



Jde to bez léků?

PŘÍBĚHY LIDÍ S DUŠEVNÍMI ONEMOCNĚNÍM



Kůl byl klid a voda síla, co doutná a čím víc stoupá po kůlu nahoru, tím víc se ztrácí klid, a když kůl pohltní voda, hoří schizofrenie se vši silou a kůl klidu je hluboko, a čím je hlouběji, tím je hůř.

Byl to svět hlasů a myšlenek, které nejsou, bušení srdce a těžkého dechu. Svět, ve kterém bojoval sám proti přesile, sám proti sobě.

Kůl se vynořoval z moře. Mraky se rozehnaly. Vlny se tišily, až utichly a on cítil ruku reality a hlas lásky a věděl, že tohle je to pravé a skutečné a tu ruku už nikdy nepustil...

JAN GREGOREK

Obsah

ÚVODNÍ SLOVO	3
I. JEDENÁCT LET BEZ LÉKŮ I	4
II. JEDENÁCT LET BEZ LÉKŮ II	6
III. JÁ A MŮJ ŽIVOT I	7
IV. JÁ A MŮJ ŽIVOT II	9
V. JÁ A MŮJ ŽIVOT III	10
VI. NEMÁ KONEC, A PŘESTO NĚKDE ZAČÍNÁ	12
VII. MOJE ZKUŠENOST SE SCHIZOFRENIÍ I	13
VIII. MOJE ZKUŠENOST SE SCHIZOFRENIÍ II	14
IX. MOJE ZKUŠENOST SE SCHIZOFRENIÍ III	16
X. PŘÍBĚH O TAJNÉ DEPRESI I	18
XI. PŘÍBĚH O TAJNÉ DEPRESI II	20
XII. PŘÍBĚH O TAJNÉ DEPRESI III	22
EPILOG	24
VIDA O. S.	25

Tato brožurka nám přináší několik příběhů lidí, kteří se nevzdali a vzali svůj život do svých rukou. Jednou byli nahoře, jindy zase dole, ale zvedli se a šli dál.

Přeji všem, aby ten kůl byl co nejvíce nad vodou a dal všem dostatečný klid. Abyste také u sebe měli ruku, která vám bude ukazovat realitu a bude u nás všech, když ji budeme potřebovat. A hlas lásky byl slyšet daleko daleko.

MIRKA PODGORNÝCH

Jedenáct let bez léků I

A když i ta poslední červená část slunce zmizela v parku ve stromech a vítr přestával šustit a vzdálení psi štěkat, potom už pokaždé ze stejného místa vyrůstal dnes vyzáblý měsíc a stoupal a stoupal, letěl na nevyspalých a skleněných pohledech a posadil se do zaprášené oblohy a začal s tím bílým světlem a vyprávěním o tmavošedém světě, kde je ticho a klid a všechno chodí brzo spát.

J. GREGOREK VEČERNÍ PROCHÁZKA.

4

Monika (1981) bojuje už od raného mládí s obtížnou duševní nemocí. Na své cestě se musela uchýlit i ke spontánnímu vysazení léků, antidepresiv, které na ni měly nepříjemné vedlejší účinky. Prošla si obdobím deprese, kdy nebyla schopna vůbec ničeho. Ztratila řeč a schopnost číst a psát. Dnes se už zase začleňuje do řady společenských aktivit a zdá se, že nejhorší má za sebou. Zde je její vyprávění:

Nemoc u mě propukla v sedmnácti letech, v době, kdy jsem byla ve čtvrtém ročníku gymnázia. Spouštěčem byl jediný joint marihuany, se kterou jsem v předchozích letech sice měla zkušenosti, ale nebyla jsem její pravidelnou uživatelkou a ten osudný joint přišel po téměř roční abstinenci.

Najednou nastal nepřetržitý přívál myšlenek, ve kterých nebylo možné se orientovat, a zcela jsem ztratila spojení s realitou. Rodiče mé bizarní chování, podrážděnost, roztěkanost a nesouvislou

mluvu přisuzovali drogové zkušenosti. I když jsem se uzavřela do sebe, přestala chodit do školy, zavírala se v pokoji a často i utíkala z domova, nevyhledali odbornou pomoc.

Následovala dlouhá období, kdy jsem začala slyšet hlasy, každé větě jsem přisuzovala naprosto jiný význam, než měla, začala jsem žít ve vlastním světě halucinací. Po sedmi měsících jsem na slovo poslouchala hlasy v hlavě a diskutovala s nimi. Napadlo mě navštívit poradnu pro drogové závislé, protože už jsem si začala uvědomovat, že zřejmě to, co prožívám, není standardní - hlasy mi zakazovaly o nich promluvit a já několik měsíců odolávala. Situaci jsem nedokázala absolutně popsat a nevěděla co vlastně říct, ale prozradila jsem, že slyším hlasy. Pak jsem terapeuta požádala, jestli by mohl vypnout to rádio a on mi odpověděl, že je vypnuté. Poradil mi, abych se svěčila rodičům a přijela s nimi. Rodičům řekl, že mají okamžitě vyhledat psychiatra.

Když jsem se na psychiatrii konečně dostala, byla jsem úplně zmatená, dostala jsem diazepam a okamžitě mě hospitalizovali v léčebně v Bohnicích. Tam jsem prožila velmi traumatické dva měsíce. První rozhovor s lékařem jsem absolvovala po čtrnácti dnech a netýkal se vůbec mých psychotických zážitků, ale mé drogové závislosti. Byla mi diagnostikována porucha chování a intoxikační psychóza. Léky mě sice utlumily, ale bludy ani hlasy nezmizely. Po propuštění jsem byla zlomená a přestala jsem komunikovat, přišla jsem o všechny přátele a moje rodina prožívala velký strach. Měli jsme v rodině dva případy schizofrenie a jeden skončil sebevraždou.

Vrátila jsem se nicméně na další rok do školy, navštěvovala dětského psychiatra, ale hlasy i občasné bludy trvaly několik dalších let, medikace nezabírala a je pravda, že jsem na psychiatrii zanevřela a ztratila k lékařům důvěru. Svoje halucinační myšlenky jsem nedokázala interpretovat a lékaři tedy nevěděli, že kromě hlasů mám i jiné obtíže.

Po maturitě jsem začala studovat němčinu, ale zdravotní stav se mi zhoršil natolik, že jsem musela ze školy odejít. Bylo to v době, kdy jsem měla přejít z dětské psychiatrie na dospělou a vzhledem k tomu, že jsem lékařům už nedůvěřovala, přesvědčila jsem rodiče, že mi psychiatři nepomohou a zvolili jsme alternativní léčbu u psychotronika, ke kterému jsme upnuli veškerou naději.

Protože jsem se přestala léčit, neměla kvalitní medikaci a svoje už tak nerealistické myšlení jsem podporovala dalšími nereálnými představami, špatný psychický stav se pouze prohluboval.

Jedenáct let bez léků II

Medikaci jsem odmítala, protože jsem si nechtěla připustit svou nemoc. Během několika měsíců došlo k celkovému rozpadu myšlení, osobnosti, z postele jsem vstala pouze, když jsem šla na toaletu nebo se eventuálně najíst. Následující tři roky jsem byla izolovaná od okolí a navštěvovala pouze léčitele, který na mě působil energií. Rodiče mě sice několikrát přemlouvali k návštěvě lékaře, ale já to rezolutně odmítala. S léčitелеm jsem se brzy také přestala vídat, seance u něj mě ještě více odváděly od reality.

