osobního pohledu mohu tvrdit, že stigmatizace a diskriminace plynou z nedostatku informací, které kolují širokou veřejností. Můj osobní příběh je takový, že bipolární afektivní porucha mi byla diagnostikována v mých sedmnácti letech, když jsem studovala gymnázium. S odstupem času mám tušení, co to mohlo spustit, ale s jistotou Vám to zřejmě nikdo nepoví. Nástup na novou školu, nový kolektiv. Nevladatelné požadavky učitelů. A já jsem najednou měla pocit, že to nezvládám. Útěky jsem hledala v alkoholu a v marihuaně. Ta mi také spustila máni, skončila jsem na psychiatrii. Jelikož bydlím na malém městě, byl z toho přímo skandál. Sanitka mě odvezla na psychiatrii, kde jsem byla zhruba tři týdny. Díky podpoře rodiny a kamarádů jsem se dostala ven brzy. Právě peklo nastalo po návratu domů. Kvůli naprostému nepochopení tehdejší třídní profesorky jsem přešla na jinou školu. Bála jsem se vylézt z domu, každý na mě koukal vážně jako na blázna. Hromada lidí se mnou úplně přetrhala kontakty. Naštěstí rodina a praví přátelé byli se mnou. Problémy najednou nastaly i v partnerských vztazích. S přítelem jsem se seznámila v období remise, ovšem na podzim přišla fáze deprese. Řekla jsem mu to na rovinu. Vypadalo to, že pochopil, ovšem zdání klame. Mně bylo mizerně, nemohla jsem vstát z postele a on mě nutil jít do práce. Měl na mě nesmyslné požadavky. Nic, co jsem udělala, mu nebylo dost dobré. Měl pocit, že když jsem nemocná, že on je ten nadřazený. Dlouho jsem si nechala ubližovat a pak jsem řekla dost! Zpětně to hodnotím jako skvělé rozhodnutí. Jinak musím podotknout, že ze strany lékařů jsem se s diskriminací nikdy nesetkala. Ovšem panuje mezi nimi malá informovanost: když jim sdělím, jaké užívám léky, nemají tušení, na co by mohly být. Nejhorší zkušenost byla tedy reakce okolí, když u mě nemoc propukla.

A teď z veselejšího soudku. Současný stav je takový, že se mi podařilo dostudovat vysokou školu, mám částečný invalidní důchod a k tomu práci na částečný úvazek. Užívám si života plnými doušky, jsem ve fázi remise. Konečně mám léky, které mi sedí. Dík patří mé rodině, přátelům a v neposlední řadě mé skvělé psychiatričce, která je špička ve svém oboru. Nemoc mi dala to, že se umím radovat z maličkostí, našla jsem vztah k přírodě a vážím si opravdových přátel.

Michaela

Psal se rok 1998. Byla jsem ve třetím ročníku na VUT Fakultě stavební, obor geodézie, kartografie. Ještě dva roky a bude ze mě inženýrka, dospělá mladá žena, která se postaví na vlastní nohy, udělá si praxi a kulaté razítko odpovědného geodeta, vdá se, bude mít dům, manžela, děti, psa...

Něco mi však vstoupilo do cesty. Ve čtvrtém ročníku jsem začala hubnout, až se ručička na váze zastavila na čísle 45. Bylo mi sděleno, že mám mentální anorexii. Je potřeba se léčit. Doplnky stravy, umělá bílkovina, nutridrinky, hospitalizace... Dostudovala jsem vysokou školu a vážila 60 kilo. No tak co, trochu jsem zakopla, ale zase jsem vstala. Zůstala jsem bydlet v Brně v podnájmu. Geodetické firmy jsem střídala jako ponožky, bláznila čím dál víc, další hospitalizace, tentokrát na rok a diagnóza paranoidní schizofrenie. Plný invalidní důchod. Nechtělo se mi s nikým mluvit, tak jsem malovala a psala deníky. Po devíti letech jsem ukončila psychoterapii. Už tolikátá hospitalizace, že jsem je přestala počítat...

Ale najednou tu byl ON. Kdo? Krásný chlap. Citlivý, hodný, tolerantní a já se mu líbila. Pravda, má také nějakou tu diagnózu, ale je mi víc než sympatický. Zamílovala jsem se. A za měsíc se k němu nastěhovala. Ouvej, bydlíš s maminkou. Tu nějak přežiju. Docela jsme si padly do oka. Přišel nový terapeut, učila jsem se vařit, starat se o domácnost. Pak mi začali chybět lidé, a tak jsem se přihlásila do tréninkové kavárny jedné neziskovky v Brně. Strávila jsem za barem tři roky. Stále zamilovaná do svého přítele. Práce mě přestala bavit, chtěla jsem se posunout dál.

Podala jsem si přihlášku na dálkové studium FSS MU, obor sociální práce. Teď jsem ve třetím ročníku, který jsem si ze zdravotních důvodů rozvolnila na dva roky, abych nebyla ve stresu. Příteleva maminka o prázdninách zemřela a já nastoupila na poloviční pracovní úvazek jako peerka* do neziskovky pomáhající lidem se závažným duševním onemocněním. Studium se chýlí ke konci. Přibyla ještě práce redaktorky pro jeden internetový časopis.

Píši knihy o svém životě. Zatím vyšly dvě a plánuji třetí. Píši poezii. Snažím se.

³ „Peer pracovník“ nebo „peer konzultant“, zkráceně jen „peer/peerka“, je člověk, který prošel stejnou zkušeností jako jeho klienti (v tomto případě duševním onemocněním). Peer své klienty doprovází, je poradcem, důvěrníkem, v práci využívá svůj vlastní zpracovaný osobní příběh o zkušenosti duševního onemocnění a zotavování z něj.

Klára

Můj příběh je z pohledu odborníků v podstatě velmi jednoduchý. Nástup nemoci v pozdní pubertě, stejně jako velká většina psychotických onemocnění. První ataka mě zasáhla v prvním ročníku na univerzitě. Vnější projevy nemoci se jevily jen jako trochu výstřední chování a malá komunikativnost. Co se ale opravdu odehrávalo, se těžko popisuje, protože myšlenky, které mě pronásledovaly, neměly logické opodstatnění, nebo aspoň později jsem k tomu dospěla po zpracování celého „bláznovství“. Trvalo mi to ale hodně dlouho. Po první hospitalizaci jsem svou situaci jen velmi ztěžka zvládala, nebo spíš nezvládala.

Zachraňující pro mě (mohla jsem to zhodnotit až s odstupem času) byla hospitalizace v denním stacionáři Výzkumného ústavu psychiatrického v Bohnicích (VÚPs). Kromě sociální rehabilitace nabízeli několik různých terapií, jako např. muzikoterapii, biblioterapii, arteterapii a pracovní terapii (keramika, práce na zahradě). Součástí sociální rehabilitace byla také návštěva kin a divadel a různých výstav a kulturních akcí. Shrnutí – celý denní program měl navodit běžný pracovní den a denní starosti. Protože to byl denní stacionář, musela jsem vstávat na určitou hodinu, dopravit se na konkrétní místo a zapojit se do denního programu.

