



# NAHORU DOLŮ, BLÁZINEC

skupina MAJRA věnuje

**Petrovi Pruškovi**

Z té spousty knížek, které jsem přečetla, mne výrazně pomohla od depresí kniha od alternativního německého psychologa „Nemoc jako cesta“, ve které se píše, že psychóza vzniká naprostým potlačením stínu člověka, který se např. vytváří v dětství přílišnými zákazy, příliš dominantní autoritou rodičů, kritizováním dítěte, že stále něco dělá špatně. A tento stín, uložený v podvědomí, naprosto nečekaně vypluje na povrch v podobě psychózy. Stín je vlastně to, co v sobě odmítáme, potlačujeme.

## **Milada**

# Obsah

<b>Úvod</b>	4
<b>1. NĚCO KONČILO A NĚCO ZAČÍNALO</b>	5
<b>2. TEHDY TO BYLO POPRVÉ</b>	6
<b>3. MÁM PRÁVO NA DŮSTOJNÝ ŽIVOT?</b>	7
<b>4. „SVOBODA“ BEZ HRANIC</b>	8
<b>5. POZOR, MAMINKA BY MOHLA UBLÍŽIT</b>	9
<b>6. VY JSTE ALE DOPADLA</b>	10
<b>7. KNĚŽKA LÁSKY MEZI ZEDNÍKY</b>	11
<b>8. ARMÁDA SPÁSY VŠE JISTÍ</b>	12
<b>9. JSEM ZLOČINEC?</b>	13
<b>10. OPĚT LÉČEBNA, OPĚT RODIČE</b>	14
<b>11. MOJE MYŠLENKY A JEDNÁNÍ BYLY PŘÍMO OD ĎÁBLA</b>	15
<b>12. HALUCINACE A DEVASTACE BYTU</b>	16
<b>EPILOG</b>	17
<b>VIDA o.s.</b>	19

# Úvodní slovo

*„Stín je vlastně to, co v sobě odmítáme, potlačujeme.“*

Při své práci jsem se seznámila s paní, která vypadala tak nějak křehce a nikdo by nehádal, že prožila tolik věcí ve svém životě.

Nikdo by nehádal, že toho tolik ví o sobě a o své nemoci.

Nikdo by nehádal, jak vehementně jde cestou poznání a chce se vyléčit.

I když to pro ni ne vždy dopadne dobře, vždy se sebere, zvedne se ze země a jde dál. Bez ohledu na to, co se stalo či jak se k ní chovají lidé kolem ní.

Moc ji děkuji, že se podělila o svůj osobní příběh a dala nám nahlédnout do svého nitra. A tím nám dala možnost, nahlédnout na pocity člověka, který není vždy schopen ovlivnit své jednání a chování.

Přeji vám i jí, aby svůj stín poznala a pracovala na něm, aby již nebyl stínem.

Dobré čtení s porozuměním a tolerancí  
přeje

**Mirka Podgornych**

# 1. NĚCO KONČILO A NĚCO ZAČÍNALO

Onemocněla jsem po spontánním potratu v roce 1993, když jsem čekala druhé dítě. Datum potratu se mi vrylo do paměti – bylo to přesně na konci třetího měsíce.

Již v nemocnici jsem začala cítit nepříznivé proměny, které mi nešly vůbec vůlí ovlivnit. Propadala jsem se postupně do čím dál větší deprese. Čím dál víc jsem se odcizovala manželovi, synovi (v té době mu byli 4 roky) a ostatním blízkým.

Začala jsem mít potíže i v práci v kontaktu se svými žáky. Zapálení v učení mizelo a dostavily se i somatické potíže – nevolnost žaludku, ztrácela se moje aktivita, pozitivní vztah se vytrácel. Často se mi stávalo, že jsem se ve vyučovacích hodinách propadala do apatie, kdy jsem jenom sledovala žáky a ztrácela jsem jejich kázeň.

Po čtyřech měsících od potratu jsem byla na mou žádost převedena do družiny. Trpěla jsem naprostou ztrátou životní energie. V družině jsem do konce školního roku fungovala jenom jako „strážce“ a měla jsem z toho těžké výčitky na duši, ale ztratila jsem veškerý cit k dětem, ke svému okolí.

Potom se přidružily komplexy, že jsem šla s kvalifikací dolů. Během deprese jsem četla mnoho knížek – duchovních, psychologických. Hledala jsem v nich odpovědi na své trýznivé duševní stavy a návody, jak z toho ven. Velmi mě zaujala myšlenka, že je velmi důležité vytváření citové vazby mezi matkou a dítětem v období od narození do 3 let věku dítěte.

## 2. TEHDY TO BYLO POPRVÉ

V této době jsem začala vzpomínat na své dětství. Začaly se mi vybavovat zážitky a zjistila jsem, že citová vazba u mne a mojí matky nebyla dostatečně rozvinutá.

V tomto období jsem měla i sebevražedné myšlenky a myšlenky na odchod do Bohnic.

Poprvé se začaly uvolňovat z podvědomí potlačované emoce, které se nahromadily z dětství díky výchově. Začala jsem si naplno uvědomovat příčiny své totální zakomplexovanosti. Příčinou byly nevědomé výchovné chyby rodičů.

