

vida


ona
on
a deprese

skupina MAJRA věnuje

Máše Sukové

Ke štěstí a radosti ze života potřebuje člověk někoho milovat, něco dělat a na něco se těšit. Duševní utrpení člověka často pochází z toho, že musí žít s nevyřešenými problémy a že se neděje to, co očekával. Trvalá vůle k životu si přesto pro své potřeby podmaňuje náš intelekt a nutí nás mnohdy po dlouhá léta živořit a přežívat všechna příkoří a strasti.

Ivan

Obsah

Úvod	4
1. Já a moje Myška	5
2. Já a moje deprese	6
3. Já a nový začátek	7
4. Já a nový začátek?	8
5. Já, děti a můj manžel	9
6. Já a moje okolí	10
7. Já, děti, a můj manžel?	11
8. Já a moje nové okolí	12
9. Já, děti a bez manžela	13
10. Já a moje odpovědnost za můj život	14
11. Já a moje nová cesta	15
12. Já a moje nová cesta	16
Epilog 1, 2	17
VIDA o.s.	19

Úvodní slovo

Tato brožurka přináší výpověď dvou lidí, kteří se narodili do své rodiny, kde vyrůstali a dospívali. Během své cesty poznání se potkali s nemocí zvanou deprese. Oba se s ní seznámili, bojovali a učili se s ní žít. Jak se s ní vyrovnali, můžete zjistit po přečtení této brožurky.

Moc jim přeji, aby jejich cesta šla tam, kam chtějí dojít a aby zůstali odpovědní za svůj život, jak tomu bylo doposud a nenechávali tuto zodpovědnost na lékařích, lécích a dalších faktorech, které by měly být jen nástrojem, který jim pomůže v jejich cestě životem.

Mirka Podgornych

1. Já a moje Myška

Narodila jsem se rodičům jako mladší ze dvou dětí. Otec byl lesník a nechtěl, aby maminka chodila do práce. Bydleli jsme na hájovně stranou od lidí. Bratr je o 5 let starší. Když byl ve škole nebo s kamarády, musila jsem si vystačit sama. Mými kamarády a společníky byla fenka Myška, 4 kočky a slepice. Staré Myšce jsem se chodila svěřovat, když jsem si připadala ukřivděná. Do školky jsem nechodila. Žila jsem tak jak dříve žili na vsi. Povídala jsem si s kočkami, vozila je v kočárku jako panenky. Slepícím jsem vařila sváteční obědy. Na plechové talíře jsem třeba nastrouhala řepu, přidala pšenici a naservírovala slimáky, které jsem posbírala po dvoře. To byla moje zábava, než jsem nastoupila do školy.

Ve škole jsem byla velice nesmělé, zakřiknuté dítě, protože ostatní děti se znaly ze školky. Za nějaký čas jsem se ale okoukala. Ale stejně jsem byla vždy spíše samotář. Učení mi šlo vcelku lehce, a když jsem vycházela z 9. třídy, chtěla jsem se jít vzdělávat mimo Kolín.

2. Já a moje deprese

Žiju s ní, protože jsem naživu a ona žije, protože žiju já. Byl bych docela rád, kdyby mě opustila, ale ona stále zůstává se mnou a ráda se připomíná až příliš neomaleně. Ne, nemluvíme o ženě, své partnerce, ale o nemoci zvaná klinická deprese. Já se léčím již desátým rokem, po několika nucených hospitalizacích a sebevražedných pokusech. Nejprve se zdálo, že to po těžké viróze s vysokými horečkami zvládnou během roku na nemocenské a dvojitým léčebným pobytem v Lázních Jeseník. Nestalo se tak.

Letos mně bude 63 let a jak tak člověk s depresí stárne a dá se říci i zraje, začíná se s nemocí nakonec víc identifikovat a už se nesnaží ji vymazat ze svého života, ale učí se s ní žít a přitom si také udržet vlastní osobnost co nejsmysluplněji a nejzdravěji. Čím dříve člověk svůj stav přijme, tím dříve se může vydat na cestu za léčením a zlepšením. Život přece může být mnohem víc než jenom utíkáni před depresí. Je třeba žít, žít, dokud příroda nebo osud nerozhodnou, že až teď je opravdu čas odejít. Psychiatrické onemocnění neznamená konec světa. A najít smysl života uprostřed utrpení je cestou už samo o sobě. To je můj příběh.