Později jsem dospěla k tomu, že to byla vlastně jediná možnost, jak se dostat z mé těžké a beznadějně situace po první hospitalizaci. Po propuštění z Bohnic jsem sice pomalu ale s odhodláním mohla pracovat. Nejprve jen jako pomocník v zahradnictví, ale jak se mé pracovní návyky upevnily, nastoupila jsem do zaměstnání na plný úvazek. Celý tento proces byl pro mě zachraňující. I když se nemoc během mého života ještě několikrát vrátila, snažila jsem se, aby to co nejmíň „bolelo“, a víze, že to zase může být lepší, mě po zkušenosti z VÚPs⁴ utvrzovala v tom, že když se člověk aktivně zapojí do nějaké činnosti a nerezignuje na svůj stav, má velkou šanci žít plnohodnotný život, i když první diagnóza nebyla zrovna povzbudivá. Popisuji, co bylo, o to víc mě těší, že všechno toto je nabízeno pro lidi s osudem podobným mému i v našem regionu. Protože mám možnost chodit

a teď už i pracovat pro Zahradu 2000⁵, mohu také zodpovědně říct, že to, co nabízí, je pro člověka v našich podmínkách to nejlepší, jak se dostat z pomyslného dna a začít znovu žít. A věřte mi, je to hodně důležité.

⁴ Předchůdce Psychiatrického centra Praha a současného Národního ústavu duševního zdraví.

⁵ Služba komunitního typu pro lidi s duševním onemocněním.



David

Jmenuji se David a studuji 5. ročník 3. lékařské fakulty, ačkoliv tomu mohlo být jinak. Mohl jsem mít přerušené studium a dál se utápět v úzkosti a strachu, naštěstí tomu tak není a já vám řeknu proč.

Všechno to začalo v březnu 2016. Já, tehdy student 4. ročníku medicíny, jsem si užíval pobyt na Erasmu v Barceloně a zdálo se, že život nemůže být lepší. Asi ani nemohl, ale jak to tak bývá, všechno se mělo pokazit. Přišel 20. březen a já jsem seděl s kamarády v autobuse, který jel z festivalu ve Valencii zpátky do Barcelony. Byli jsme asi v půlce šesti-hodinové cesty a autobus plný lehce připitých zahraničních studentů měl nehodu. Bohužel, byla ještě tma a všichni v tu chvíli spali, takže nastala obrovská panika a zoufalý pokusy o záchranu aspoň některých kamarádů. Nakonec tam umřelo třináct holek z celého světa, které si jenom přijely užít pár měsíců na barcelonských plážích.

Erasmus jsem dokončil se zaťatými zuby a v podstatě bez psychiatrické pomoci. To se časem ukázalo jako chyba, přecenil jsem svoje síly, ale to se stává. Nejdřív mi nedošlo, že je něco špatně. V říjnu jsem nastoupil do pátáku v Praze a cítil jsem se v pohodě. Jediná změna, o které jsem věděl, byla moje vnitřní změna v přístupu k životu. Zní to po přežití autonehody dost pozérsky a jako klišé, takže se s tím člověk moc nesvěřuje... už vůbec ne kámošům: „Nechci bejt přece trapnej“. Moje změna spočívala v pocitu, že když jsem měl tu kliku a přežil jsem nehodu, aniž bych si to zasloužil, tak se musím změnit v lepšího člověka. Musím začít pořádně studovat, abych mohl jednou zachránit podobné chudáky, byly ty holky. Škola se pro mě stala středobodem vesmíru a já měl z té zodpovědnosti pekelné nervy. To se mi stalo osudným a v půlce ledna 2017 jsem dostal svoji první panickou ataku.

Moje první panická ataka proběhla při zápase v ping pongu, což samo o sobě není nijak stresující záležitost. Jak jsem ale později zjistil, panice je celkem jedno, co zrovna děláš. Každá moje panika se projevuje stavem tzv. depersonalizace, zkrátka si připadám, jako kdybych nebyl ve vlastním těle. A protože to je PANICKÁ porucha, tak s sebou nese obrovské návaly strachu ze smrti, z toho, že jsem se asi zbláznil, že tohle nikdy nepřejde, nebudu moct fungovat jako normální člověk,

jsem „magor, kterej patří do blázince“. Tohle se pak člověku opakuje tak třikrát týdně. Moje jediné štěstí bylo, že jsem měl kolem sebe lidi, kteří to nebrali tak, že jsem se zbláznil, ale tak, že to je něco, co za pár týdnů přejde. V tuhle chvíli musím poděkovat hlavně přítelkyni Kátě a tátovi. Táta (lékař) mi rychle nasadil antidepresiva a domluvil psycholožku a ambulantního psychiatra. Za ten akutní zásah jsem teď hrozně rád, protože poprvé je to hrozně důležité! I když byl ten zásah brzy, tak antidepresiva zabírají až po 3–6 týdnech a psychoterapie taky není záležitost jednoho sezení, proto jsem si prožil nejhorších 6 týdnů svého života. V podstatě jsem se bál vyjít kamkoliv ven, abych se neznemožnil. Seděl jsem jenom doma a čekal, až přijde další ataka a já budu po zbytek dne relativně v klidu, protože dvě za den u mě nechodí.

Antidepresiva začala pomalu zabírat a mně začala škola. Paniky odešly, ale úzkost z toho, že se zas objeví, trvá doteď (červen 2017). Opravdu se mezitím jedna dvě objevily, ale já byl připraven, hlavně proto, že jsem včas a intenzivně zaléčil hned první ataku!

Takže pro vás, co se stydíte si nechat pomoci, tak toho ihned nechte a běžte k psychiatrovi! Nejste žádní blázni! Ani já nejsem! Někdo má chřipku a někdo má úzkosti. Je to prostě onemocnění, které člověk časem přijme a může se dokonce pokusit z něj udělat svoji výhodu.

Jestli se bojíte, že vám někdo bude říkat, že jste slabí a divní, tak vás může hřát pocit, že nikdo z nich nedokázal projít takovým peklem, jako je první ataka duševního onemocnění. Vy jo, a proto na sebe buďte pyšní! Jo, a kámošům to určitě řekněte, ti praví vás podpoří a ti ostatní za to nestojí.

A teď už se musím rozloučit, protože mi zvoní budík, abych si vzal své léky. Tak hodně zdaru a pamatuj!

Ty na to máš!

Magdaléna

Bipolární jsem se stala před tříadvaceti lety. Myslím tím chorobně bipolární, protože tzv. jednou nahoře a jednou dole je občas každý z nás.

Začalo to v mých necelých devatenácti letech, kdy jsem studovala prvním ročníkem vysokou školu. Řekla bych, že se během pár dnů, snad ani ne týdnů stal z hodné a zodpovědné dcery, pečlivé studentky a podle některých i tiché dívky nekontrolovatelný živel. Nespala jsem, nejedla jsem, toulala jsem se po nocích a ostře jsem se hádala s rodiči, kteří nerozuměli, co se se mnou děje. Naopak já jsem měla pocit, že teď konečně jsem to já, že snad do té doby jsem nebyla sama sebou. Lidé, kteří mě znali a s kterými jsem byla v těsném kontaktu, moc nedávali najevo, že by bylo něco jinak, přestože si to nejspíš mysleli. Já jsem zatím navazovala spoustu dalších „přátelství“ s neznámými lidmi a měla jsem pocit, že právě oni mi rozumějí.