Poprvé jsem o svém dětství mluvila s psychologem. Ten mé potíže označil jako nakupení dětských křivd a že se z těchto duševních problémů budu léčit velmi dlouho. Doporučil mi léčbu v Bohnicích. Mé křivdy se týkaly např. toho, že jsem byla od půl roku v jeslích, ve školce jsem měla trauma s jídlem. Jednalo se o těžkou žaludeční neurózu, kterou si učitelky a rodiče vysvětlovali jako moji rozmazlenost. Neustálé stížnosti učitelek ohledně nedojedeného jídla řešili rodiče tím, že jsem celé večery trávila u jídla. Dále pak fyzické tresty kvůli mému odmítání jídla. V mých 11 letech podezřívala moje matka mého otce z nevěry a já jsem se stala její důvěrníci. Způsobila, že jsem otce začala nenávidět a trvalo nám dlouho, než se náš vztah zlepšil.

V této době jsem radši odešla na první léčbu v Bohnicích. Vyšli mi vstříc a nenasadili mi žádná psychofarmaka. Zde jsem poprvé ztratila strach z mužů a prožila jsem si zde opožděnou adolescenci a možná i pubertu. Bohužel jsem si ji prožila i s nepříznivými důsledky.

### 3. MÁM PRÁVO NA DŮSTOJNÝ ŽIVOT?

Po návratu jsem se postupně opět začala propadat do deprese. K výčítkám z nezájmu o rodinu, okolí, z věčné únavy, přibyla i výčitka mé první nevěry, ke které došlo v Bohnicích.

Nedokázala jsem tuto novou situaci vůbec řešit. Připadala jsem si nečistá, špinavá, bez nějakého práva na důstojný život.

Manžel byl tenkrát ke mně velice ohleduplný, ale pro mne to bylo ještě horší. Ještě více se prohlubovaly mé výčitky svědomí a pocity viny. Jediného čeho jsem byla schopná, byla opět četba, ve které jsem hledala únik a odpovědi na své otázky.

Existovala ve mně jediná emoce – strach – z lidí, že něco udělám špatně, že se mi budou smát, že se na mne lidé dívají, jak jsem nemožná. Bála jsem se komunikovat a měla jsem potíže se slovní zásobou.

Pak, když z podvědomí vyplavaly potlačené emoce, nastoupila emoce neovladatelné radosti, při které jsem se neohlížela na nikoho. Nastoupila radost z toho, že strach vymizel a s ním i moje totální zakomplexovanost. Cítila jsem se najednou plná energie. Nemusela jsem moc spát nebo jsem nemusela spát vůbec. Tenkrát jsem si ještě neuvědomovala, že jsem nemocná a že se jedná o chorobu.

V tomto nadneseném stavu mne opět začala bavit práce s dětmi v družině. V jednání s nimi jsem byla bezprostřední a víc jsem rozuměla jejich dětské duši.

Bohužel na konci roku 1994 se začaly množit stížnosti ze strany rodičů žáků. Jedním z jejich důvodů byl i můj pobyt v léčebně. Nakonec ředitelka pod nátlakem se mnou rozvázala pracovní poměr.



## 4. „SVOBODA“ BEZ HRANIC

Po propuštění z práce jsem si sehnala místo ve školce, která měla lákavý název: Svobodná škola J. A. Komenského, ke které byl přidružen i 1. stupeň ZŠ. Nejdříve jsem byla prací nadšena, protože se zde učilo podle alternativních metod převzatých z Holandska.

Vzala jsem s sebou i svého syna. Po nějaké době jsem ale pomalu zjišťovala, že se jedná o druhý extrém, kde děti neměly žádné hranice, kde si prakticky děti mohly dělat, co chtěly.

Dokonce výuka 1. a 2. třídy probíhala ve stejné místnosti, kde si hrály předškolní děti, takže děti školou povinné se nemohly na svou práci soustředit. Z tohoto zjištění se mne opět zmocňovaly deprese a nedokázala jsem si představit, že by syn v takovém prostředí mohl absolvovat počátky své školní výchovy. Do konce školního roku 1995 jsem byla v depresi.

Z této situace mne částečně dostala moje bývalá kolegyně ze ZŠ Kamenice, která mi navrhla, abych svého syna přehlásila opět do tamní klasické školy. Po prázdninách se opět moje nálada začala zlepšovat, jednak kvůli tomu, že syn začal chodit do klasické školy a jednak, že jsem dostala školkové děti, na které jsem začala působit svými metodami. Opět jsem začala rozumět dětské duši, co potřebují ke svému vývoji.

Bohužel jsem se dostala po nějaké době na jedné poradě do konfliktu s jednou kolegyní, která prosazovala výchovné metody z Holandska. V té době jsem již brala psychofarmaka a toho dne jsem si vzala vyšší dávku. V práci se mi udělalo špatně a musela jsem si na chvíli lehnout. Na poradě mi ten den kolegyně řekla, že to byla ode mne troufalost a porušení pracovní kázně. Snažila jsem se ji vysvětlit důvod mého odpočinku.

Po tomto konfliktu se mnou ředitelka rozvázala pracovní poměr. Dalším důvodem byly zřejmě i moje metody učení.