3. Já a nový začátek

Stále jsem nesměla nikam chodit. Táta byl velmi žárlivý na maminku a mě i celou rodinu stále kontroloval. A pak mě napadlo vdát se co nejdříve a odejít z domova. Mohla jsem jít sice studovat na oděvní průmyslovku, ale v té době se děvčata vdávala co nejdříve a tak jsem se vdala.

Bylo mi 19 let a během manželství se nám narodilo 8 dětí, 6 chlapců a 2 děvčata. Byla jsem šťastná a s manželem jsme si rozuměli. Já se starala o malé děti a muž po příchodu z práce se věnoval větším.

Jednou odpoledne hrál s kluky fotbal a synovec ho těžce zranil, když mu vstřelil míč mezi nohy. Muž musel na operaci, ale než ho stačili operovat, upadl do bezvědomí - měl krváčení do mozku, operovali mu tedy mozek a na operaci uraženého varlete šel až za 3 měsíce. Pozdní operace odhalila, že z prodlení začalo rakovinné bujení.

4. Já a nový začátek?

Rodiče se brzy rozvedli, sourozence nemám, od založení rodiny mě matka trvale odrazovala, dá se říci psychickým nátlakem, smysl života jsem začal spatřovat hlavně v pracovní kariéře a i tam nakonec došlo k situaci, která uspokojením cílů rozhodně neoplývala. Již po rozvodu rodičů jsem se cítil dezorientovaný a zrazen svými nejbližšími, navíc jsem trvale postrádal blízkost mužského elementu, tedy mužského světa a vzorů chování.

Stále více jsem si vytvářel svůj vlastní vnitřní svět, plný citu a fantazie, bez konfliktů a násilí, avšak s nikoli nezanedbatelnou melancholií a se stále větším zájmem o podstatu a smysl života v celé jeho rozporuplné kráse i ošklivosti. Vždy mě přitahovalo něco víc, co život přesahuje. A to šlo se mnou celý život a trvá nadále. Nakonec mým nejhorším životním zážitkem byl ten, když jsem smysl života zcela ztratil a stál u projíždějícího vlaku, vibroval v rytmu kolejí a pak čekal na další vlak!

5. Já, děti a můj manžel

Byla jsem stále manželovi oporou, ale velmi mě jeho nemoc vysilovala. Starala jsem se o děti, manžel byl v Praze na chemoterapii. Stal se z něho člověk o 20 let starší duchem. K dětem se choval spíš jako dědeček. Nejmladšímu synovi byl tehdy 1 rok a nejstaršímu 15 let. Vše bylo na mě, muž se nesměl rozčilovat, po operaci mozku trpěl epileptickými záchvaty. Tak nesnadno jsme žili 5 let. Moje teta tehdy říkala: děti, ta mamka se z toho zblázní. A já na to říkala, proč bych se měla zbláznit.

Nemyslela jsem si, že by to mohlo být ještě horší, ale stalo se. U muže nastalo znovu krvácení do mozku a to na druhé straně hlavy. Ztratil řeč, byl ochrnutý na pravou polovinu těla, nedokázal ani psát, tak že ztratil kontakt s lidmi. Pouze já jsem odhadla, co chce. Chvilkami byl na úrovni batolete. Bylo mu tehdy 47 let.

6. Já a moje okolí

Moje diagnóza zlomila mým blízkým příbuzným kolem mě srdce. Když jsem doma pod dohledem balil věci, které si vezmu do nemocnice na psychiatrii, tehdy ještě žijící matka říkala, že to nepřežije. Ani v zaměstnání jsem se tehdy nesetkal s pochopením, nedokázal jsem si zaměstnání udržet, dávalo se mně najevo, že jsem jen na obtíž, ještě v době, kdy jsem byl na nemocenské, obsadili místo novým pracovníkem, jakmile jsem dostal invalidní důchod, řekli mi, že nejspíš už nikdy k ničemu nebudu, dokonce se mě fyzicky báli. A tak jsem najednou zcela ztratil smysl života i sebeúctu.