Takto nějak to mohlo vypadat z vnějšího pohledu. Byla ze mě úplně jiná osoba. Můj vnitřní svět se postupně začal měnit také. Najednou jsem vnímala věci, které před tím ne. Jako by mé smysly zbystřily a začal se objevovat nějaký ten „šestý“. Odevšad jsem slyšela volat své jméno, ve všem jsem viděla nějaké znamení a cítila jsem, že musím něco udělat, někoho zachránit a nevěděla jsem co a jak. Jako by na mně visela tíha celého světa.

Vše vyústilo v to, že jsem utekla z domova, ale rodiče mě našli po pár hodinách a odvezli mě do RIAPSu. Mě se ani nikdo na nic neptal a po krátké chvíli jsem byla převezena na psychiatrii, kde mi diagnostikovali maniodepresivní poruchu, dnes bipolární afektivní poruchu.

Po všech těch letech dnes už vím, že jsem nemocná. Trvalo mi hodně dlouho, než jsem pochopila, že to tak opravdu je, a přijala bipolární poruchu za svou celoživotní partnerku, se kterou je potřeba vycházet a respektovat ji. Pokud začneme mezi sebou bojovat, vždy jsem to bohužel já, kdo prohraje.

Hospitalizovaná jsem byla několikrát. V součtu jsem přišla přibližně o rok běžného života, ale vše mělo svůj smysl. Každému pobytu před-

cházel stejný scénář. Začala jsem být nervózní, špatně jsem spala, nebyla jsem schopna odpočinout si a hubla jsem. Tento stav nikdy netrval moc dlouho a přechod do následné mánie byl velmi rychlý. Nervozita opadla a ze spánku

a jídla se staly zcela nedůležité věci, které mě jenom zdržují od aktivity, která nabírala na obrátkách. V hlavě mi začaly tryskat myšlenky spojené s určitou magií a mozek jel na tisíc procent, že už ani nešlo někomu vysvětlovat, co se mnou děje. Nejbližší rodina samozřejmě viděla, že něco není v pořádku, a začala vyvíjet nátlak, abych se šla léčit. To ale jen prohlubovalo propast mezi námi a docházelo k ostrým hádkám a výčitkám.

Já jsem si jela svou a začala jsem kolem sebe cítit neuvěřitelnou magii a energii okolního světa. Věřila jsem, že moje přítomnost má nějaký vyšší cíl, než je běžný život. Všude jsem viděla nějaká vodítka, ať už to bylo nějaké setkání, barva projetého auta nebo třeba list na zemi. Opravdu vše jsem si spojovala a hledala nějakou svou cestu. Do toho se přidal pocit existence duchů, které jsem sice neviděla, ale věděla, že jsou tady a mají mi něco sdělit. Přes zavřené oči jsem viděla různé pohyblivé obrazy, ať už konkrétní nebo abstraktní. Neustále jsem něco psala. Myšlenky, básně, fragmenty příběhů. Dokonce jsem komunikovala s nějakým svým druhým já.

V mé mánii je spousta podobných prožitků, je těžké všechny srozumitelně popsat. Výsledek byl, že jsem se po nějaké době nechala přemluvit a nastoupila do léčebny. Někdy jsem se k tomu rozhodla i sama, když už se nedal tlak rodiny vydržet.

Léčba vždy zabrala, ale pobyt na psychiatrii se vždy protáhl takřka na dva měsíce. Těžký byl návrat domů, když jsem si uvědomila, co jsem natropila hlavně v otázce mezilidských vztahů, jak moc jsem svým chováním ublížila, a myslela jsem si, že už se nic napravit nedá. Často se objevila postmanická deprese. Vše se nakonec vždy zázrakem urovnalo, ale přišla jsem asi tak o čtyři měsíce „normálního“ života, když počítám hospitalizaci, co jí předcházelo a co následovalo.

Pokusím se teď shrnout své zkušenosti a výsledky mého neustálého zkoumání bipolární poruchy. Základem je rozpoznat první příznaky, i ty, které se zdají malicherné, ale při všech atakách jsou stejné. Pokud si změn začne všimát vaše okolí, už je kolikrát pozdě. Nemoc se rozjede

na plné obrátky, je těžké ji zastavit a průběh je daleko těžší. Nebát se sdělit, že se něco děje a svěřit se tomu, kdo už vás v podobném stavu zažil, a také vašemu psychiatrovi. Neodmítat farmakologii, a pokud máte pocit, že nezabírá, hned ji konzultovat s lékařem. Snažit se dodržovat základní potřeby, jako je spánek a strava. Najít si denní rytmus. Nebojovat s nemocí v tom smyslu, že ji tentokrát přeperete a zvládnete ji vlastní vůlí. Vzdělávejte se, a pokud máte možnost zapojit se do nějakého výzkumu, udělejte to. Můžete pomoci do budoucna jak sobě, tak i ostatním pacientům. Nebojte se v období remise o nemoci mluvit. Kdo vám nebude rozumět, anebo vás dokonce odsoudí, ten vám za přátelství nestojí. Určitě zbývá spousta dalších, kteří se vás budou snažit pochopit. Z každé ataky se snažte vzít si něco, co vám u té příští pomůže. Klidně si to napíšte a později se k tomu vraťte.

Díky tomu, co vše jsem zažila a snažila se z toho poučit, jsem už dvakrát dokázala útok nemoci zvládnout bez hospitalizace a myslím, že mám právo být za to na sebe pyšná, přestože nejsem člověk, který se umí pochválit.



Inna

Je mi 38 let. Chci vám vyprávět příběh. Příběh holky, která bývala svobodná a chtěla změnit svět. Místo toho ale dovolila světu, aby změnil ji. Ta holka se jednoho dne vzbudila a zjistila, že se ztratila. Že neví, kdo vlastně je, co chce. Co je její názor a touha a co touha a názor někoho jiného. Zjistila, že ve své snaze zavděčit se všem, být dobrou dcerou, výkonným zaměstnancem, slušným občanem a vhodnou partnerkou nějak zapomněla sama na sebe. Ať se snažila sebevíc, nebyla schopná přijít na to, co ji vlastně baví, co dělá proto, že ji to vnitřně naplňuje a že to s ní nějakým způsobem rezonuje, a co dělá proto, že se to čeká, že je to vhodné a že nechce nikomu ublížit. Neuvědomovala si, že tím vlastně nejvíc ubližuje sobě. A tak se dál snažila být dokonalou. Až do chvíle, kdy jí došly síly. Ta holka jsem byla já.

Jednoho dne mi zazvonil budík, ale já jsem nebyla schopna vstát. A tak začalo moje období temna. Byla mi diagnostikována těžká deprese. Několikrát jsem měla pocit, že už nemám sílu jít dál. Díky bohu jsem ji vždy našla. Vždy to bylo těžké, ale v nějaké poslední chvíli jsem zvládla si říct o pomoc. Prošla jsem si několika hospitalizacemi, uzavřeným oddělením, několikaměsíčním terapeutickým pobytem.