## 5. POZOR, MAMINKA BY MOHLA UBLÍŽIT

Ke konfliktům začalo docházet v té době i doma mezi mnou a manželem, který mne několikrát před synem označil za blázna. Když jsem z nějakého nepochopení z manželovy strany rozbila dvě sklenky, manžel to komentoval slovy: „Pozor, Lukášku, maminka by ti mohla ublížit.“

Manželské problémy jsem se rozhodla řešit dalším odchodem do Bohnic, kde jsem byla hospitalizovaná na pav. 30 začátkem roku 1996.

Bohužel jsem se začala opět rozjíždět do mánie. S manželem jsem se pohádala i v léčebně. Po měsíci jsem na jedné komunitě zkritizovala přístup sester k pacientům – jejich nevšímavost, neochotu, strohé nucení do úklidu, i když bylo zřejmé, že pacient je silně pod léky.

Sama jsem měla špatnou zkušenost. Předávkovala jsem se haloperidolovými kapkami, kdy mi tlak vylétl nahoru a hrozil mi infarkt – nemohla jsem dýchat, bylo mi na omdlení. Sestra byla neochotná a řekla mi, že mé potíže pramení od nervů. Až pod pohrůžkou, že rozbiji okna, mne odvedla na internu. Doktorka mi naměřila tlak 200/110 a nařídila okamžité vysazení všech psychofarmak.

Po mém výstupu na komunitě mi ošetřující lékař dal na vybranou – buď uzavřený pavilon, nebo propuštění domů. Zvolila jsem domov, ale domů jsem nešla. Bála jsem se opětných konfliktů. Octla jsem se na squattu. Za manželem a Lukášem jsem ale jezdila.

V tomto období jsem se rozhodla, že odejdu ze školství a půjdu uklízet. Vnímala jsem to jako symboliku. Potřebovala jsem si „uklidit ve vlastní duši“. A těšila jsem se, že se vrátím domů a budu se moci věnovat svému synovi.

## 6. VY JSTE ALE DOPADLA

Domů jsem se vrátila v květnu 1996. Nějakou dobu jsem byla v pohodě. Věnovala jsem se synovi. Chodili jsme na vycházky, pomáhala jsem mu při přípravě do školy.

Po nějaké době mne začala opět zmáhat deprese. Jsem už jenom uklízečka. Začala jsem pít, abych přehlušila ony nesnesitelné stavy. Dolehla na mne poznámka jedné paní z naší vesnice, když mi sdělila: „Vy jste ale dopadla.“

V březnu 1997 jsem dala v práci výpověď. Chtěla jsem nějakou dobu přestat pracovat a věnovat se synovi. Tímto rozhodnutím se mi ulevilo a z deprese jsem opět vyplula. Těšila jsem se, že se budu naplno věnovat Lukášovi a že mu vynahradím to, co jsem mu jako matka dlužila. Chtěla jsem s ním prohloubit vztah, ale narazila jsem na manželův odpor. Tvrdil, že si musím okamžitě najít jinou práci kvůli penězům. Pohádali jsme se a já nastoupila jako uklízečka ve škole, kde jsem předtím učila. Tuto práci jsem si vybrala, protože jsem chtěla být Lukášovi nablízku a náš byt byl přímo ve škole.

Práce mne bavila a Lukáše jsem mohla mít u sebe, když se vrátil ze školy. Cítila jsem, že ve mne opět vzrůstá energie. Manžel spokojený nebyl, neboť jsem měla malý příjem. Přibrala jsem si úklid na ubytovně zedníků, kteří pracovali na stavbě při rozšiřování naší školy. S touto prací opět manžel nesohlasil. Doslova řekl, že se stanu matrací pro zedníky. Tím jako by přivolal další průběh událostí.

Opět jsem nezvládla svoje emoční stavy a přímo manicky bez ohledu na následky jsem se zamilovala do jednoho zedníka. Po strávené noci s ním jsem měla pocit, že má magické schopnosti a že mne ovládá. Další noc jsem strávila na uvolněném pokoji na ubytovně. Připadala jsem si jako čarodějka. Před ulehnutím jsem se byla projít a úplně jsem cítila magické kouzlo noci. Připadalo mi, že splývám s celým vesmírem. Vrátila jsem se do pokoje a zažila jsem v posteli prazvláštní stav. Najednou jsem cítila, jako kdyby mne někdo bral do náruče. Cítila jsem, jak se postel vzdouvá a jak odněkud slyším hlas: „Milado, pojď k nám.“

## 7. KNĚŽKA LÁSKY MEZI ZEDNÍKY

Další den jsem šla do ubytovny uklízet. Když jsem uklízela pokoj, kde bydlel onen zedník, začala jsem se cítit omámeně, šly na mne mdloby, a proto jsem si lehla do jeho postele. Cítila jsem se jím ovládaná na dálku. V tomhle stavu mne zastihl v posteli starosta, můj bývalý kolega a zároveň souseď. Odvedl mne do auta a dost surově mne nutil, abych s ním odjela k obvodní lékářce. Prosila jsem ho, aby to nedělal, že půjdu domů, ale on mne proti mé vůli na středisko odvezl. Vyprávěla jsem lékářce o svých zážitcích a doktorka mne následně nechala odvézt do Bohnic.