Po třech letech domácího klidu hlasy téměř vymizely, a já začala opět studovat němčinu a dokonce kombinované studium Estetiky a filosofie. Ve druhém ročníku jsem začala chodit na brigády a od 23 let jsem měla pouze krátké paranoidní ataky, při kterých jsem se vždy dokázala zkoncentrovat natolik, že mě příliš neomezovaly v práci. Celkově jsem se obešla bez léků 11 let, od devatenácti do třiceti.

Ve třiceti letech přišlo období, kdy jsem byla pod velkým stresem v osobní oblasti i v pracovním vytížení. Dostavila se paranoia, kterou jsem už nedokázala zvládnout, trvala několik týdnů a došla jsem do bodu, kdy jsem strachy přestávala dýchat. Zavolala jsem si záchranou službu, kterou jsem sice také zahrnovala do svých bludů, ale stále jsem byla schopná mít na situaci náhled. Z Bohnic mě po několika hodinách po naléhavém přemlouvání propustili, zásobili léky a doporučili vyhledat ambulantního psychiatra.

Nakonec jsem musela přestat pracovat, protože se dostavila postschizofrenní deprese, která mě přivedla opět do léčebny. Od té doby jsem byla hospitalizována ještě několikrát s psychózou i depresí.

Hluboce doufám, že už naposledy.

Mám velmi dobrou ambulantní psychiatričku, která je už starší, je velmi vstřícná, otevřená a chová se ke mně s respektem. Musím se přiznat, že jsem s ní měla spor ohledně antidepresiv. Důrazně mi doporučila je nevyसazovat, ale když jsem to stejně udělala, řekla mi: „Co mám s tebou dělat“ a mé rozhodnutí přijala. Antidepresiva mě hrozně omezovala, byla jsem otupělá, celkově bez emocí, nebyla jsem schopna orgasmu. Když jsem je vysadila a s nimi i lamotrigin, stabilizátor nálady, který mě asi nejvíce utlumoval, měla jsem půlroční období výrazných změn nálad, kdy se mi samovolně spouštěly slzy. Nebyl v tom ale prožitek, nebyla jsem smutná, jen jsem brečela. Nakonec se to srovnalo zpátky k normálu, emoce i tělesné prožívání se uzdravily.

Přestat brát antipsychotika jsem se bála, ale vysazení antidepresiv bylo podle mě dobré rozhodnutí.

Momentálně pracuji v jazykové škole, kde učím němčinu, jsem dlouhodobě bez halucinací, snažím se vyvarovat přílišného stresu a být co nejvíce optimistická.

Já a můj Život I

Někde v dálce za polem, za sídlištěm. Asi sedm hodin odtud. Tam se možná převaluje ráno. Nervózní modrobílé ráno. A horkem potlučený srpen teď barevně oddychuje ve škarpe za městem. Možná. A snad to všechno viděl z okna. Okno se dnes nechá otevřené. Aby se sem dalo jenom doletět. Dveře se zavřou. A potom si lehl a nastavil držák s kapačkou tak, aby se v noci neválel po trubičkách.

J. GREGOREK VEČERNÍ PROCHÁZKA.

V tomto fyzickém Životě jsem se narodil 30. 4. 1955, tedy ve znamení Býka. Byl jsem obklopen rodičovskou Láskou. Mám o šest let mladšího bratra. Do 23 let jsem bydlel s rodiči v Karlových Varech.

Po vchození základní školy jsem již nechtěl chodit do školy a tak jsem se vyučil mechanikem elektronických zařízení, abych zjistil, že si v tomto oboru výdělkem nenaplním svoje představy a začal jsem si uvědomovat, že dosažené vzdělání sice dobré, ale nic moc.

Vyřešil jsem to tím, že jsem nastoupil k Policii, tehdy SNB a získal maturitu. Začínal jsem jako pochůzkář na ulici a po přestěhování s rodiči do Plzně jsem začal pracovat jako vyšetřovatel VB. Zpracovával jsem násilnou trestnou činnost a připravoval důkazní materiál po právní stránce pro prokurátora a následné jednání u soudu. Práce mě naplňovala, ale byla o značném stresu,

7
který jsem začal denně chodit odbourávat do oblíbené hospůdky. Ráno znovu do práce a tak stále dokola.

To se nedalo dělat stále a tak duše a tělo řeklo dost a já se ocitl poprvé na oddělení psychiatrie. Odešel jsem po 1,5 měsíci s konstatováním jakéhosi syndromu. Po roce nezměněného životního stylu následovala druhá hospitalizace se závěrem paranoidní schizofrenie a přiznání plného invalidního důchodu. Cítil jsem se značně ublížen a trvalo mi 10 let, než jsem pochopil, že práce u Policie byla o špíně, která nikterak nepovznášela moji duši a že to bylo výlučně o penězích.

Když jsem si to takto srovnal, tak jsem věděl, že musím se sebou něco udělat. Nenapadlo mě nic moudřejšího, než navázat vztah s dívkou o 14 let mladší z Ústí nad Labem na inzerát. Rok jsme si dopisovali a potom jsem se za ní vypravil a krátce na to začal u ní bydlet. Ona byla silný introvert, a když mi cca 15 minut

sdělovala, co jí tíží, tak jsem na ní „zíral“, co mi chce vlastně říci. Nedokázal jsem jí porozumět a tak jsme se po roce rozešli. Odmítla si se mnou dále dopisovat.

Byla věřící a tak se mi otevřela cesta k Bohu. Moje vědomé hledání nastalo ve 49-ti letech. Matka se s tím nedokázala vyrovnat, myslela si, že si ubližuji, protože vnímala, že z meditací chodím „jiný“

Otec zemřel v roce 1989 a matka v roce 2006. S výjimkou mého vztahu jsem stále bydlel s rodiči.

Bratr se seznámil s vdovou, která měla dceru, a oženil se s ní. Z manželství se narodila dcera. Bratr nebyl spokojen s vyšší výdělkem ve Škodovce a tak se dal na podnikání tím, že si pronajal hospodu. Na toto si půjčil ode mě a od matky nemalou částku peněz. Dodnes si pamatuji ten pocit, kdy mě o peníze požádal a já jsem nerespektoval svůj odmítavý pocit, protože jsem toužil po jeho Lásce.

Bratrovi podnikání nešlo a byl výsledkem tak zaskočen, že ublíženě zůstal doma a nechal se vydržovat manželkou. Neřešené dluhy jej dostihly a tak přišel v exekuci o byt, který mu, jim, matka koupila. Toto se stalo, když matka umírala. Byl jsem švagrovou požádán o ručení na hypotéku, aby si s bratrem mohla koupit nový byt. Podepsal jsem to, abych po třech měsících zjistil, že vystupuji jako spoludlužník a ne jako ručitel. Začaly chodit stále častější upomínky od banky se stále se zvyšujícími požadavky na platbu. Po příchodu dopisu od banky, ve kterém nám oznamovala, že celá

dlužná částka na hypotéku byla zpoplatněna a že svoji pohledávku bude vymáhat prostřednictvím exekutora, jsem věděl, že situaci budu muset řešit.

Já a můj Život II

Švagrová prohlásila, že jí z bytu poneseu jen nohama napřed. Abych zabránil nejhoršímu, tak jsem prodal svůj byt a dluhy zaplatil. V této době mi bratr sdělil, že u něj byla zjištěna rakovina žaludku a odjíždí na operaci do Německa. Tyto události se staly v době, kdy jsem byl delší dobu nespokojen se svým Životem, nespokojen s místem, kde bydlím a nevěděl jsem, čím svůj Život zaplnit a kterým směrem se vydat.