Svůj příběh jsem se rozhodla vyprávět proto, aby ti, co taky na chvíli ztratili cestu, svůj boj nevzdávali. Chci, aby věděli, že ten boj lze vyhrát. Že je možné získat svůj život zpět. A že je možné žít krásný a naplněný život i se zdviženým prstem deprese někde v pozadí. Deprese mi vzala tři roky života, ale svým způsobem mi život zachránila. Dostala jsem šanci se zastavit, přehodnotit spoustu věcí. Uvědomit si, že za většinu toho, co se mi děje nebo dělo, si můžu sama tím, že jsem na sebe nebrala ohledy. Že jsem jela přes svoje limity. Jsem teď víc trpělivá. Vděčná za spoustu věcí. Z deprese mám respekt. Víím, že se může vrátit. Snažím se žít tak, abych to riziko minimalizovala. Chodím na terapie. Asi vždycky budu. Jednak mi to pomáhá a jednak to mám jako pojistku, že to už nenechám nikdy dojít tak daleko. Doufám. Doufám, že jestli se to vrátí, poznám to dřív, a to peklo nebude tak strašné. Ale do té doby žiju svůj život. Mám ho ráda. Mám se ráda. Užívám si každý den. Protože to jsem se naučila. Je důležité žít, nejen přežívat. Neubližovat si. Vnímat signály svého těla, poslouchat intuici a myslet na sebe. Říct si o pomoc není selhání.

Ivo

Když jsem byl malý, často jsem byl za barákem v lese, stavěl jsem modely nebo jsem si pinkal tenisákem o panelák. Nikdy jsem neměl mnoho přátel, spíš tak dva až tři. Už od útlých let jsem to přisuzoval tomu, že jsem zkrátka jiná povaha, která je raději sama.

Typický den vypadal tak, že jsem začal stavět model, ale z ničeho nic jsem se rozhodl, že půjdu ven, a odešel jsem od rozestavěného modelu, potřeby rozložené, lepidlo otevřené. Než jsem došel na místo, kam jsem chtěl jít, zjistil jsem, že už mě to neláká, a vrátil jsem se domů, kde jsem si šel číst. To mě po chvíli přestalo bavit, tak jsem šel dělat „nepořádek“ do obývacího pokoje, kde mě pravidelně napomínala mamka.

Ve škole jsem patřil většinou k těm lepším, velmi častá fráze byla: kdyby ses víc snažil, měl bys lepší známky. Od 6. třídy jsem měl pravidelně dvojku z chování kvůli vyrušování ve třídě, nepozornosti, nudě a impulzivitě. Já jsem si z toho moc nedělal, rodiče to trošku asi trápilo, ale asi si říkali, že když nosím dobré známky ze školy, nepropadám, nechodím za školu, tak jsem pouze trošku zlobivější dítě, ale nic zásadního.

Takhle to pokračovalo i na střední škole, kde se k tomu přidal vztek a poměrně silné prožívání negativních emočních situací (typicky rozchody s dívkami). Vždy jsem si říkal, je to něco nového, tak proto na to reaguji tímto způsobem a je to normální (rozchod s dívkou jsem dokázal obrečet třeba týden a prosit ji, ať se vrátí zpět). Ani já, ani rodiče jsme v tom ale neviděli pravděpodobně zas takový problém, asi proto, že se v rodině řešily mnohem horší věci. Sem tam jsem měl smutnou náladu, rodičům jsem to říkat nechtěl, protože jsem si myslel, že to je maličkost, co je nebude zajímat.

Vše se změnilo, a to dost radikálně, po smrti matky, v mých 18 letech, půl roku před maturitou. Prožíval jsem enormní smutek, nedokázal jsem fungovat, nicméně jsem i kvůli matce odmaturoval jako nejlepší ze třídy. Zhruba v té době jsem začal pozorovat první intenzivní projevy deprese. S depresí jsem s různými přestávkami bojoval pomocí psychiatrů a antidepresiv (to zapříčinilo nárůst váhy zhruba o 40 kilo, což jsem zjistil později).

Doma jsem měl zásobu antidepresiv, anxiolytik, později i antipsychotik, protože žádná léčba v podstatě nepomáhala, maximálně jsem lépe spal, ale projevy jako špatná nálada, odkládání úkolů, nuda, agresivita, vztek a frustrace zůstávaly dále. Rozhodl jsem se na základě hodnocení lidí na webu změnit už počtvrté psychiatra, který mi na první schůzce doporučil na úzkosti denní stacionář v Bohnicích (v té době se to stěhovalo do Klecan do Národního ústavu duševního zdraví).

Dlouho jsem zvažoval pro a hlavně proti, nicméně jsem došel k závěru, že už mi nic dalšího nezbude, antidepresiva nefungují (všechny možné druhy) a situace mi už opravdu vadila, hlavně kvůli manželce. To byly chvíle, kdy jsem uvažoval nad sebevraždou, už jsem nesnesl neustále nefunkční metody lékařů.

Denní stacionář jsem absolvoval relativně v klidu, poměrně hodně mi pomohl (hlavně techniky KBT – kognitivněbehaviorální terapie), ale zhruba po měsíci mi v e-mailové schránce přistála pošta od ošetřujícího lékaře, zda se tam mohu dostavit.

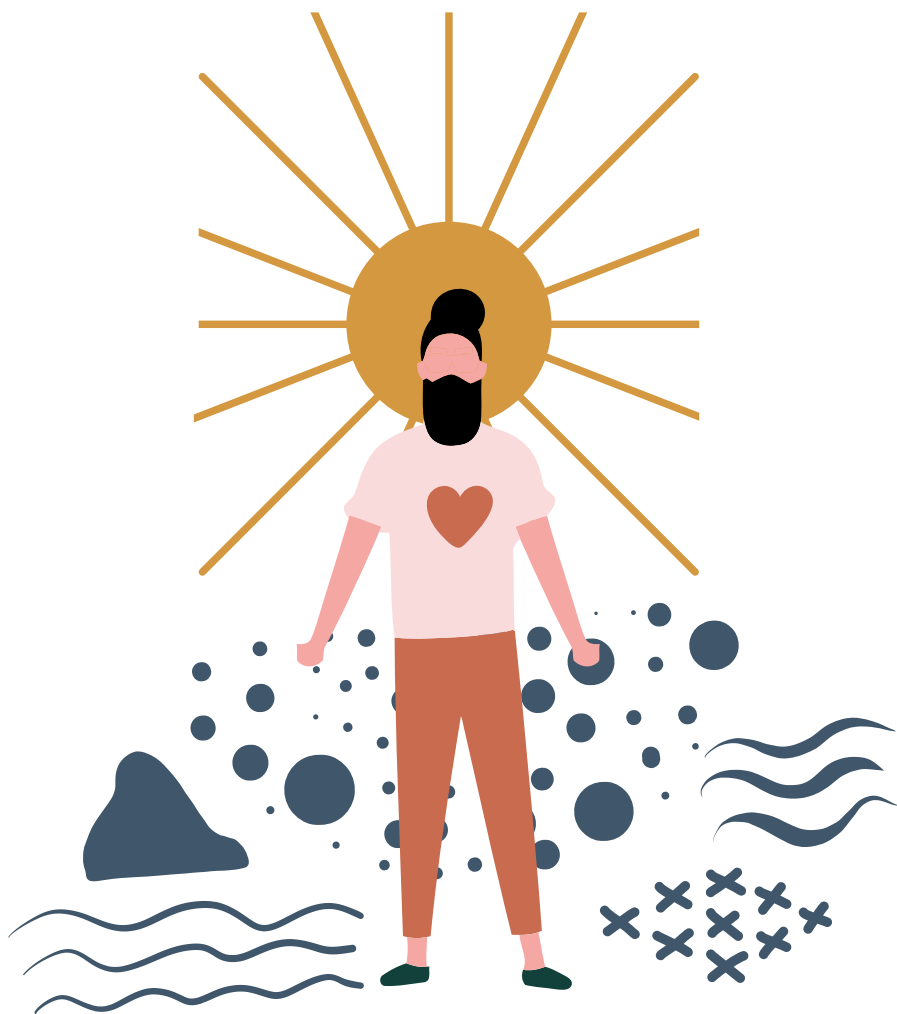
Na schůzce mi bylo sděleno, že během těch dvou měsíců na mě pozorovali známky hyperaktivity. Já si tak nepřišel, přišlo mi normální cvakat s tužkou, rozebírat věci, vyrušovat, hrát hry na telefonu, protože mě to nudilo a znal jsem ty věci (nebo jsem si to myslel).