Dali mne na uzavřené oddělení, kde jsem strávila 3 týdny, přestože jsem se chovala klidně. Potom jsem byla přerazena na polouzavřené oddělení, kde jsem strávila dalších 14 dnů. Když jsem dostala propustku, nevrátila jsem se z ní.

Ve vesnici jsem se dozvěděla, že starosta o mne říkal, že jsem se odešla léčit do lázní. Byla jsem tím pohoršena a vesnici jsem seznámila s tím, že jsem byla odvezena do Bohnic proti své vůli. Dozvěděla jsem se, že si zedník v době mé nepřítomnosti našel novou známost. Propadla jsem zoufalství a strachu, že by se odvoz mohl zase opakovat. Domů jsem chodila až ráno, po starostově odchodu do práce, odpoledne jsem se věnovala synovi a čekala, až se manžel vrátí z práce. Pak jsem odcházela do restaurace a noci jsem trávila po ubytovnách.

Zároveň jsem změnila doktorku. Jednou mi jeden člen ze zastupitelstva Istí vylákal k doktorce na prohlídku a ta mi sdělila, že mne sanitka odveze na gynekologické vyšetření do nemocnice. V sanitce jsem dostala uklidňující injekci a místo na gynekologii jsem se ocitla opět v Bohnicích. Tentokrát mne dali hned na polouzavřené oddělení. Po třech týdnech jsem dostala propustku.

V neděli jsem prosila manžela, aby podepsal revers. Manžel nesouhlasil, ale když jsem chtěla vyskočit z okna, nakonec s podepsáním reversu souhlasil. V pondělí, když si mne manžel vedl z léčebny, jsem se mu ve vesnici vyškubla a jako omámená jsem šla na ubytovnu. Začala jsem trpět bludem, že jsem kněžka lásky mezi zedníky.

## 8. ARMÁDA SPÁSY VŠE JISTÍ

V říjnu 1997 manžel podal žádost o rozvod. Mé chování se nezměnilo. V listopadu k nám přijel můj otec a já jsem s ním odjela s Lukáškem k nim domů. Tušili, že o svého syna přijdu. Rozhodla jsem se, že se synem další den odjedu do Brna a dále do Střílek, jogínského ášramu. Naivně jsem si myslela, že nás tam nechají bydlet za pomoc např. v kuchyni a že v klidu přírody tam se synem pobudu aspoň dva měsíce a že se náš vztah urovná. Rodiče mne vybavili 1 000 Kč. Odjeli jsme rychlíkem brzy ráno. 3 dny jsme spali na ubytovně, pak jsme již museli na Armádu spásy. To bylo již v roce 1998. Na Armádě spásy mi pečovatel pomohl sestavit trestní oznámení na starostu a daroval mi 200 Kč na cestu do Střílek. Při jedné procházce Brnem jsem se zastavila za právníčkou na magistrátu, abych se informovala o právech matky. Ta mne nahlásila na policii Praha-východ. V den, kdy jsem chtěla se synem odjet, zadržela nás policie. Na služebně jsme čekali na mého manžela. Po jeho příjezdu jsme šli na sociální odbor, kde se Lukáše zeptali, s kým chce žít. Rozhodl se pro tátu. Já jsem zůstala v Brně. U soudu, kde jsem nebyla, svěřili Lukáše do manželovy péče. Tehdy mu bylo skoro již deset let.

V Brně jsem nadále zůstala v Armádě spásy, protože jsem neměla žádné finance. Našla jsem si práci v nedaleké pekárně a byla jsem rozhodnutá jezdit za Lukášem. Tehdy jsem navázala vztah s mladíkem o 14 let mladším. Postupně jsem se začala opět propadat do deprese. Byla jsem zavalena výčitkami a pocity viny. Za Lukášem jsem se styděla jezdit. Připadala jsem si jako na pustém ostrově.

Rok a půl jsem strávila s přítelem v Brně, pak jsme se odstěhovali do Havířova, do bytu, který přítel dostal od své matky. Po silvestru 2000 jsem opět pocítila nárůst energie, neklid, menší potřebu spánku a určitou bojovnost, zvýšené sebevědomí. Měla jsem dojem, že jsem čarodějka, vnímala jsem např. určitá znamení v televizi. Stala jsem se družná, vyhledávala jsem společnost. Oslovovala jsem lidi na ulici, seznámila jsem se s místním trafikantem.

Zmizely pocity viny a výčitky. Blížily se Lukášovy narozeniny a já jsem se po dvou letech odmlky rozhodla napsat svému synovi přání k narozeninám, které měl v březnu. Přání jsem mu poslala a byla jsem rozhodnutá s přítelem do Kamenice zajet. Bohužel se vše vyvíjelo jinak.