Rok a půl jsem bydlel na pronájmech a podnájmech, až mi byl přidělen nájemní byt 1 + 1 v domě s pečovatelskou službou, který jsem kompletně zrekonstruoval. Stačil jsem si najít zaměstnání v chráněné pracovní dílně, čajovně a kavárně, nyní restauraci Kačaba, kde pracuji na pozici vedoucího směny. Vedoucím se necítím být, ale někdo musí rozhodovat, nést odpovědnost a koordinovat. V zaměstnání jsem se našel, je to pro mě smysluplně strávený čas, který je naplněn opravdovou radostí.

Pro další prožívání radosti jsem si udělal živnostenský list a ve svém volném čase se také věnuji fotografování. Pravidelně navštěvuji meditační centrum a cítím se být studentem celosvětové vzdělávací školy Brahma Kumaris. Švagrová od dubna 2009 nesplácí svůj dluh vůči mně. Již neudržíme žádný kontakt. Švagrové a bratrovi jsem odpustil jak na úrovni rozumu, tak na úrovni srdce a jsem jim skutečně vděčný, protože mi od nich přišlo přesně tolik peněz, abych se postavil na vlastní nohy a tím, že se zachovali tak, jak se zachovali, tak jsem musel najít v sobě sílu a dostal jsem svůj Život tam, kde je a jsem šťastný a naplněný, že to bylo výlučně o penězích.

Tato změna nastala zejména po mé hospitalizaci na psychiatrii na Vánoce roku 2008. Od léta 2009 jsem si prožil krátkou známost na inzerát. S prvním jarním dnem 2010 jsem se rozhodl vyřadit ze svého Života sex, čímž jsem získal značný pocit svobody. Pravidelně medituji a nečiní mi potíží stavu bez myšlenek. Zatím trochu tápu v rozlišení, která myšlenka je mým produktem a která mi „přišla.“ Je mým snažením se ukotvovat ve vědomí skutečné reality a do hmotné reality si chodit pouze hrát. Jsem přesvědčen, že mi to funguje úžasným způsobem.

Dne 26. 9. 2011 jsem nechal zaregistrovat svou novou závěť, ve které odkazují svoji pohledávku za Švagrovou jí samotné, zařízení a vybavení bytu, který užívám ke své radosti, městu Plzni a finanční hotovost centru Brahma Kumaris v Plzni, aby mohlo být účinně pomoheno těm, kteří se ocitli na scesti. Současně jsem učinil dostupné informace o věcech, které mne spojují s tímto fyzickým světem a bude je třeba uzavřít v okamžiku, kdy duše opustí tělo. Tyto dva kroky vnímám jako poslední důležité věci pro to, abych mohl být zcela prost jakéhokoliv přání spojeného se hmotou a vedoucí tedy k pocitu značné svobody, protože pokud On mě povolá k sobě, tak nebudu muset mít nepřijemný pocit lítosti, že jsem něco nestihl nebo nestačil.

Jsem abstinent, vegetarián a nekuřák. Mám jasnou představu, kam chci směřovat svůj Život a čím jej naplňovat. To mi však nebrání dělat změny v souvislosti s nabídkami možností, které mi chodí. Můj životní příběh je popsán v knize On a Já, já a On a je to kniha o prožívání a snaze nalézat ta nejlepší řešení, která budou doplněna mými černobílými fotografiemi. Její rukopis končí posledními dny roku 2009.

Já a můj Život III

Ráno odjel tramvají. Asi čtyřkou. Potom čekal na trolejbus. Bylo ještě brzo. Nikde nebylo moc lidí. A byly prázdniny. V tašce měl knížku a jídla a pítí tolik, aby tu knížku přečetl.

J. GREGOREK VEČERNÍ PROCHÁZKA.

10

Dne 8. 9. 2010 vstoupila do mého Života Žena, Žena neobyčejně krásná, neobyčejně vnitřně krásná. Dělí nás cca 90 km fyzické vzdálenosti a náš vztah má formu duchovního doprovázení. Bližšímu rozvíjení vztahu brání právě ta vzdálenost a její velké pracovní nasazení. Jarní měsíce 2012 byly pro mne jakési začarované.

Z mého Života se vytratila radost a přestal jsem psychicky zvládat svojí pracovní pozici a tak jsem se kolečkem přes kuchyň vrátil na kavárnu, ale jako obsluha.

Sešel jsem se také s nevlastní sestrou švagrové a zeptal se jí, co je jí známo o zaléčené rakovině bratra. Velice se podivila, a když jsem jí krátce odvyprávěl události s tímto spojené, tak se podivila ještě více. Od bratra a švagrové jsem se zcela odpoutal a má to i tu podobu, že jsem bez jakékoliv emoce podal návrh na exekuci platu švagrové, když jsem se jí předtím pokusil marně kontaktovat.

Je však pravdou, že po dobu insolventního řízení je švagrová chráněna před dalšími, byť oprávněnými nároky věřitelů, takže si budu muset počkat, až toto řízení bude skončeno. Mým nitrem zní otázka, jak přistupovat a jak se zachovat k lidem, kteří neustále porušují pravidla.

Východisko, jak ze všeho ven, je odpoutat se od tohoto hmotného světa, ale není to tak jednoduché, protože v něm musím žít, ale je to otázka rozhodnutí, jasného rozhodnutí.

Om Shanti

Rok 2012 pokračuje pro mě v nepříliš šťastných řešeních. Přestože uznávám, že můj osobní vztah se Ženou z jiného města má nespornou kvalitu, tak se pro mne stává nepříjemné to, že se tak málo vidíme a tak se z jejího Života vzdalují a žijí nějakou podivnou formou přežívání, kdy nevím, čím naplnit svůj Život.

Do práce chodím, protože „musím“ a když jsem na tom psychicky velmi špatně, tak mě napadají myšlenky, že s prací skončím. V srpnu nalézám ve zprávách na lide.cz vzkaz od ženy, která reagovala na můj profil na tomto serveru a také proto, že mne zná jako zákazníka obchodu, kam chodím nakupovat. Začali jsme spolu komunikovat a zrodil se z toho vztah, zpočátku naplňující, ale jak šel čas, tak se naplnění u mě přeměnilo ve vnímání omezení.

V dubnu 2013 jsem si rozšířil živnostenský list pro fotografické služby a začínám se oboru fotografování intenzivně věnovat. Partnerka to nelibě nese, ale pro mne to znamená únik ze vztahu, který mě stále více tíží, až jsem jej krátce před Vánoci rázně utnul. Začínám vydávat nástěnné kalendáře, zhotovuji různé produkty fotografických služeb a tato činnost mě pohltila pro mě svou smysluplností. Taktéž mých služeb využívá zaměstnavatel, který mě v rámci svých možností aktivně podporuje.

Na žádost provozního v jarních měsících 2014 přecházím do kuchyně, abych zjistil, že mě tato pozice maximálně vyhovuje. Investuji do fotografického vybavení a tím se rozšiřují moje možnosti. Do současné doby jsem vydal tři nástěnné kalendáře, kalendář pro rok 2015 mám připravený do tisku a další dva pro rok 2016 nafocuji. Se zaměstnavatelem nalézáme řadu řešení, jak uplatnit můj zájem o fotografování a začínám rovněž natáčet videa. Můj zdravotní stav se od počátku roku 2014 velmi stabilizoval, takže nyní jsem téměř na minimální dávce léků a

prožívám si opravdové a nefalšované štěstí Života.