Lékařka mi následně osvětlila, co je to ADHD: hyperaktivita, impulzivita, zapomínání, frustrace, nuda, nepozornost, nezájem, nebo naopak enormní zájem atd. Teprve v té chvíli jsem si uvědomil, že hodně příznaků se táhne mým životem už od dětství jako červená nit. Jsem 11 let ekonomicky aktivní, za tu dobu jsem byl už pětkrát na úřadu práce (moc jsem mluvil, zapomínal jsem věci dotáhnout do konce, sem tam i pozdě, neshody na pracovišti).

Teprve diagnóza F90 (ADHD) změnila mnoho věcí. Dostal jsem předepsané léky a v podstatě posledních 9 měsíců nevím, co je to deprese a úzkost. Nyní se odкрыly příznaky ADHD, se kterými ale mohu pracovat, protože vím, na co se mám zaměřit. Mně osobně nejvíc pomáhá na projevy ADHD medikace v kombinaci s KBT a velmi důležité meditace (pro lidi s vnitřním neklidem je to enormně náročná metoda, ale s největšími výsledky). Za posledních 9 měsíců jsem shodil 20 kilo, protože jsem konečně léčen správně.

Na zcela novou úroveň mne přinesla kniha Fast Minds od Dr. Surmana,

která je pouze v angličtině⁶, nicméně nesmírně přínosná. Bohužel i od psychiatrů jsem slyšel, že ADHD v dospělosti přejde. Úroveň znalostí je tím nižší, čím jste dál od Prahy. I přesto, že to bylo až po 28 letech mého života, stanovení této diagnózy mi zachránilo život, a ačkoliv jsem se během své desetileté „kariéry depkaře“ naučil třeba hypochondrii a úzkostem, získal jsem sílu i s tímto bojovat.



Helena

Rostla jsem jako bystrá holčička s velkým nadáním na učení. Jako dítě jsem byla přecitlivělá a úzkostná, vše, co jsem dělala, muselo být perfektní. V mých čtrnácti letech se u mě velmi náhle a nepředvídatelně projevila těžká deprese s psychotickými znaky. Byla nutná hospitalizace na dětské psychiatrii. Nechácala jsem, co se vlastně děje, a nemohla jsem uvěřit, že něco takového se stalo právě mně. Dostala jsem neurčitou diagnózu „akutní psychotická ataka“. Jako zázrakem jsem byla za tři týdny ve stavu jako předtím. Během následujícího roku jsem brala antidepresiva, byla jsem velmi unavená a spavá. Kvůli zhoršenému soustředění se začínal zhoršovat můj školní prospěch. O rok a půl později přišla první mánie.

Moje příznaky byly čítankové. K nepochopení všech a s odstupem času i ke svému vlastnímu nepochopení jsem utekla z domu. Tři dny a tři noci jsem byla na ulici. Po dlouhých pár dnech mě našla policie, dehydratovanou a podchlazenou. Na stanici jsem nahlásila svoje údaje, přijeli pro mě rodiče a rovnou od policie mě převezli do psychiatrické léčebny. Čtyři dny jsem jen spala. I přes vážnost mého stavu jsem se zase rychle dostala zpátky do běžného fungování. Dostala jsem ale diagnózu – bipolární afektivní porucha. Věděla jsem, že tato nemoc existuje, ale nic víc. Jako by se mi ulevilo, že se už konečně zjistilo, co se mnou je, a že se budu správně léčit. V tu chvíli jsem ještě nevěděla, jak moc velký boj to bude. Od mé rodiny se mi dostávalo velké podpory a péče. Moji kamarádi při mně také stáli.

Během studia na střední škole jsem byla hospitalizovaná i dvakrát ročně. Při své nejtěžší depresi jsem měla dva týdny blud o tom, že umírám. Usínala jsem s jasným přesvědčením, že se ráno neprobudím. Každé letní prázdniny jsem strávila učením se na zkoušky kvůli své velké absenci. Moji spolužáci si mysleli, že se mi prostě jen nechce chodit do školy. V devatenácti letech mi před maturitou nasadili lithium. Při kombinaci lithia a silných antidepresiv jsem ztloustla na sto dvacet kilo. Velmi mě trápilo vypadávání vlasů. Průběh mé nemoci se v té době ale zmírnil.

⁶ V současnosti již existuje český překlad: AST MINDS - Jak se vyrovnat s ADHD nebo když se bojíte, že ADHD máte.

Podářilo se mi dokončit vyšší odborné vzdělání, i když jsem státní zkoušky dvakrát odkládala. Našla jsem si první zaměstnání. I když šlo o zodpovědnou a náročnější práci, bavilo mě to

a všechno se zdálo být dobré. Moje lékařka mi po dlouhé remisi vysadila lithium, začaly se mi střídat lehké deprese a hypomanie. Rok to bylo zvladatelné a výrazně mě to neomezovalo. Poté pozvolna přišla mánie, která trvala půl roku, z toho čtyři měsíce jsem strávila v léčebně. Vzhledem k délce této epizody to bylo velmi vyčerpávající období a bylo mi znovu nasazeno lithium. V mém zaměstnání se dozvěděli o mé diagnóze, začala jsem být vnímaná jako nedůvěryhodná a byla jsem nucena z práce odejít.

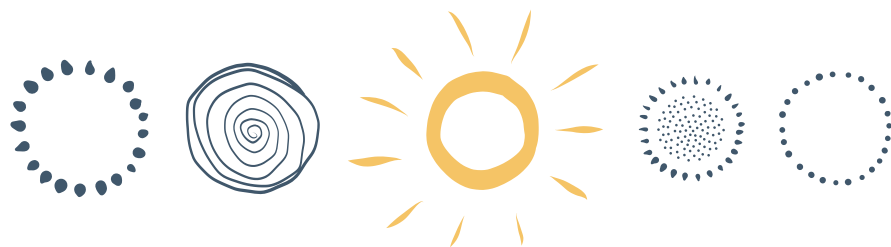
Nevadí mi samotný fakt, že mám bipolární poruchu, nestydím se za to. Víím, že deprese i mánie se dají zvládnout a přežít. Vadí mi ale, jak nemoc může zasáhnout do všech větví stromu života. Nemám za sebou žádný dlouhodobý nebo běžně probíhající vztah. Většinou každý muž po dvou měsících randění couvne. Myslím, že lidé mají dnes potřebu si všechno co nejvíce zjednodušovat, a já nikdy nebudu jednoduchá cesta pro nikoho. Někdy se obávám dělat si plány do budoucna, protože nikdy nevím, jak se budu cítit za týden nebo za měsíc. Našla bych ale i na duševních onemocněních něco pozitivního. Díky svojí diagnóze jsem si uvědomila, jak je lidská duše křehká, že se život dokáže během pár dnů obrátit o sto osmdesát stupňů s celoživotními důsledky. Nemoc mi dala určitý nadhled. Neřeším zbytečnosti a nenechávám si kazit náladu drobnostmi, které nemohu ovlivnit. Těší mě i všední okamžiky, které by se daly pokládat za samozřejmost.