## 9. JSEM ZLOČINEC?

Jeden večer jsem se s přítelem pohádala. Dostala jsem od něj facu a přitom mi bolestivě pohmoždil malíček. Odešla jsem na ošetření do nemocnice. Po ošetření jsem se ještě zdržela v hale, uviděla jsem tam hromádku oblečení a domnívala jsem se, že je určená pro mne. Zmáhaly mne divné pocity. Byla tam prostorná telefonní kabina s lavicí. Lehla jsem si na ní a měla jsem dojem, že se se mnou kabina zužuje, že mne svírá. Vyšla jsem ven a v dálce jsem zahlédla nádherné bílé světlo. Opět jsem se domnívala, že září pro mne a že je duchovní. Pohozená krabička od cigaret byla pro mne také znamením. Mé chování sledovala vrátná a zavolala sanitku.

Nepamatuji si, pod jakou záminkou mne do sanitky dostali. Nevěděla jsem, kam jedeme, jenom si vzpomínám, že jsem dávala sanitáři číst svoje poznámky a on zareagoval, že by mne byla škoda. Dojeli jsme do cíle a já jsem s hrůzou zjistila, že jsem zase někde v léčebně. Říkala jsem jim, že mi nic není, že chci propustit, ale sestry na příjmu se ke mně chovaly jako bachařky. Musela jsem se svléknout do naha, a pak mi daly ústavní prádlo. Jednaly se mnou jako s nějakým zločincem.

Když jsem se dozvěděla, že jsem v PL Opava, byla jsem zoufalá, že jsem opět zavřená. Při příjmu na uzavřené oddělení jsem dostala nějakou injekci, po které se mi začalo dělat špatně. Jedna pacientka, která se mne ujala, mi strčila do ruky korespondenční lístek, abych o sobě dala vědět svému příteli. Bylo mi čím dál hůř, zatmělo se mi před očima. Prosila jsem sestry, abych si mohla jít lehnout. Nedovolily mi to. Poslední, co se mi vybavuje, bylo, že jsem si začala lehat na podlahu, a pak jsem ztratila vědomí. Probrala jsem se až druhý den na lůžku s bolestí na kostrči. Nějaká doktorka se mě strohým hlasem chodila pořád ptát na moji časovou a místní orientaci. Když jsem mohla vstát, řekla mi pacientka, která se mi předtím ujala, že do mne sestry kopaly a nadávaly, abych vstala. Říkala mi to potichu a s hrůzou v hlase. Já jsem to už tehdy nevnímala, protože jsem ztratila vědomí. Po třech týdnech jsem dostala první vycházku a zrovna jsem v parku uviděla svého přítele, jak mi nese mé věci. Rozhodla jsem se s ním utéct a odjeli jsme spolu do Havířova.

## 10. OPĚT LÉČEBNA, OPĚT RODIČE

Do Kamenice jsme se rozjeli až někdy v květnu 2000. Předala jsem Lukášovi dárky. Syn se pochopitelně choval odtažitě, odmíčkla jsem se na dva roky. Já jsem to tehdy moc nevnímala, byla jsem v mánii.

Pohádala jsem se s přítelem a došlo k rozchodu. On se vrátil na Moravu, já zůstala v Kamenici. Navázala jsem zde vztah s novým mužem a odjela jsem s ním do Prahy, kde bydlel. A to vše stále v manickém stavu.

Toulala jsem se po Praze, hledala a objevovala různá znamení. Objednávala jsem si jídla v restauracích, přestože jsem neměla peníze. Rozmouvala jsem s lidmi, přátelila jsem se se stánkaři v Týnské uličce. Jednoho dne jsem našla klíč, což bylo pro mne znamením, že je to klíč od mého bytu, který musím najít. Našla jsem byt v hostelu, do kterého klíč pasoval, ale nešel otočit. Byla jsem to tam zkusit dvakrát. Podruhé na mě dole čekal majitel, který mne odvedl na policii. Policie opět zavolala sanitku, která mne odvezla do PL Bohnice na zavřený pavilon č. 27, kde jsem byla první noc kurtovaná. To se odehrálo v červnu 2000. Po třech týdnech jsem byla přeřazena na polouzavřený pavilon č. 2.

Utekla jsem opět z propustky kvůli vedlejším účinkům Haloperidolu. Po třech dnech jsem se musela vrátit, protože účinky se stále stupňovaly. Ztuhlost svalů byla stále větší, přestávala jsem vidět. Po dobrovolném příjezdu jsem byla dána na pavilon č. 2. Ošetřující lékařka podala návrh na invalidní důchod pod podmínkou, že již neuteču.

Navázala jsem kontakt s rodiči a rozešla jsem se s přítelem. V srpnu 2000 jsem byla přeřazena na otevřené oddělení č. 30 na doléčení. Postupně jsem padala do deprese při představě, že budu asi bydlet s rodiči. Ošetřující lékařka si pozvala rodiče a zeptala se jich, zda by si mne k sobě vzali. Nakonec souhlasili.

## 11. MOJE MYŠLENKY A JEDNÁNÍ BYLY PŘÍMO OD ĎÁBLA

Začátkem září jsem byla propuštěna. První dny u rodičů byly pro mne deprimující. Moji nemoc vůbec nepochopili. Otec na mne hystericky vychrlil, že moje myšlenky a jednání byly přímo od ďábla. Vyčetl mi, že jsem je připravila o vnuka. Upadla jsem z těch všech výčitek a následně nesnesitelných pocitů viny opět do hluboké deprese.