Plzeň dne 29. 4. 2014

Nemá konec, a přesto někde začíná

Když otevřel oči, byla ještě venku tma. Věděl, že by měl ještě ležet. Nešlo to. Věděl, že by měl ještě spát. Na hodinách bylo 1:35 v noci. Pokojem, ve kterém ležel, se neslo tlumené zelené světlo, které mělo vyjadřovat nebezpečí v případě požáru, nebo jiné teď pro něho zbytečné věci. Na stropě si našel bod. Upínal tam oči. Byla to prasklina. Křivá, jako jemná duše pod nápory slov. Díval se na ni, byla to jeho obvyklá zábava. Díky zelenému světlu byla vidět dobře. Venku se jemně ozýval vítr.

Nočním tichem se vlnilo ticho před bouří, strach. Obavy. Nemoc. Láska. To poslední ho drželo v nádechu života. Neslo ho přes řeku slov, duhu, která nemá konec, a přesto někde začíná. Přes boj s vlastním tělem, vlastní duší. S tou silou, která ho vnášela do sevření a následně vpustila do světa beze slov, jen samoty a tichých myšlenek, které se množily v hlavě a každá chtěla své a chtěla mít první slovo. Byl to svět hlasů a myšlenek, které nejsou, bušení srdce a těžkého dechu. Svět, ve kterém bojoval sám proti přesile, sám proti sobě.

Mít rád a myslet, to bylo něco, co ho neslo nocí. Než přijdou s obvyklými větami, bílé pláště. V ruce úsměv a v zádech elektřinu, která nebolí. Jen maže paměť a nechává vzkazy. Elektřina, která ho má dostat ze světa bludů, hlasů a falešných myšlenek.

Posadil se na posteli, nohy se dotkly země. Chtěl otevřít okno, ale strach v podobě mříží s nádechem bílých pláští mu to nedovolil. Doktoři se báli jejich

nemocí a radši tady zamřížovali okna. Byl to jednolůžkový pokoj udělaný tak, aby se tu dalo žít v pohodě všem pacientům, docela hezky vybavený. Pak otevřel dveře. Chodba byla prázdná a mluvila tu zase s tlumeným zeleným světlem. Sedl si na chodbě do křesla a vyčkával rána.

Ráno se do pokojů dostávalo pomalu. Stíny aut prořezávajících ticho se hýbaly po stěnách. Jeho strach z elektřiny v mozku se mu valil až do srdce. V noci hledal její ruku a její vlasy se mu kaštanově vlnily po polštáři. Její vlhké dlaně a slova o lásce ho hřály, hřály ho i před vpuštěním cizích sil do hlavy. Její dlaně horké od chtění a rty zkoumavé a také horké s šeptanými slovy.

V pokoji se už světlo zabydlelo. Dveře byly stále zavřené. Pak se něco pohnulo. „Dobré ráno“, řekli.

Když mu obvázali nohy, byl chvíli klid. Pak se nadechl, aby mohl spát, pro tu elektřinu, co mu chtějí dát do hlavy a i když nevěděl a spal a nevnímal okolní svět, cítil, jako ho hřeje její ruka...

Moje zkušenost se schizofrenií I

Cesta byla v poli málo čitelná. A podél nových domků se zahradou a bazénem a pak dál, táhla se jako hliněná řeka někam tam za město a sešlapaná končí u několika bílých laviček. Čtyři bílé lavičky. Je vidět Radyně. A snad by se k ní dalo i dojít. Dole jsou střechy města. Možná chtěl jít dál. A možná se chtěl vrátit a jen se dívat z okna.

J. GREGOREK VEČERNÍ PROCHÁZKA.

Jsem žena po čtyřicítce. Podle statistik jsem spíše výjimkou, kdy se může objevit první ataka schizofrenie. Ale ona přišla.

Bylo mi 43, rok jsem žila s partnerem – Čechem o 23 let starším v německém Berlíně. Před Vánocemi toho roku mi zemřely – vedle rodičů nejdůležitější osoby – teta a babička. S partnerem jsem se přestala cítit dobře, tlačila jsem na něj otázkou, proč jsme vlastně spolu. I v Berlíně jsem se přestala cítit dobře, přestože jsem vždy toužila mít zkušenost žít v zahraničí – zjevně mi ten rok už stačil. Začalo mě to táhnout zpátky do ČR k rodině – mamince, dceři a vnučce.

Zkrátka, tlak uvnitř mě byl velký, nevěděla jsem, jak v životě dál. Již nějakou dobu jsem navštěvovala v ČR semináře osobního rozvoje, které mi připadali pro sebe smysluplné. (Díky pohledu jiných lidí se daří změnit zaběhané vzorce chování, které se mi nelíbí, které vnímám pro sebe jako škodlivé. Jediným nástrojem je zde soustředěný rozhovor o vlastním životě.

To znamená mnohdy vracení se do minulosti, dostání se do skrytých oblastí mého Já.)

Pár dní po návratu ze semináře jsem se začala cítit divně, nemohla jsem usnout, odešla jsem z ložnice do obýváku, něco mě nabádalo podívat se na DVD, které jsem dostala od kamarádky, s názvem Tajemství. Pak jsem poslouchala písničky Františka Nedvěda, které mám ráda. Na chvíli jsem usnula, probudila se se svítáním, kdy partner odešel do práce.

Začala jsem telefonovat mnoha mým přátelům (první byla kamarádka, od níž jsem dostala zmíněné DVD), zda se jim nic nestalo, zda jsou v pořádku. Dcery jsem se ptala, s čím si nejraději hraje vnučka – byly to klíče, tak jsem jí nabádala, ať jí je dá. Poté jsem únavou usnula na pár hodin.

Po probuzení jsem nevěděla, zda je ráno či večer. Zůstala jsem ležet s pocitem, že mám horečku a snad i rakovinu. Vybavilo

se mi, že určitě přijede kamarádka – opět ta, od níž jsem dostala DVD. A partner pro ni má jet na letiště. Slyšela jsem cvaknout dveře bytu, v tom partner vstoupil do pokoje a nikoho nevedl. Byla jsem zmatená. Pouze donesl bedýnku s jablky, jen se na mě podíval a zase odešel. (Zpětně mi říkal, že telefonoval do bytu a bylo stále obsazeno, tak se přijel podívat, co se děje. Telefon byl vyvěšený, visel na šňůře ze stolu.)

Dále si vybavuji, že jsem krátce po jeho odchodu vstala, šla od kuchyně, vzala dva odpadkové koše a začala do nich skládat věci, které z mého pohledu k sobě patří. Začala jsem slyšet hlasy, které mi potvrzovaly správnost volby věcí, co k sobě patří slovy „samá voda,

samá voda, přichořívá, přichořívá, hoří“ (to „hoří“ jsem vnímala současně také se sepnutím hořáku plynu, který je v kuchyni). Se vztekem jsem i vyhazovala věci, které jsem vyhodnocovala, že mi otravují život, že už ke mně nepatří.

S dupotem jsem běhala po bytě, partnera provokovala, aby mi dal facku (Snad s pudem sebezáchovy, že se sama nedokážu zastavit. Zpětně jsem díky zranění jeho hlavy viděla, že jsem šla až tak daleko, že jsem mu rozbila o hlavu keramické poháry, které jsem si právě dovezla z ČR a milovala je.)

Moje zkušenost se schizofrenií II

Vběhla jsem do koupelny, zde jsem měla pocit, že vidím za mléčným sklem siluetu mého zemřelého ex-manžela. Tušila jsem, že za sklem je v podobě zombie a já ho nechci za žádnou cenu vidět. Také jsem tu zhasínala světlo, balila se do klubíčka na předložku před vanu, snad jako obrana, že se blíží konec světa, a já se takto chráním.