Natálie

Psal se rok 2010 a já jsem se úspěšně probíjela až do 4. závěrečného bakalářského ročníku VUT Fakulty stavební, ano tato škola je poměrně náročná, ale měla jsem pocit, že mi to jde. Myslím, že do té doby jsem vše zvládala takřka bez problémů. Chodila jsem sportovat, žila společenským životem, pracovala, a ještě studovala a taky cestovala a byl to krásný čas. Můj otec byl silný alkoholik, a já jsem tak s ním mohla projít všechna stadia alkoholismu až po nejsilnější období, kdy byl hodně agresivní a psychicky nás týral. Měla jsem ale pocit, že mě to příliš neovlivňuje, jezdila jsem domů pouze občas na víkendy.

Ale pomalu se ve mně hromadil podprahový stres, a když jsem ještě k tomu neudělala zápočet ve škole, přidala se k tomu nešťastná láska a měla jsem pocit, že v práci mi to nejde tak, jak má, najednou z toho byla katastrofa. I když tou dobou jsem naprosto netušila, co se se mnou děje. Osudový pro mne byl školní ples, kde jsem se opila a chovala se nad rámec běžného chování a neuměla jsem si to vysvětlit, když jsem vystřízlivěla. Proto jsem se po této události sama objednala k psychiatrovi. Nicméně jsem měla štěstí v neštěstí. Tři dny jsem nejedla a nespala a měla abnormálně zatížený mozek, kdy se mi hlavou honilo milion myšlenek. Teprve třetí den, kdy jsem začala mít halucinace a viděla osobu, která nebyla, a slyšela cinkání, jsem se v pravou chvíli dostala k odborníkovi.

Ten mi doporučil, abych se nechala hospitalizovat. Myslela jsem, že tam na mě čeká moje láska, a tak jsem svolila. Vííte, jaké to je, když si myslíte, že si vás ten někdo chce vzít? A pak ten pocit, že vás sledují a jste v reality show. Napoprvé mi diagnostikovali nějakou jednodušší poruchu. Podruhé už to byla schizoafektivní porucha, se kterou žiju již sedm let. Samozřejmě všichni v okolí byli v šoku, co se se mnou děje. Dostala jsem ze začátku silnou dávku antipsychotik – když usnete po třech dnech a tělu dojde, co se s ním stalo, nemáte sílu se posléze ani najíst a hrozně se třesete. Zjištění, že jste zavřeni na těžkém oddělení a nemůžete pryč, zkrátka bolí, a hlavně si ještě dlouho myslíte, že věci, které se dějí kolem vás, tam jsou především kvůli vám. Potom přišla ataka neboli relaps po vysazení léku doktorem, zase jsem nemohla spát



a přemýšlela a zase přemýšlela. Došla jsem k různým teoriím, třeba proč zvířata skočí z útesu, když ví, že je to jejich smrt, anebo jsem si připadala jako ten Tulák od Londona a měla pocit, že jsem ta vyvolená, na kterou všichni čekají, až mě to vlastně děsilo, že by to mohla být pravda.

Co mi nemoc dala? Rozhodně jsem nahlédla do jiného světa, kam se jen tak někdo nedostane, a v tu chvíli podle mě využívám mozek mnohem víc než běžně. Po prvním propuknutí jsem se z toho vzpamatovala asi rok a v tom jsem ještě měla dodělávat školu, ale hlavou se mi spíš honily černé myšlenky na konec sama sebe. Nemáte chuť se zvednout z postele a cokoliv dělat, je to těžké se přemoci. Když se vám to stane podruhé, již s nemocí umíte zacházet a tolik vás nepřekvapí. Zotavování je mnohem rychlejší, alespoň u mě bylo. Dříve jsem byla sebevědomá a ctižádostivá, ale všechno tohle jde s nemocí zkrátka pryč. Nevěřte si v ničem a všechno je problém. Hodně často i zjistíte, že vám to tolik nepálí jako dřív. A na všem, co jste budovali celý život, musíte zase začít pracovat od začátku. Moje začlenění do práce nebyla procházka růžovým sadem. Začala jsem dělat v hypermarketu, jednoduchá práce, špatné podmínky, ale aspoň něco. Jediné, co jsem dělala, bylo, že jsem spala, nebo byla v práci. Chtěla jsem změnit léky, a to se mi naštěstí podařilo. Beru teď lék, který je šetrný a moje tělo na něj dobře reaguje. Víím, že nemůžu pít, je to pro mě těžké se hlídat, ale dospěla jsem k závěru, že je to pro mne daleko lepší, protože když se jednou neuhlídám, tak je z toho katastrofa.

Nemoc mi vzala několik měsíců plnohodnotného života, ale beru to jako součást mne samotné, kterou už mi nikdo nevezme. Mohla jsem nahlédnout tam, kde je jiným cesta uzavřená. A ve skutečnosti to člověka může posunout i dál. Možná, že někdy je těžší najít si partáka životem, protože ne všichni tohle snesou, ale já věřím, že se mi to podaří. Na mě osobně ani nejde běžně poznat, že bych byla nemocná, a zvládám samu sebe dobře. O to je to horší, že na to potom lidé nejsou připraveni a nařknou vás z toho, že byste ještě byli schopní někomu ublížit, začnete nad tím hodně přemýšlet, zda ano, či ne, a hodně vám to ubližuje, protože jsme citlivější než ostatní. Myslím, že s takovou nemocí se hlavně musí každý poprat sám za sebe, protože to vyvolává ohromný zmatek ve vaší mysli a vy si musíte utřídit myšlenky, jak to vlastně všechno je.



Kateřina

Aby mohla být duha, musí nejdřívě pršet. A v mém Ráji pršelo.

Když mi bylo 16 let, pronásledovaly mě úzkosti. Stále se stupňovaly, ale postupem času mi připadaly tak běžné jako ranní šálek Earl Grey. Úzkosti představovaly svírající, sužující pocity. Často se mi klepaly a potily ruce, zastiňovaly můj racionální úsudek. Poté se mi solidně rozjela sociální fobie (což je druh úzkosti). Vycházení mezi lidi se stalo velkým příkořím, provázely mě iracionální obavy a pocity, že jsem všemi sledována. Nakonec úzkosti vygradovaly k panickým záchvatům. Je to stav, kdy je člověk při vědomí. Trvají několik minut. Během záchvatu se mi svíral hrudník, klepala jsem se, bušilo mi srdce. Hlavně jsem se všeho strašně bála. Myslela jsem, že každou chvíli zemřu. Nešlo to zastavit. Přicházel jen jeden za měsíc. Nikomu jsem to neřekla, styděla jsem se za to. Teď nechápu proč.