Musel jsem je pro sebe znovu nalézt, definovat, obnovit a ve svém životě uplatňovat. Rozhodně tvrdím, že to jde lépe a snadněji s někým než když je člověk sám se sebou.

7. Já, děti a můj manžel

Starala jsem se o muže, děti i domácnost. Bylo to velmi frustrující jak pro děti, tak pro mě, ale stále jsem vše zvládala. Manžel byl velmi dominantní člověk a tak se z něho vlivem nemoci a postupné demence stal velmi agresivní muž. Mně vyháněl z domu, děti ho rozčilovaly, chtěl, abych je dala do dětského domova v Býchorech. I když nemluvil, dokázal tyto věci náznaky vysvětlit. Utíkal z domova, chtěl mě bít a s dětmi se pral. Nechtěl jíst, domníval se, že ho chceme otrávit. Bylo to hrozné, co dokáže nemoc z člověka udělat.

Jednou, když se pral se synem na ulici, zavolala sousedka - lékařka záchranku a ta ho odvezla do Havlíčkova Brodu na psychiatrii. Když se muž zklidnil, chtěla jsem ho vzít domů, než ho propustili, spadl z postele (kdyby byl v posteli se zábranami, nestalo by se to), ochrnul úplně. Nedokázal ani sám sedět. Domu ho nemohli pustit.

8. Já a moje nové okolí

Ve svém životě však nemohu nezmínit i velký vliv osobní psychoterapie a ta může mít různou podpůrnou podobu podle osobnosti každého člověka. Tak např. v mém případě je hudba, hlavně klasická, která pro mě již v mládí byla, trvale zůstává a asi navždy bude způsobem náhradního vyjádření emocionální komunikace a sociálního začlenění.

Stejně tak, zvláště když člověk nemá vlastní děti, působí i péče o domácí zvířata, která pro mě znamenají vlastní domácnost a jsou významnou součástí mé životní radosti. Pokud se divíte, že nezmiňuji partnerku, pak je to tím, že u lidí s depresemi často převládá názor, že nechtějí být nikomu na obtíž. Proto jsem ani žádnou nehledal.

Co je nejhorší, stal jsem se sám sobě svým nejhorším nepřítelem a svět se stal místem, v němž jsem se již neuměl orientovat. A zvyk vytvářet jednu citovou katastrofu za druhou se stával běžným. Zdálo se mi, že svým pobytem na zemi jenom zbytečně dýchám druhým kyslík a v mém případě spíše touha dát svůj život za jiný, zdánlivě třeba užitečnější.

9. Já, děti a bez manžela

Muže jsem stále navštěvovala, nejdříve 1x týdně, pak ob den a nakonec denně. Manželův stav se zhoršoval. Ráno jsem odvedla malé děti do školy, a pak jsem jela do léčebny, muže jsem nakrmila, oholila, umyla a cvičila jsem s ním, chtěla jsem, aby se uzdravil. Pak jsem ve 13 hod. jela domů. Vyzvedla děti, nakoupila, uvařila, vyprala a večer jsem únavou padla. To se opakovalo denně. Až po 4 měsících dostal manžel 4. zápal plic, na který zemřel.

Postupně po odchodu manžela jsem se vzpamatovávala, ale místo aby mi bylo duševně lépe, začalo na mě vše padat. Nemohla jsem zůstat v klidu, neustále jsem musela něco dělat, až mě i děti říkaly, abych si trochu odpočinula, nemohla jsem přestat. Vše jsem uklízela, myla okna, dveře, plela do noci.

Nakonec jsem si řekla, že se sebou musím něco udělat, co by bylo s dětmi, kdybych se o ně nemohla starat, vždyť mají jen mě, šla jsem tedy k psychiatři. Léky jsem pečlivě užívala, ale stres a 8 let trvající napětí doma se nedaly jen tak zahnat. Musela jsem do léčebny Sadská.