Odtud jsem šla do ložnice, kde už spal partner. Hlasy mě nabádaly, že musím utéci z bytu. Vyběhla jsem za dveře a hned na ně tloukla, aby mě pustil partner

zpátky. Nevzbudila jsem ho však. I tady jsem se balila do klubíčka na rohožku stejně jako v koupelně coby ochrana při koncem světa. Hlasy pokračovaly v nabádání, že se musím rozhodnout, zda uteču z domu nebo zůstanu- v tom případě můžu v domě shořet.

A tak jsem se rychle rozběhla po schodech ven, jen v oblíbené sukni, halence a bosa. Byla půlka února, přišlo, bylo krátce po ztroskotání lodi Concordia – já ji vzdáleně viděla a soucítila s lidmi na palubě. Přeskakovala jsem z nohy na

nohu, jak mi bylo od noh zima. Snad jsem si svlékla kalhotky a se zvednutou sukni zastavovala taxíky, které přede mnou couvaly.

Patrně někdo z řidičů přivolal policii. Už si jen vybavuji, že jsem ležela na ulici, přikrytá dekou a sledovala zpod ní boty policistů. Přijela sanitka, naložili mě a zde jsem prožívala nová muka halucinací, že mě vezou do márnice, jak to tam asi vypadá...

Další vzpomínka je již z nemocnice. Chodím kolem zdí, vidím tu lidi, kteří jsou podobní někomu z mých známých, a ptám se sama sebe, co tu dělají. Bála jsem se spolupacientů, bylo mi špatně od žaludku, nebyla jsem schopná nic sníst. Z nemocnice X mě převezli na spádovou psychiatrickou kliniku poblíž bydlíště. Zde jsem se vzbudila s partnerem nad hlavou, který se mě ptal, co mi má přinést. Já ho poprosila o zubní protézu, kterou jsem schovala do výřezu poklopu kanálu před domem, kde jsme bydleli. A ona tam fakt byla! To bylo mimo mé chápání.

Asi 3 dny po dovezení do nemocnice, již pod vlivem léků jsem se „začala vracet na tento svět“. Během dalších dní jsem opět telefonovala mnoha přátelům v ČR (asi toho bylo opravdu hodně, protože jsem platila účet za telefon skoro 3 tis.). Mimo jiné jsem dostala kontakt na psychiatru v Praze, kam jsem pak jela na konzultaci. Měla jsem pocit, že na berlínské klinice se mnou nikdo nemluvil, jak jsem potřebovala – ptali se stále jen, jestli nemám

bludy, neslyším hlasy a zda mi je dobře. Jako prospěšné a líbilo se mi chodit na muzikoterapii – řekla jsem, že zpívám, ergoterapii a cvičení. Asi po 3 týdnech jsem mohla chodit na pár hodin, o víkendu na celý den domů.

Já se však rozhodla vrátit zpátky do ČR. Najdu si práci. Po dvou měsících jsem však žádnou nenašla, naskytla se však příležitost v Berlíně, a tak jsem odjela zpět do Berlína. Byla zde vidina pracovního poměru min. na půl rok. Během onoho půl roku jsem dostala nabídku na další půl rok. Vztah s partnerem mi nadále nevyhovoval (více holduje alkoholu) a touha být s rodinou a dlouholetými přáteli v ČR byla tak silná, že jsem ukončila druhý půlrok pracovního poměru a definitivně se vrátila do ČR.

Velmi rychle jsem našla zaměstnání na pozici obchodníka. Bohužel jen na dva měsíce, nesplňovala jsem představu zaměstnavatele, a musím přiznat, že i mně se ulevilo, tato pozice mi moc neseseděla. Zaregistrovala jsem se na úřadu práce. Vedle hledání zaměstnání jsem si přivydělávala pár stovek šitím, opravami a úpravami oblečení a bižuterií (šití je můj vášní od dětství).

Moje zkušenost se schizofrenií III

Na konci dubna jsem se opět účastnila semináře osobního rozvoje. Pár dní na to jsem se v noci vzbudila panickou hrůzou, že „letím“ do podobné situace-psychózy jako před 2 lety. Nelehce se mi usínalo, ráno jsem hned volala mamince, co jsem v noci prožila. Řekla mi, ať k ní okamžitě přijedu. Brečela jsem a říkala si, jak se ke svému tělu hrozně chovám, jak ho přetěžuji.

Také jsem volala jednomu zákazníkovi, od nějž jsem měla v té době hodně zakázek. I jemu jsem řekla, co jsem v noci prožila a že potřebuji nastavit nová pravidla spolupráce. Jela jsem za ním ujasnit si zakázky, co je potřeba prvně, co později, s konkrétními daty.

Odjela jsem k mamince, nenechala mě na noc odjet zpět do dílny. Sama jsem cítila, že bych to nezvládla být sama. Den na to jsem zpracovala prioritní zakázku pro zákazníka. Na předání zakázky jsem si s ním dala sraz v centru města. Ten den jsem se stále necítila dobře, měla jsem potřebu se opírat o zdi domů. Pozorovala jsem lidi a myslela si, že vím, co si myslí. Připadala jsem si jak Jiřík ve Zlatovlásce, který rozuměl řeči zvířat. Hrozně mě to obtěžovalo.

Ze schůzky jsem jela zpátky k mamince, kde k mému milému překvapení byl zeť s vnučkou. S vnučkou jsem si začala šeptat, zeť pozoroval, že s ním mluvím podivně. Druhý den jsme jeli s maminkou a bratrem pracovat na chalupu. I tady rodina u mě pozorovala zvláštní chování. Po návratu domů jsem

večer a celou noc chodila pít vodu, následně na záchod a říkala si, že nemůžu usnout dřív než maminka. Ta mi ráno řekla, ať si jdu lehnout, že jsem celou noc nespala. Na nějaký čas jsem usnula. Pak si sedla k televizi. Byl tam i bratr, kterého maminka zavolala, aby se s ním poradila, co se mnou, že mé chování je zarážející. Vnímala jsem, že se blíží konec světa, ale je ještě špetka naděje na záchranu.

Už jen z vyprávění vím, že jsem přestala mluvit, tiskla k sobě psa, div ho neudusila. Maminka pak už neváhala a zavolala záchranku. Paní doktorka jí řekla, že udělala to nejlepší. Záchranka mě odvezla do Psychiatrické nemocnice. Tady jsem se poprala se zřízenci, že tam nechci být. Byla jsem přikurtována k posteli, dostala injekci. Svítalo a já začala tušit, že svět přežije. Přikurtována jsem křičela, aby mě pustili. Také z vyprávění vím, že jsem napadla spolupacientku, když při rozcvičce spala. Pocit „návratu zpět“ při této druhé atace byl, že trval o nějaký den déle, zato rozmanitost bludů a hlasů menší. Došlo k ní také po snížení léků.

Po domluvě s mojí ošetřující lékařkou jsem cítila, že chci léky zkusit snížit, když jsem byla dva roky bez obtíží.

Při vizitách v nemocnici, kde jsem byla hospitalizována dva a půl měsíce, jsme vedli rozhovory o mém stavu, mj. paní primářka zkonstatovala, že za mým stavem mohou být semináře osobního rozvoje. Její zkušenosti s pacienty jsou takové, že citliví jedinci tělesně neunesou

vstup do nevědomých oblastí, navíc pokud je v rodině zátěž psychického onemocnění – u mě sestra a bratranec z matčiny strany trpí schizofrenií.