Ocitla jsem se v roli malého, hlídaného dítěte. Nedostala jsem klíče, musela jsem hlásit, kam jdu, s kým jdu a kdy se vrátím. Žila jsem v dusné atmosféře, kde jsem ve vzduchu cítila neustálé výčitky.

Byl mi přiznán plný invalidní důchod. Moji depresi ještě stupňovaly obtížné začátky při opětovném navazování kontaktu se synem. Manžel si nejdříve nepřál návštěvy syna u nich doma, takže jsem se se synem scházela v rodině své jediné kamarádky. Postupně, když manžel viděl, že jsem již zklidněná a že jsem začala pravidelně přispívat na syna, povolil návštěvy u nich doma. Vztah se postupně stabilizoval a prohluboval. Nyní byl vztah se synem i manželem kamarádký. Manželovi jsem velmi vděčná, že nikdy syna neštal proti mně a že se v rámci svých možností snažil moji nemoc pochopit a pomoci.

Po propuštění z léčebny jsem začala také docházet do Fokusu – komunitního centra na individuální a skupinové terapie. Z depresí mne ale nedostali a to právě kvůli mému složitému rodinnému prostředí. Rehabilitačně jsem také navštěvovala aranžérskou dílnu. V roce 2004 mne terapeutky přesvědčily, abych si změnila typ invalidního důchodu, abych mohla pracovat za peníze. Bohužel při předvolání mi změnili plný invalidní důchod na částečný. S pomocí sociální pracovnice jsem podala odvolání, které dopadlo dobře, a byl mi vrácen plný invalidní důchod a byl mi změněn typ ID. Z deprese mi pomohla výplata, kterou jsem si nechávala. Jinak mi matka vedla účetnictví a z důchodu mi peníze přidělovala. V roce 2005 jsem začala pracovat v bistru a to mne také velmi pomohlo. Práce mne bavila, mohla jsem komunikovat s lidmi, navíc jsem mohla být více samostatnější. To mi velmi psychicky pomohlo. Úplné osvobození z deprese pro mne znamenalo přidělení chráněného bytu v Sedlci. Cítila jsem, jak ve mne roste energie, jak se cítím opět šťastná.



## 12. HALUCINACE A DEVASTACE BYTU

Začala jsem navštěvovat kurz cvičení a zdravé životosprávy zaměřené na hubnutí. Díky tomu jsem začala hubnout, což posílilo mé sebevědomí. Seznámila jsem se tam s jedním mužem, s kterým jsem začala chodit a po dvou měsících jsem se k němu přestěhovala. U něj jsem opět prožila mánii, která se mi podařila ambulantně zvládnout.

Po půl roce se se mnou přítel rozešel. Nejdříve sliboval, že u něj mohu nějakou dobu žít, ale nedodržel to. Musela jsem si najít nové bydlení. Začala jsem bydlet u Ukrajinek, po měsíci jsem se přestěhovala ke svému kamarádovi a bývalému kolegovi z práce. Byl březen 2006.

Začátkem dubna jsme vzali na byt našeho známého, se kterým jsem navázala milostný vztah. Oba jsme vysadili prášky a postupně jsme se rozjeli do mánie. Skončilo to halucinacemi a devastací bytu mým přítelem. Oba jsme byli hospitalizováni na uzavřeném oddělení.

Hospitalizace trvala tři měsíce, během nichž jsem začínala na uzavřeném pavilonu č. 27, po třech týdnech jsem byla přeřazena na polouzavřený pavilon č. 2 a následně jsem šla na doléčení na měsíční pobyt na pavilon č. 3. Na pavilonu č. 2 došlo k dramatické události mezi mnou a rodiči. Měla jsem vycházky jen v doprovodu příbuzných a můj přítel byl na uzavřeném oddělení. Přemluvila jsem rodiče, abychom se šli projít a utekla jsem za svým přítelem. Když mi začala sestra otevírat dveře, přiběhl můj otec a zastavil mne. Začala jsem křičet, že ho nenávidím. Na můj pavilon mne dovezla sanitka. Na matku, která tam na nás čekala, jsem křičela, že už ji nechci nikdy vidět. Na pavilonu č. 3 jsem začala mít opět deprese. Pronásledovala mne nenávistná slova vůči rodičům a vztah s přítelem začal být už jen o sexu. Nevěděla jsem, jak se s ním mám rozejít.

A nevěděla jsem, kam půjdu. Nemohla jsem se již vrátit do bytu svého kamaráda. Jeho opatrovnice to již nedovolila.

## EPILOG

V srpnu 2006 jsem byla propuštěna. Od bydlení pod mostem mne zachránila terapeutka přes bydlení, která mi našla podnájem v Horoměřicích. Zde jsem bydlela ještě s mladým manželským párem – svými kamarády.

Nastalo střídání depresí a hypománie. Neustále jsem myslela na rodiče, jak jsem jim ublížila. Asi po dvou měsících jsem se rozhodla, že jim napíši omluvný dopis. Asi za týden se rodiče ozvali a pozvali mne na návštěvu. Mám dojem, že něco málo z mé nemoci již pochopili. Na návštěvě nezazněl ani stín výčitek. Tím se mi trochu ulevilo.