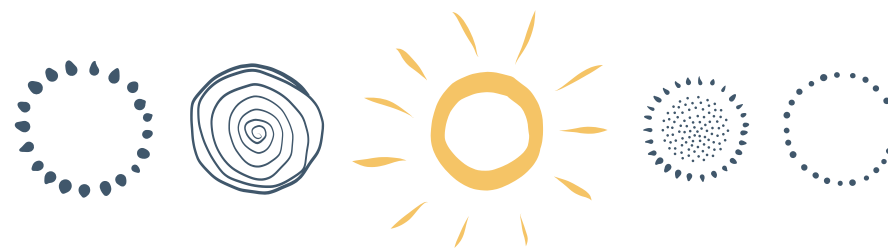
Do toho přišlo ještě něco horšího. DEPRESE. Je to nemoc. Dá se léčit, i ta, která je odolná vůči lékům. Jedná se o chemickou nerovnováhu látek v mozku, tudíž za ni člověk nemůže a nedá se jen tak ovládnout silou vůle. Za sebe říkám: deprese mi vzala všechno, ale léčba mi vrátila mnohem víc. Začalo to pocity nejistoty a zbytečnosti. Ztratila jsem smysl žití a chuť do života. Přestala jsem běhat, číst, hrát na kytaru, malovat. Prostě mi to přestalo dávat smysl. Propadla jsem sebepoškozování, pocitům viny, méněcennosti. Izolovala jsem se od těch, kterým na mně záleželo, ale i od těch, kterým ne. Po měsíci, kdy jsem převážně setrvala v posteli, a mučily mě sebevražedné myšlenky, jsem požádala tátu o pomoc. Začala jsem docházet na psychoterapii. Překvapilo mě to. Pomoc byla blízko, stačilo si o ni požádat. Na terapii jsem chodila 6 měsíců, poměrně mě to stabilizovalo a trochu nakoplo. Chodila jsem do školy, i když jen málo, jelikož jsem byla často nemocná. Snažila jsem se obnovit vztahy s kamarády. Nelepšilo se to.

Když mi bylo 17 let, deprese se zhoršila a panické záchvaty jsem měla jednou i dvakrát denně. Nemohla jsem fungovat. Chystala jsem se přistoupit na pro mě jediné možné východisko, a sice předávkování se léky. Neudělala jsem to... Rodiče mě nakonec i s mým souhlasem dovezli do nemocnice. Tam nastal zlom, zmizely panické záchvaty a díky Bohu

i sebevražedné myšlenky. Doktoři tomu říkali „terapie šokem“. Nasadili mi antidepresiva, po několika týdnech zabrala. Možná to bude znít jako paradox, ale pobyt tam pro mne bylo jedno z nejlepších období v životě. Naučila jsem se mnoho nejen o sobě, ale i o ostatních. A to, že na psychiatrii jsou šílení blázni, není zase tak úplně pravda. Byly tam normální děti, které se léčily a pomáhaly si navzájem.

Vrátila se mi chuť do života a zápal ke starým koníčkům. Maluji a hraji na kytaru tak dobře jako nikdy před tím. Také jsem se díky psychoterapii naučila ovládat úzkosti. Dokážu chodit přelidněnými ulicemi a cítím se klidně, nemám tendence utéct a někde se schovat. Uvědomila jsem si pravé hodnoty a smysl života. Získala jsem nadhled a poznala, kdo jsou PRAVÍ kamarádi a kdo ne. I přes deprese a záchvaty jsem se udržela a vedla tou dobou normální život, jen s menšími emocemi. Byly i dny, kdy jsem se smála, chodila ven. Dá se s tím žít, ale kvalita žití je pak značně snižena. Avšak dá se žít i bez toho!

Pomoc se dá jen tomu, kdo si chce nechat pomoc. A POMOC je všude kolem nás, stačí o ni požádat. Kdybych o ni požádala dříve, mohlo být vše jinak. Celá tato událost mě inspirovala k tomu aktivně pomáhat lidem v podobných situacích a všimnout si více lidí okolo mě. Lidé s duševními poruchami to nemají napsané na čele, v davu je nepoznáte. Nejsme slabší, naopak, jsme silnější, než si lidé myslí, mnoho lidí si nedokáže představit, jak těžké je vyčistit si s depresí zub. Proto je třeba tyto lidi SPRÁVNĚ podporovat. Není dobré předčasně odsuzovat, ale zapojit veškerou empatii. Za prvé za to nemůžeme, nevybrali jsme si to a za druhé mohlo se to stát i vám.



Jakub

I když každý má v životě své těžkosti a necítím se jako oběť, sluchové halucinace a možná křesťanský blud mi daly možnost podívat se na svět ještě z jiného úhlu a přitlačily mě na samé dno toho, co jsem zakusil. V psychiatrické léčebně mi našli medikaci, ale devítiměsíční hospitalizace podle mě nebyla nutná a ani nedodržovala právo na důstojnou léčbu a možnost výběru, kde a s kým budu léčbu trávit. To už teď, když pracuji ve svépomocné organizaci uživatelů psychiatrické péče a v Centru duševního zdraví, vím, ale tehdy jsem o tom neměl ani potuchy, a tak jsem se nemohl bránit. Tyto problémy a spoustu jiných nyní mohu řešit jako zástupce nové odbornosti – peer konzultant⁷, pracovník v sociálních službách, a kruh se tak uzavírá.

Zároveň si uvědomuji důležitost péče (a k tomu patřícímu trápení) rodiny, bez které bych měl nyní ani ne poloviční důchod, kdo ví, kde bych bydlel, možná po azylových domech, a vůbec bych měl osud, jaký bohužel prožívá spousta našich klientů. Poté, co jsem byl léčen před propuknutím samotné ataky nemoci u psychiatra a hospitalizován v PCP Praha v roce 2006, jsem se protloukal životem s tím, že jsem nemoci nerozuměl a nepřijímal jsem ji. Tehdy jsem měl diagnózu schizoidní porucha osobnosti. Ale když se po třech letech projevila schizofrenie, už jsem diagnózu tak snadno nevytěsnil, právě kvůli skupince prevence užívání drog (kvůli marihuaně), kde mi mimo jiné dali jasně najevo, že mám paranoidní schizofrenii a že se z ní zřejmě nevyлéčím a nikdo neví, jak dlouho budu ještě v léčebně – nyní už na resocializačním oddělení. Rodina mě stále podporovala. Naštěstí mě pracovníci Fokusu Labe opět kontaktovali a vytáhli mě postupně ven. Bohužel, někteří z lidí, které odtud znám, jsou nyní v různých sociálních službách, již nežijí nebo jsou opět v péči léčebny. Ale část z nich, a ne málo, funguje mimo zdi ústavů a já jsem rád, že mohu být jejich vlajkonošem a šířit pravdu společně s nadějí, že nemusíme nadobro opustit naše sny a touhy, ba naopak, jsou klíčové pro úspěšné zotavení.

Když shrnu svá zaškokbrtnutí a na druhé straně úspěchy, mám ze sebe radost, což předešlou větu jen potvrzuje. Jsem za to tvůrcům konceptu zotavení v Kalifornské Village i Markovi Raginsovi nevýslovně vděčný.