I já sama jsem již cítila souvislost mezi semináři a mými psychotickými atakami, když obě nastaly bezprostředně po nich, a tedy že se budu muset těchto seminářů vzdát. V nemocnici byla jedinou terapií ergoterapie a procházky parkem. Také jsem mohla po 4 týdnech hospitalizace začít trávit víkendy doma. Jezdila jsem ke kamarádovi ke koním, kde jsem se učila na nich jezdit, i čistila jejich stáje, takže jsem měla vlastně i zde ergoterapii.

Po návratu z nemocnice jsem si chtěla najít zaměstnání, i když jsem se necítila úplně v pohodě. Nastal nový tlak, tlak nutnosti mít příjem. Dva měsíce se mi nedařilo zaměstnání najít, po domluvě s lékařkou jsem se pokusila požádat o invalidní důchod. Po měsíci od žádosti mi byl přiznán invalidní důchod 3. stupně. To pro mě znamenalo velké uvolnění.

Nadále v klidu jezdím ke koním, žiju na venkově s báječným mužem, šiju a upravuji oblečení. Při tom užívám stabilní dávku léků. A doufám, že druhá psychotická ataka byla atakou poslední.

Příběh o tajné depresi I

Posadil se na jednu z laviček. Četl si knížku. Občas kolem chodili lidi. Někdy si sedli na sousední lavičku. Občas je i vnímal. Seděli a vstávali a pak mizeli v té hliněné řece, po které sem přišli a která se vlévá do moře myšlenek a oceánu vzpomínek a citových nebo bezcitných řek šplouchajících pod střechou města tady až neskutečně vzdáleného. A on si prostě seděl. A snažil se číst. A možná už chtěl spát.

J. GREGOREK VEČERNÍ PROCHÁZKA.

Jmenuji se Ivana, narodila jsem se v 60. letech minulého století v normální spořádané rodině, kde mě všichni moc milovali. Přesto vidím prapříčiny svého pozdějšího onemocnění úzkostně depresivní poruchou především právě ve svém dětství a způsobu výchovy, kterého se mi dostalo.

Když jsem se narodila, bydleli naši kvůli nedostatku bytů u mojí babičky a dědy. V celé naší rodině se velmi dbalo na pracovitost, slušnost, poctivost a čestnost, vše podle hesla „Nejdřív práce, potom zábava“. Mělo to „jediný“ háček – za nesprávné byla považována třeba i ta zábava nebo kamarádství, mohly totiž vést k nepravostem. Moje maminka neměla kamarádky žádné. A tak se stalo, že v mém dětství se nevyskytovaly žádné děti, kromě občasných víkendů se sestřenicí. Nástup do školky těsně před školou byl tedy pro mě pořádný šok! Malý dospělý mezi dětmi, kterým vůbec nerozuměl, a které nerozuměly jemu. Normální začlenění

mezi vrstevníky se mi jakž takž dařilo až na gymplu a na vysoké.

Dalším výrazným rysem mého dětství byl důraz na snahu a výsledky. Heslo „Všechno musíš dělat, jak nejlíp dovedeš“ a absolutní nedostatek ocenění zatloukly mnoho hřebíčků do rakve mého sebevědomí. Rodiče mě (jak jsem později zjistila) chválili, skromně (jak jinak!), ale rádli! Jen jsem to nesměla slyšet já ...

A také heslo výchovných kapacit šedesátých let (nebo možná spíš padesátých) „Nerozmazlovat!“ udělovalo své. Jak jsem zaslechla: „Malé děti se nesmí rozmazlovat, k miminu se nemůže hned běžet, jen zabřečí, to by to dopadlo“. Podobné poučky v naší rodině padaly na zvláště úrodnou půdu a já jsem byla vše, jen ne dítě veselé, spontánní a bezstarostné.

Na prahu dospělosti ze mě byla způsobná, výborně prospívající studentka,

trochu oplácáná (člověk potřebuje posílit kůži, aby unesl mnohá bodnutí), ale jinak dost pohledná, která si vůbec nebyla vědoma vlastní hodnoty. Když jsem o sobě náhodou zaslechla nějakou lichotku, nemohla jsem uvěřit, že by patřila mně, nebo si ji dokonce vložila jako ironii. A už v té době jsem měla zaryté přesvědčení, že to, co zvládnu já, dokáže přece každý. Bylo to moje měřítko v mnohém: když to umím já, musí se to naučit každý; když to dokážu já, je to docela lehké, atd. Není divu, že ač pohledná, nápadníci si u mě ruce nepodávali.

A tak se odvíjel můj život i po nástupu do práce. Vše mi šlo. Pár opravdových kamarádek jsem od dětství přece jen nasbírala, v práci jsem se všechno snadno naučila a poctivě a usilovně vykonávala, co se od mé pozice očekávalo a aniž jsem o to kdy usilovala, postupovala jsem dokonce i na kariérním žebříčku docela dobře. Jen partnerské vztahy se moc nedařily; 4-letá známost ještě z vysoké skončila krátce po svatbě rozvodem a dlouho nepřicházel žádný další opravdový vztah.

Poctivost, nasazení a dostatek času k tomu, aby se občas něco dodělalo večer nebo třeba i o víkendu přinesly své ovoce. V krásné době po sametové revoluci jsem úplnou náhodou nastoupila v nadnárodní společnosti, které se tenkrát do ČR hrnuly. Za necelých deset let nadšené práce ve firmě, ve které jsem pracovala v podstatě téměř od jejího založení, jsem byla jedním z jejích top manažerů a opět to považovala

za náhodu. Přece to, co já, zvládne každý. Měla jsem práci, která mě bavila, prima kolegy, se kterými jsme trávili i mnoho mimopracovního času, pohádkový příjem a pár celoživotních opravdových kamarádek. Vše mi tedy „stále šlo“. Jen ten pravý muž pořád nepřicházel.

Člověk nemůže mít v životě vše.

Příběh o tajné depresi II

Na obloze se červenalo slunce. Město se tlačilo v dolíku. Knížka, kterou četl, už pomalu přestávala mít smysl. Příběh se ztrácel jako všechny prášky proti bolesti. Jako dnešní odpoledne. A i když i ta poslední červená část slunce zmizela v poli a vítr přestával šustit a vzdálení psi štěkat, potom se už nad kopec vyhoupl vyzáběl měsíc a posadil se na oblohu a pomalu rozsvítil bledou svíčku naděje a s malou porcí vosku se vydal do začínající tmy. Tmavošedá obloha. Ticho a klid. Sanitka nechala světla reflektorů kousek od laviček. A snad ještě spal, když cítil, že na dřevěných prknech bílé lavičky tluče srdce.

J. GREGOREK VEČERNÍ PROCHÁZKA.

20

Vysněného prince jsem nakonec přece jen potkala. V době největší zamilovanosti se nám podařilo přizvat do našeho života i úžasnou bytost, moji báječnou dceru. A po sedmi, osmi letech nebe na zemi se začal sen kousek po kousku rozpadat. A s ním i já ...

Přestěhování za Prahu; mateřství v relativně pozdějším věku; partnerský vztah, který přešel do každodenní rutiny; manžel, se kterým jsme se stále velmi milovali, ale velmi kritický a nepřilíš oceňující; náhlá nemoc a smrt tchána; postupující vážná nemoc mého otce; povodně 2002, které se nás přímo dotkly; časem nástup do nové, opět manažerské pozice ve stejném oboru (ale s tím rozdílem, že jsem byla matkou 4-letého dítěte a považovala jej za to nejdůležitější ve svém životě); můj sklon k perfekcionismu; neustálý tlak nadnárodního zaměstnavatele na každoroční „double digit growth“ (tedy meziroční nárůst prodeje o 30 %); můj celoživotně nepřilíš ideální vztah s matkou, která pro

mě byla vždy spíš vzorem, jaká nechci být; a nakonec i manželova velmi vážná nemoc – to vše byly vnější vlivy, které mě postupně dostaly na kolena.