Po tomto zážitku se mi podařilo ukončit vztah s přítelem. A začala jsem si dávat svůj život do pořádku.

Začala jsem sledovat svoje emoce, a když jsem měla pocit, že se začínám rozjíždět do mánie, nechala jsem se dobrovolně hospitalizovat. Poprvé v lednu 2007 na celý měsíc a podruhé v červnu a červenci 2007. Nyní se snažím pravidelně docházet na ambulanci a s částečnou pomocí léků maniodepresivně předcházet.

Myslím si, že ke stabilitě dochází i proto, že nebydlím již s rodiči a učím se nakládat se svoji svobodou.

# PAVEL ČERNÝ

## NA ZDRAVOTNÍ PROCHÁZCE

Léto budiž pochváleno!  
Kams dala oči, ty má ženo?  
Zahleděla ses do muže,  
který tě spasit nemůže.

A chodíš s ním sama na procházku.  
Vyznáváš tomu muži lásku.  
Tvoříte fantastický pár.  
Roztop tedy už samovar!

Při čaji chápeš: Je ti skvěle!  
Spěcháš s tím mužem do postele.  
Není už žádné tajemství,  
že krachlo naše manželství.

Kde jsou ty časy, kdy jsme žili  
omámení blízkostí?  
Nevěra tvoje pořád sílí.  
A já jsem dobrák od kosti.

Léto budiž pochváleno!  
Kams dala oči, ty má ženo?  
Zahleděla ses do muže,  
který tě spasit nemůže...

17. 7. 2013, Praha

Pavel Černý vydal již tři sbírky svých básní a chystá se na čtvrtou. Pokud máte zájem, napište si na email: [vida@vidacr.cz](mailto:vida@vidacr.cz), je možné Vám je zaslat. Každá sbírka stojí 100,- Kč + poštovné nebo osobní odběr.

# VIDA o. s.

VIDA je občanské sdružení, které smysluplně využívá osobní zkušenost s duševním onemocněním v pomoci stejně handicapovaným lidem, jejich rodičům a příbuzným i široké veřejnosti. VIDA chce podporovat rozvoj uživatelského hnutí a proces destigmatizace osob s duševním onemocněním.

## **Záměr všech činností VIDA**

Využít potenciál uživatelů péče o duševní zdraví, jejich důvěrné znalosti nemoci, léčby a životních situací duševně nemocného člověka. Dát uživatelům péče strukturu pomoci, se rehabilitovali. Napomáhat aktivizovat uživatelské hnutí.

Podat zejména uživatelům péče potřebné zasvěcené informace o léčbě a životě, o řešení rozličných zátěžových situací, které s sebou nemoc nese z pohledu toho, kdo sám tím vším prošel a ví tedy přesněji než profesionál, co se může stát a jaká řešení a postoje jsou nejschůdnější a současně životu a rehabilitaci nejpřínosnější (dobré zkušenosti).

## **Hlavní činnosti VIDA o. s. – VIDA centra**

### **8 poradenských center v ČR**

– Brno, Jeseník, Kolín, Pardubice, Plzeň, Praha, Rakovník, Ústí nad Labem

Cílem je pomáhat lidem s duševním onemocněním, jejich rodinám a blízkým se orientovat v náročné životní situaci. Poradci VIDA center pomáhají orientovat uživatele služby prostřednictvím podpory, rad a informací na samostatné, aktivní a efektivní vyrovnání se s konkrétní tíživou situací. VIDA centra poskytují svoje služby během návštěvních hodin, ale také poskytují poradenství po telefonu a při výjezdech mobilních týmů do psychiatrických zařízení. Poradci VIDA centra nabízejí mimo jiné rozhovor s člověkem, který má vlastní zkušenost s nemocí. Nově od roku 2013 poskytují VIDA centra dluhové poradenství a besedy k finanční gramotnosti.

# „Komu je rady, tomu je pomoci.“

## **Programy pro školy, fary a další, kdo má zájem**

Nabídka besed a přednášek na téma: Jak se žije s duševním onemocněním. Klademe důraz na to, aby přednášející během svých přednášek prezentovali svou vlastní zkušenost s duševní nemocí a se službami pro lidi s duševní nemocí. Skupina přispívá svojí činností mimo jiné k destigmatizaci duševní nemoci a k informovanosti veřejnosti o dané problematice. Sekundárně má pozitivní vliv na členy skupiny, kteří jsou lidmi s duševní nemocí. Jejich působení v programu přispívá k jejich posílení sebevědomí, mají pocit užitečnosti a necítí se vyřazení ze společnosti. Někteří členové sami uvádí, že jim jejich činnost pomáhá vyrovnat se s nemocí, že mohou teď otevřeněji mluvit o své nemoci, dává jim to možnost perspektivy a začleňuje je.