Po roce, kdy jsem pracoval jako úklidová síla na volném trhu práce s pomocí agentury Osmý den obecně prospěšné společnosti Jurta jsem dostal nabídku pracovat ve Fokusu Labe. Po malých krůčcích jsem, nejprve s velkými obavami, přijímal nové a nové možnosti pracovního uplatnění v rámci sociálního podnikání. Konkrétně jsem myl nádobí, pracoval jako prodavač, číšník, zástupce vedoucího provozu a dále statutární zástupce zapsaného spolku. Věnoval jsem se svépomocným skupinám, překladu, vlastní tvorbě lyriky apod. Nakonec – prozatím – jsem zakotvil jako peer a pracovník v sociálních službách v Centru duševního zdraví Ústí nad Labem, kde jsem našel svou vysněnou práci díky skvělým vztahům mezi kolegy a smyslu, který v ní vidím. Neříkám, že je to snadná cesta, ale právě to a i to, že jsem skoro rok šťastný s přítelkyní a dokážu příliš ambiciózní práci odmítnout, mě činí spokojenějším. I práce lektora a besedy s jinými klienty mi ukazují, že zotavení je možné. Někdy trvá trochu déle, někdy se klienti uzdravují za velmi krátkou dobu a to mě pochopitelně těší. Někdy jsou naše příběhy podobné, jindy dost odlišné, a tak druhého nemohu snadno motivovat. Ostatně každý by měl být nosičem pochodně v jeskyni, který ukazuje, kudy se vydáme, a my ho v tom jen podporujeme.

Zotavení je zcela jistě cesta na celý život, ale pokroky jsou vidět často velmi brzy. Pokud si například píšeme deník nebo vyplňujeme osobní zotavovací plány a podíváme se o rok nazpět, je to evidentní. Přál bych si, abych nebyl výjimkou a každý z našich klientů mohl prožívat ten nový pocit svobody a naplněné naděje, jaký cítím nyní téměř každý den. Některé cesty, pravda, nevedou přímo k cíli a musíme se vrátit a vydat se jinudy, ale postupem času se naše rozhodování zpřesňuje a dostáváme se do stabilního stavu, kdy často fungujeme společensky či pracovní lépe než mnozí zdraví. Je skvělé také vidět, že někteří lidé ve společnosti, když se dozví, o jakou nemoc se jedná, projeví sympatie a zájem. To je pro mě asi to nejvíc, co mohu od cizího člověka dostat, a chtěl bych totéž předávat i klientům Fokusu Labe i ostatním. Kdo nám pomůže, když si nepomůžeme my sami, a kdy, když ne teď? Věřím, že sociální a zdravotní práce má smysl a cítím, že i „Bohu“, ať už to slovo znamená cokoli, se líbí a i mně to dává obrovský smysl.

⁷ Peer pracovník“ nebo „peer konzultant“, zkráceně jen „peer“, je člověk, který si prošel stejnou zkušeností, jako jeho klienti (v tomto případě duševního onemocnění). Peer své klienty doprovází, je poradcem,

Závěr

Jak můžeme vidět z uvedených příběhů, zotavení je mnohověstevnatý a někdy těžko uchopitelný proces. Pro každého člověka může znamenat něco jiného. Každé duševní onemocnění je jinak závažné a zasahuje jiné oblasti života. Pro někoho může zotavení znamenat vrátit se ke svému původnímu zaměstnání, fungovat dlouhodobě bez medikace nebo na nízkých dávkách. Pro jiné lidi může představovat práci na částečný úvazek mimo svůj původní obor po dlouhém období pracovní neschopnosti. A ještě jindy může být především o nalezení nových vztahů

a životních hodnot. Jako společný jmenovatel můžeme vidět pocit nového začátku, poučení, hlubší porozumění svému životu. A to je přinejmenším stejně důležité jako schopnost pracovat a být produktivním členem společnosti, jíž se zotavení často měří.

Nemoc může přinášet nejen bolest a trápení, ale i nové příležitosti, může poskytnout prostor pro nový růst a obrácení se k přesahovým tématům, jako je láska, odpuštění, ocenění přítomného okamžiku a rozpoznání těch skutečně důležitých vztahů v životě, jak jsme mohli vidět například na příběhu Kateřiny či dalších. Někteří i po prožití duševního onemocnění začnou pomáhat dalším lidem s podobnou zkušeností, či se dokonce aktivně podílet na změně systému péče o duševní zdraví.

Zotavení je cesta s otevřeným koncem, nikoliv trvalý stav. Příběhy, které jste právě dočetli, můžeme vnímat jako fotografie, které naše vyprávěče zachycují v určitém okamžiku. Každý z nich se od té doby dále rozvíjí, každý nejspíš obnáší jak nové propady, tak i nové objevy a úspěchy. Do tohoto souboru jsme jednotlivé příběhy záměrně vybrali tak, aby byly zachyceny různé podoby a fáze zotavení. Zatímco někteří autoři došli na cestě zotavení již hodně daleko, aktivně pomáhají dalším lidem, mají práci a rodinu, jiní si své možnosti zatím teprve oťukávají. Pro některé je psaní a vyprávění svého příběhu již známým procesem, jiní ho touto formou vypráví poprvé. Samotná formulace a zapsání

svého příběhu přitom může být užitečným nástrojem na cestě za zotavením. Umožňuje podívat se na něj v nové perspektivě a komplexněji. Často přitom přináší pocit úlevy a naděje. Vyprávění příběhu jeho autora zplnomocňuje - pomáhá mu nehrát v tomto příběhu pouze pasivní roli, ale naopak být jeho aktivním spoluvtvůrcem. Rádi bychom, abyste také vy po přečtení těchto příběhů viděli duševní onemocnění s větší mírou naděje nebo alespoň odstupem, ať již podobnou zkušeností procházíte vy sami anebo někdo z vašeho okolí.

Jedna drobná poznámka na konec: Současný stav poznání poukazuje na to, že mezi duševním zdravím a nemocí neexistuje jasná dělicí čára - každý se někdy potýká s duševními problémy a zraněními, i když by třeba nevydaly přímo na psychiatrickou diagnózu. A naopak ti z nás, kteří duševním onemocněním prošli či prochází, možná poznávají krajiny duševního zdraví, které jim před vypuknutím nemoci byly nepřístupné. Odvaha, kterou projevují autoři našich příběhů na své cestě za zotavením, jejich objevy, průlomů a přeměny tak mohou být inspirací nejen pro ty, kteří mají podobnou zkušenost, ale pro nás všechny.

na rovinu

o duševním zdraví a nemoci

Publikace byla vytvořena týmem Iniciativy NA ROVINU v rámci projektu Destigmatizace, který je součástí reformy péče o duševní zdraví v ČR.

Příběhy editoval: Matyáš Müller a tým Destigmatizace
Grafická úprava: Filip Menšíl
Rok vydání: 2020



na rovinu

— o duševním zdraví a nemoci

Iniciativa NA ROVINU v rámci projektu Destigmatizace poskytuje komplexní vzdělávací programy jak pro ty, kteří se s duševním onemocněním potýkají, tak pro jejich blízké i pro širší okolí včetně pomáhajících profesí. Usiluje o to, aby lidé v České republice měli lepší představu o tom, co znamená život s duševním onemocněním. Snaží se o potlačení diskriminace a vymýcení předsudků vůči těm, kteří takový život žijí. Projekt je součástí celosvětového hnutí, které bojuje za to, aby téma duševního zdraví a nemoci nepředstavovalo tabu.



iniciativaNAROVINU

#narovinu

www.narovinu.net