Jednoho dne jsem vyzvedla dceru ze školky (já a relativně brzy - ne hlídací paní!) a ona řekla: „Maminko, já jsem plakala, protože jsem myslela, že jsi mě tam zapomněla.“ Tehdy jsem začala plakat já a ten den už nepřestala. Mnoho let trvající přesvědčení, že musím vše vydržet, že jsem-li opravdu schopná, jak všichni říkají, přece se nesesypu a všechno dokážu („To, co zvládnou já, zvládne přece každý!“). Štvanice, kterou mi toto přesvědčení udělalo ze života, si vybraly svou daň. Následovala delší pracovní neschopnost, antidepressiva, která přinesla po pár týdnech velikou úlevu, a pak období temna.

Díky lékům jsem nebyla zoufalá, ale byla jsem v podstatě mrtvá. Bylo mi celkem dobře, jen jsem z ničeho neměla radost. Vztah s manželem se horšil, ale stále byl hlavním pilířem mého života. To, co mi v něm vadilo, jsem polykala – nebudu přece jako moje maminka, která si stále na něco stěžovala! Hovory s psychiatrem byly řídké, krátké (a to prý se mnou mluvil daleko více než s jinými pacienty) a jeho ujišťování, jak jsou na tom mnozí daleko hůř, jen zvyšovalo mou beznaděj – nikdo vlastně vůbec neví, jak mi uvnitř je. Jsem tedy úplně nemožná, když jsem na dně vlastně bez příčin? Jiní jsou na tom přece hůř a nešlíl!

Tento první, téměř 2 roky trvající „pobyt na dně“ měl jednu nespornou výhodu – uvědomila jsem si, že už nechci pracovat za žádný plat na světě pod takovým tlakem. Že nechci nutit podřízené do naprosto nesmyslných úkolů diktovaných šéfy z jiných zemí, kteří nemají ponětí o podmínkách v ČR. Že nechci obětovat svůj život do nekonečna rostoucímu prodeji zákazníkům bez ohledu na to, zda to prodávané potřebují a chtějí. A začala jsem vzpomínat, co že mě to vlastně po gymplu tak strašně bavilo, jaké profesní plány jsem tenkrát vzdala.

Dočasnou úlevu mi přinesl šestitýdenní pobyt v denním stacionáři. Byl však příliš krátký na to, aby mohl změnit celé moje nešťastné osobnostní nastavení, napravit moji nízkou sebeúctu, vyléčit můj zvyk vše vydržet, dělat vše pro ostatní a tak, aby byli spokojeni, a na své pocity kašlat. Polykání antidepresiv svým „analgetickým účinkem“ naopak všechny tyto nešťastné

vlivy jen konzervovalo. Otupění bránilo tomu, abych si je začala konečně uvědomovat, skutečně chápat a postupně řešit. Abych vlastně vůbec ještě nějaké pocity měla. Antidepresiva a „blažená bezbolestnost“, kterou způsobovala, v tichosti a plíživě umožnila i totální rozpad mého manželství, toho nejcennějšího, co mě ještě drželo na kraji propasti. V konečném důsledku tak léky přivodily ještě hlubší propad – nebo protáhly dobu pádu na dno?

A moje okolí stále nic moc netušilo, manžel i rodiče věděli, že beru léky, ale ani zdaleka neměli ponětí o mém stavu. Rodičům přece nebudu přidělovat starosti a před manželem nepřiznám, že jsem ruina! Moje doslova býčí vytrvalost navenek udržovala vše relativně v normě. Starala jsem se vzorně o domácnost, o dceru, začala studovat svůj vysněný obor a časem dokonce nastoupila zase do práce. Každodenní činnost a předstírání normalnosti mechanicky fungovaly: přes den jsem „rozchodila“ stavy beznaděje a vyčerpání a večer doslova omdlávala – na pár hodin.

Příběh o tajné depresi III

K depresi se ale přidaly úzkosti. Svíravá bolest na prsou a dechová nedostatečnost se staly mým 24-hodinovým společníkem, stejně jako každodenní probuzení mezi 3. a 5. hodinou ranní a téměř okamžitý nástup pocitů hrůzy, neurčitého strachu a beznadějně opuštěnosti. V nejhrošším období jsem se asi rok hrůzou budila už 2 hodiny po usnutí, po hodině bdění si někdy vzala prášek a usnula opět na 2 hodiny.

Občas se mi rozklepal žaludek, dost často mě brněly celé horní končetiny, to hlavně při nějakém zvýšeném stresu. Málokdy jsem plakala. Když si můj manžel našel přítelkyni a mojí matce zjistili rakovinu, stále ještě jsem před dcerou udržovala zdání normality, abych jí nekazila dětství, kvůli ní jsem dokonce dál udržovala společnou domácnost s manželem, aby nepřišla o tátu, kvůli ní jsem tajila svůj stav zoufalství a totální beznaděje. Jen představa, jakou bolest bych způsobila dceři i rodičům, a úcta k životu mi bránily spolykat ty prášky všechny najednou. Touha nebyť, uniknout svým nepolevujícím tělesným příznakům a nenáladě byla stále se mnou. Představa nekonečného spánku a těch pár hodin skutečného spánku mě udrželo při životě. A studium, četba učebnic a populárně naučných knih, vše o mém konečně objeveném, milovaném oboru.

Matčino umírání a konec naděje, že se manželská krize ještě dá překonat, způsobily, že jsem konečně občas začala plakat a hlavně jsem – už zcela v konci

sil, po nějakých 8 letech s antidepresivou – sama vyhledala pravidelnou psychoterapii. Možnost každý týden navalit všechnu tu bolest na terapeutku mi pomáhala přečkat dalších 6 dní. Nasávat do sebe její pochopení, podporu, neodsouzení, spoléhat se na její pozorné naslouchání a plnou přítomnost a slyšet její komentáře mi pomáhalo lézt dál. Postupně jsem s její laskavou, ale důslednou pomocí začala mít opravdové pocity a rozkrývala, že ze všech lidí na světě jsem já – sama sobě – ten největší zrádce, tyran a neslitovný šéf, kritik a krutý soudce!

Když na mě toto pochopení naplno dolehlo, prolila jsem litry slz. Pochopení je ale jen mikroskopický úspěch. Teprve procítění (a to ne jedno!) pocitů potlačovaných léta, prožívání (znova a znova) tun bolesti nashromažďované po desetiletí začalo postupně a po milimetrech léčit moji duši. Teprve po zhruba 2 letech terapie přišly průtrže slz, teprve s odstupem mnoha let jsem je prolévala nad věcmi dávno minulými, teprve na konci středního věku jsem plakala nad neexistující rozjiveností sebe jako malé holčičky, nad nádhernými studentskými láskami mladé slečny, které nikdy nepřišly, nad nezachráněným vztahem s manželem, nad tím, že moje dcera mnoho let neměla radostnou mámu, která by ji sytila sebevědomým ženstvím a učila ji umění užívat života. A předešlím nad tím, kolik let mého života mohlo vypadat úplně jinak, kdybych se kdysi v dětství naučila sebelásce, sebeúctě, seberspektu.