10. Já a moje odpovědnost za můj život

Přicházejí úvahy o chybách a omylech minulosti, o ztracených příležitostech, nedostatku lásky a péče v rodině apod. Přichází prožitek extrémní izolace a pocitu ztráty, začal jsem se vyhýbat vstávání, rozhodování, telefonování i běžným úkonům, zatáhl závěsy jako únik před probouzejícím se světem tam venku při rozednění, s pocitem úzkosti se propadal bezednou jámou smutku. Snad jsem si tehdy pomyslel, že mě museli i z dělohy vytáhnout násilím, protože jsem si nejspíš říkal, že venku moc srandy nebude.

Jenže strach ze strachu je absurdní, když se přece na světě můžeme bát spousty jiných, mnohem konkrétnějších věcí. Důležitá je v takovém případě okamžitá správná medikace a její dodržování. Nebezpečí popírání nemoci anebo jen její závažnosti je častou chybou. Základem je převzít osobní odpovědnost za svůj život a snižovat stres i spouštěče deprese a upravit i životní styl podle aktuální potřeby. Terapeuti mně kladli na srdce zapojit vnímání tak, abych se plně věnoval jenom tomu, co právě v dané chvíli dělám, tehdy se totiž zmenšuje prostor pro negativní chování a myšlení a jak mně doslova zdůrazňuje můj psychiatr: udělejte si vždy plán jednoduchých aktivit na nejbližší den a maximálně na den následující.

11. Já a moje nová cesta

Do léčebny mě poslala dětská psychologka. Nevěděla jsem, že Sadská je psychiatrická léčebna. Kdybych to věděla, asi bych tam nešla. Měla jsem tam být 14 dní o prázdninách, když děti odjely na tábor. Zůstala jsem až do začátku školního roku. Důležité pro mě bylo, že jsem si po 23 letech v domácnosti odpočinula. Při tom jsem chodila na skupiny, kde jsem si mohla s ostatními pacienty povídat a probírat životní problémy a porovnat svůj osud s osudy ostatních.

V léčebně jsem poznala, jaké problémy lidé v zařízení mají. Jedni byli opravdu těžce psychicky nemocní, kterým mohly pomoci hlavně léky a pomoc sester a dalších pacientů, kteří na tom byli lépe.

Další skupinou jsou lidé, kteří prožili nějaké těžké trauma. Třeba ztrátu nejbližší osoby, práce a takové těžkosti. Bohužel se na psychiatrii nacházejí i lidé, kterým se nechce pracovat, a takzvaně se zašívají a předvádějí různé scény, aby získali invalidní důchod. Někdo si i v léčebně šetřil a i nyní, když se hradí 60 Kč, je to pro mnohé výhodné.

Když jsem byla v léčebně, převzaly starší děti péči o mladší, jinak to nešlo. Postupně jsem se do léčebny ještě několikrát vrátila, vždy jsem si tam odpočinula, abych zas mohla doma fungovat.

12. Já a moje nová cesta

A tak chodím na procházky se psem brzy ráno, kdy ostatní, kteří mě nutí nasazovat si nějakou masku pro okolí - tedy donutit se k úsměvu, ale tvář nereaguje - ještě nevyrazili do ulic. Pomáhá mi to rozhábat se fyzicky i psychicky dostat se myšlenkami z té průhledné krabice vlastního světa a najít zase pevnou půdu pod nohama a reálný kontakt se zemí. Také pomáhá čtení o jiných osudech a hudba, která jakobleskosvod na sebe váže emoce a vnitřní napětí.

A protože žiji sám, v dnešní době zvláště osamělým lidem pomáhá také internet, existuje facebook, webové kamery, ale mně stačí, jenom když si projíždím zajímavá témata a k nim si dohledávám podrobnější informace. Mně stačí komunikace s počítačem a nemusím k tomu nutně hledat člověka, ostatně jsem typický introvert.