## **Program mediální skupiny – MAJRA**

Spolupráce na osvětových kampaních a příprava informačních materiálů, spolupráce s médii, natáčení krátkých dokumentů, sběr příběhů lidí s duševním onemocněním a vydávání je v tištěné podobě

## **Podpora uživatelských a svépomocných aktivit v ČR**

Asistenční a poradenská činnost uživatelským organizacím nebo svépomocným skupinám

Seznámení se s fenoménem svépomoci

Seznámení se se systémem péče o duševně nemocné a pomoci při rozhodování a sestavování pravidel pro svépomocné skupiny

Na začátku jde hlavně o možnost setkání, konzultací k různým problematickým situacím

Podpora spolupráce mezi těmito organizacemi a skupinami

## **Participace na systémových změnách**

Spolupracujeme s: MZ ČR. Platforma pro transformaci systému péče o lidi s duševním onemocněním, Mise pro duševní zdraví, Koalice pro zdraví, Asociace komunitních služeb, MPSV ČR.

## **Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním v ČR**

je k dispozici na [www.vidacr.cz/ke-stazeni/](http://www.vidacr.cz/ke-stazeni/)

## **Malý průzkum doplatků cen léků ve vybraných lékárnách v ČR**

Výsledky průzkumu lze stáhnout na adrese:

[www.vidacr.cz/ke-stazeni/](http://www.vidacr.cz/ke-stazeni/)

## Podpora neprofesionálních uměleckých aktivit – zejména tanečních

Občanské sdružení VIDA v roce 2010 převzalo některé aktivity občanského sdružení „my“, sdružení pro taneční a pohybové divadlo, které zajišťovalo několik let chybějící článek v oblasti vzdělávání pedagogů.

VIDA o. s. do těchto aktivit vnesla nový rozměr a to práci nejen s dětmi, mládeží a dospělými, ale také s lidmi se zdravotním postižením a to zejména s duševním onemocněním.

VIDA o. s. na tomto projektu spolupracuje a odbornou garanci pro ni zajišťuje NIPOS – ARTAMA.

Neprofesionální umělecké aktivity – zejména taneční pořádáme proto, že chceme nabídnout bezpečný prostor, kde můžeme odhodit stres, starosti s neustálým bojem o finance, prostor, kde se budou stírat hranice mezi uživatelem-rodicem/příbuzným-psychiatrem-zdravotní sestrou-sociálním pracovníkem a dalšími, kteří jsou aktivní v oblasti duševního zdraví a nemoci. Naše aktivity jsou určeny každému, kdo hloubá, věří, ale i pochybuje o tom, že každá lidská bytost má potenciál transformace a že všichni lidé bez ohledu na svůj věk, profesi nebo předpoklady mají schopnost učit se prostřednictvím uvědomování si vlastního těla a myšlení skrze pohyb, dech a hlas, dramatickou výchovu, výtvarnou tvorbu a jejich vzájemné propojení.

### VIDA pořádá:

- každoročně týdenní pohybovou dílnu
- každoročně celorepublikovou dílnu „Pojďte s námi bláznit“
- jednotlivé semináře různých témat a forem

### VIDA fest

Spojit příjemné s užitečným je ta nejlepší kombinace. A co může být užitečnějšího v době, kdy vláda šetří na neziskovém sektoru necitlivým a radikálním škrtáním peněz, než některé neziskovce přispět k přežití nějakou tou korunou.

Činit se tak dá i velmi příjemně třeba na hudební akci VIDA fest.

VIDA pořádá VIDA fest od roku 2011.

### Prodej výrobků firmy Missiva spol. s r.o.

Naše sdružení neprodukuje žádné služby ani výrobky, které bychom mohli prodávat a tím si vydělat na svojí činnost. A protože je naše finanční situace kritická a hrozí, že budeme muset naše projekty, které fungují již 10 let zavřít, rozhodli jsme se s tím něco udělat. Začali jsme prodávat zboží - výrobky firmy Missiva spol. s r. o. A proč výrobky této firmy?

- je to česká firma
- má 18letou tradici
- výrobky jsou ekologicky šetrné a koncentrované
- jsou za přijatelné ceny
- jsou kvalitní a účinné
- firma se zabývá výrobou: mycích, čistících a pracích produktů. Navíc výrobu rozšířila o emulzní kosmetiku, potravinové doplňky, džusy a produkty s bylinnými výtažky.

Koupí některého z výrobků - **PŘÍMO OD NÁS** - získáte nejen skvělý a kvalitní výrobek, ale podpoříte také činnost našeho sdružení.

VIDA o. s.  
V Horkách 12, 140 00 Praha 4  
Číslo účtu: 215178359/0800

T: 233 372 668  
E: [vida@vidacr.cz](mailto:vida@vidacr.cz)

**[www.vidacr.cz](http://www.vidacr.cz)**

Nahoru dolů blázelec  
© VIDA o. s., 2013  
Editor: Mgr. Mirka Podgorných  
Jazykové korektury: Mgr. Jitka Styblíková  
Grafická úprava: Petr Prušek

Vydavatel: VIDA o. s., V Horkách 12, 140 00 Praha 4  
Pořadí vydání: 1. Vydání

V publikaci byly použity ukázky z materiálů:  
mediální skupiny MAJRA a z Programu pro školy

Brožura vznikla za finanční podpory Úřadu vlády ČR a firmy Janssen-Cilag s.r.o.





© VIDA o.s., 2013  
[www.vidacr.cz](http://www.vidacr.cz)