Pochopení, že nikdo na světě mi nemůže dát nic, co nejdřív nedám sama sobě, považuji za klíčové zjištění pro svůj další život.

Léky už docela dlouho neberu. Léky jsem měla vysazené několikrát, většinou sama po svém uvážení a vydržela jsem třeba půl roku, rok, pak se mi zdálo, že jsem už moc unavená a utrápená, tak jsem je zase brát začala. Doktorovi jsem to vždy řekla, nechodila jsem tak moc pravidelně, věděl, že chodím na terapii a jsem pod dohledem. Daleko větší úlevu než jejich otupující znecitlivění mi dala terapie – nakonec trvala méně let, než kdybych sečetla všechna léta s antidepresivy a anxiolytiky. Lituji, že jsem to nevěděla dřív, a taky, že jsem to musela zjistit sama.

Mívám teď mnoho chvil, kdy se jen tak bez příčiny cítím hrozně spokojená. Učím se užívat si maličkostí, jako je procházka, hezký okamžik, pěkné chvíle s přáteli, nebo jen odpočinek po perném dni. A jsem vděčná za obrovský dar, kterým je moje dcera. Cítím velikou úlevu především díky tomu, že už si neubližuji. Učím se postavit se za sebe, zastat se sama sebe – a často to musím udělat sama proti sobě. Ten starý tyran ve mně totiž stále číhá a jen chvilku nedávám pozor, už by se zase ujímal vlády.

Jak vzalo moji nemoc okolí, vlastně nemůžu popsat. Nic o ní pořádně neví. Ani moje nejbližší kamarádky by mě asi neoznačily za „diagnózu“, nejspíš by

řekly: „Měla toho jeden čas moc a brala prášky“. A protože musím víceméně sama uživit svoji nyní čtrnáctiletou dceru, nesmí samozřejmě o mé nemoci vědět nikdo v práci. Já však vím, že v jistém smyslu mě moje nemoc zachránila. Bez ní by se moje duše neuzdravila. A když o svoji duši delší dobu nepečuji, nemoc se vždycky zlehounka připomene. Teď se už pár týdnů cítím tak mizerně v práci, že o lécích zase uvažuju...

Ten kůl byl vysoko nad vodou

Ten kůl byl vysoko nad vodou, slunce svítilo a bylo hezky. A kůl byl v moři. Moře bylo klidné. Dokud bylo moře klidné, i jemu bylo dobře. Myšlenky proudily hlavou poklidně jako vlnky na tom moři. Pak přišla první větší vlnka. Začaly se honit mraky. Tmavly. Slunce se pomalu topilo v tmavobarevné mase. Vlny tříštily svou sílu o kameny na břehu a kůl se nořil do vody.

Z počátečního šeptání v části jeho hlavy se jasně nořily hlásky a pak hlasy mužského rodu. Nejdříve jen nejasně mumlaly, pak se rozpovídaly jako hlášení na hlavním nádraží. Popisovaly každý jeho krok a komentovaly každou jeho myšlenku, které všechny stejně nebyly jeho, byly jen lidí kolem, přestával se orientovat ve vlastní mysli, ve vlastní hlavě. Cítil nejasný tlak v ušních bubínkách a v celém těle a všudypřítomný zmatek ho vedl po cestě do temna.

Kůl byl klid a voda síla, co doutná a čím víc stoupá po kůlu nahoru, tím víc se ztrácí klid, a když kůl pohltní voda, hoří schizofrenie se vsí silou a kůl klidu je hluboko, a čím je hlouběji, tím je hůř.

Hlasy se mísily s realitou, byly tu dva světy. Vůlí se snažil živit svůj náhled na tohle peklo. Svůj náhled držel pevně a občas už nevěděl a ztrácel se, ale náhled byl tou nadějí, kterou potřeboval. Pocity sledování vlastní osoby, hlasy a všude kolem tajné šifry. Hlasy se překřikovaly navzájem, plížily se, aby pak vystartovaly rychle jako vlk, když číhá na svou kořist, pomalu ho objí-

maly ze všech stran, byl to stále větší tlak a myslel, že mu praskne hlava a najednou zaslechl známý hlas, byl křehký a jemný a tak nádherně známý a jistý...

Snažil se ho zachytit a držet se ho a šplhat po něm jako po provaze ven z tohoto kotle hrůzy, pak se něco dotklo jeho ruky. Její dlaň. A pak se naplno rozběhl jeho boj. Svůj náhled už nepustil, bylo ho málo, ale nepustil ho. Zoufale se ho držel. Vůlí se snažil přetrhat řetěz hlasů a všech bludů kolem, a když pocítil první úlevu, byl štěstím bez sebe. Už rozeznával její slova a jasně její ruku, byla to lana a šplhal po nich ven a nahoru a dál. Náhled byl stále větší a hlasy to začaly vzdávat a ustupovaly, pocity sledování a šifry hasly.

Kůl se vynořoval z moře. Mraky se rozehnaly. Vlny se tišily, až utichly a on cítil ruku reality a hlas lásky a věděl, že tohle je to pravé a skutečné a tu ruku už nikdy nepustil...

JAN GREGOREK

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 strukturovanou činnost, při níž by aktivně pomáhali a současně, skrze poskytování 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 nejprínosnější (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 náročném 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.

Cesty ke zdraví

Nový projekt ukazuje různé cesty ke zdraví, úzdravě či zotavení. Hledáme a podporujeme příklady dobré praxe.

Na: www.vidacr.cz/cesty-ke-zdravi/ najdete informace o vystoupení z nejrůznějších závislostí a postupném převzetí zodpovědnosti za vlastní tělesné i duševní zdraví.

V roce 2014 jsme vydali překlad Příručky od Willa Halla: Průvodce bezpečnějším vysazováním psychiatrických léků. Lze stáhnout na: www.vidacr.cz/ke-stazeni/

„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/

Malý průzkum doplatků cen léků ve vybraných lékárnách v ČR

Výsledky průzkumu lze stáhnout na adrese:

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-rodíčem/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 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 finanční situace není veselá a hrozí, že budeme muset naše projekty, které fungují již 13 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

www.vidacr.cz

JDE TO BEZ LÉKŮ?

© VIDA o. s., 2015

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
Jan Gregorek, Večerní procházka

Brožura vznikla za finanční podpory Úřadu vlády ČR



JSI TO TY? NEJSI TO TY?

Když kráčíš notou osamělou
ulicemi města - vzpomínáš
Kdysi tu bylo, koho se ptát,
Kdysi tvé srdce pro něj se smálo,
kdysi tu bylo na koho se dívat...
Když krk se ti stahuje
čímisi, co kdysi býval pláč...
Kdysi tvé ruce se měly koho chytit,
Kdysi's měla komu se dívat do očí,
ale to je dávno, to's byla ještě malá!

Když kráčíš notou osamělou,
co nikdo nehrál, snad kdosi z dalek,
jsi holka krásná, ale z ledu kámen
a srdce ti trne, jen vzhlédneš trochu výš...

Zastavíš se u nádraží, jsou tři,
vracíš se do těch dávných časů,
jak balzám to zní
...pozor, pozor, vlak InterCity číslo...
...vlak InterCity ze stanice Osamění do stanice Přátelská...
...přes Smutek, Naději, Bolest a Lásku
je připraven na třetím nástupišti, kolej druhá.
Vlak InterCity mezi city je připraven k odjezdu...
...opakuji, vlak InterCity mezi city je připraven k odjezdu...

VERONIKA JANDÍKOVÁ



© VIDA o.s., 2015
www.vidacr.cz