Nyní mám pocit, že je důležité a potřebné více mluvit o těchto problémech. Stále totiž existuje i určitá stigmatizace duševně nemocných lidí, třeba jenom neurotiků. Lidé, kteří nikdy klinickou depresi nezažili, nechápou, jak může taková nemoc člověka doslova utahat, když se hlavou pořád prohánějí utkvělé myšlenky, něco, co sám postižený nedokáže zastavit. Třeba jenom zveličování drobnějších problémů života. Mnoho z nás se možná bojí nebo bálo ostudy a odsouzení, kdyby se o naší vnitřní bolesti, smutku a dá se říci i zmatku ostatní dověděli.

Ostatně zmatek a frustrace každého dne znamenaly, že mi zbývalo pramálo důvodů vysvětlovat tyto složitosti nemoci někomu, kdo je nezná. Mnozí z vás asi znají ten pocit jako já, že přijetí k hospitalizaci v akutním stavu vlastně paradoxně znamená určitou svobodu. Ano, za těmi mřížemi v nemocničních oknech je tam venku ten zlý a nebezpečný svět, to mě často napadalo na lůžku anebo při procházení nemocniční chodbou.

Epilog 1

Po 6 letech léčby mě přiznali plný invalidní důchod. Čas i léky, kterých užívám jen minimálně, mě postavily zas na nohy, a tak se snažím pomáhat lidem podobně nemocným. Pracuji ve VIDA centru a tato činnost pomáhá i mě, musím se přiznat, na začátku nemoci jsem se bála jezdit mimo Kolín, dnes díky VIDĚ dojezdu sama i do Prahy a nebojím se jet i metrem. Chtěla jsem Vám jen povědět, že i já jsem si nikdy nemyslela, že se budu musit léčit na psychiatrii. Život je už ale takový.

Epilog 2

Při klinické depresi je dobré pečovat lépe a soustavně o vlastní duši, netrestat se a nemít na sebe za svůj stav vztek, připomínat si schopnost oceňovat v životě to dobré, třeba i v maličkostech. To je velký úspěch. Jistěže součástí destigmatizace psychiatrie je snaha části psychiatrických služeb i o jiné chápání pojmu pacient, ale záleží také na nás pacientech samotných, jak destigmatizaci psychiatrických diagnóz vezme na vědomí naše okolí. Boj s depresí sice není sport pro diváky, ale naše snaha, vůle i zkušenosti z překonávání psychického onemocnění mohou naše okolí zaujmout a být oceněny. To se mně ostatně stává právě jako pracovníkovi uživatelské organizace VIDA. Překvapujme tedy svou odvahou a budeme překvapováni důvěrou okolí. A pořád si opakujme pro sebe: zlé věci se stávají dobrým lidem. Věřte, bude to na nás znát.

Pavel Černý

Na zdravotní procházce

Jsem sám. A nikde žádná družka.
jedině kdyby dopsala mi tužka,
Mohl bych mlčet. Jsem sám.
A tak vám povídám:

Ó, ladné krásky, orchideje:
Jejich květ se na člověka směje.
Však komu dát tu květinu?
Mám jen matku, maminu.

Nesplodím dítě, snad jen básně.
Ale i tak je žití krásné.
Matka má moudrost svého věku.
Co je nejkrásnější na člověku?

Dar srdce, tuším. Něžná láska.
A máma, to je sedmikráska.
Bílý kvítek – naděje.
I matčina láska zahřeje.

Zapaluji si cigaretu. Máma kouří už.
Jsem syn a píšu další větu: Jsem muž.
Rozvedený, osamělý.
Však moje pero mámu chválí.

Buď požehnána, matko svatá!
Na čelo políbit tě chvátám.
Ačkoli pro jiné jsi vdova,
V mém srdci záříš jako supernova.

8. 9. 2012 Praha

Pavel Černý vydal již čtyři sbírky svých básní. Pokud máte zájem, napište si na email: 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 centra 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 články 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 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

ONA a ON a deprese
© VIDA o. s., 2014
Editor: Mgr. Mirka Podgornych
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





© VIDA o.s., 2014
www.vidacr.cz