

Blázinec na vlastní kůži

Svébytný svět psychiatrické
léčebny očima jejích pacientů

Program pro dobré zdraví

Program podporující zdravý životní styl pacientů se schizofrenií.

Program pro dobré zdraví přináší informace o zdravé stravě a významu fyzické aktivity pro život každého z nás. Informace o zdravém životním stylu získáte na setkáních v malé skupince lidí, kteří by stejně jako Vy rádi udělali něco pro své celkové zdraví. Program je vhodný pro všechny lidi trpící schizofrenií nebo jinou psychózou.

Účast v programu je bezplatná.



Nejúčinnější způsob
jak zhubnout je naučit se
zdravěji stravovat
a aktivněji žít.



Blázinec na vlastní kůži

Svébytný svět psychiatrické léčebny očima jejich pacientů

Poznámka editora

Občas se v noci vzbudím a začnu se hrozně bát. (...) Mám strach, že se nikdy neuzdravím a zůstanu divná už napořád a nikdy už odsud nevyjdu.

Norské dřevo

Hospitalizace v psychiatrické léčebně je zkušenost, o které se rozpráví nerado, neochotně a zřídka. Není to dovolená, nic, co byste chtěli dávat na party k dobru. A tak je přirozenou reakcí většiny lidí, která si tento zážitek v sobě nese, potlačit jej, zapomenout.

Tato útlá brožura nabízí pohled na pobyt v psychiatrické léčebně očima těch, kdo si hospitalizaci prošli, často i vícekrát, ba i neuvěřitelně mnohokrát. Jejich vzpomínky se zastavují u situací, které jsou pro hospitalizaci příznačné. Od první cesty do léčebny po propuštění. Zprostředkovává zážitky lidí různého věku a diagnóz, zážitky staré rok i dvacet let, ale nepřináší jednoznačná stanoviska. A nepřináší jednoznačné závěry. Nepopisuje celistvé příběhy vyprávěčů, jen skládá střípky různých pohledů na psychiatrickou léčebnu. Včetně ilustrativních citací z knih, kterým se podařilo výsostně zachytit problematiku života s psychickými potížemi. Včetně ukázek z materiálů, které na dané téma vznikly ve sdružení VIDA – mediální skupině MAJRA.

Sama jsem hospitalizaci nezažila, znám ji jen z vyprávění přátel a těch, kdo se neváhali se mnou nad touto brožurou sejít. Obdivuju je za to, že se dokážou s duševním onemocněním rvát, vítězit nad ním, naplno žít. Děkuji jim za jejich pozitivní přístup k životu a smekám.

Andrea Studihradová

Úvodní slovo	strana 3
I. Můj svět je náhle jenom můj	strana 4
II. Cesta mezi světy	strana 6
III. Na celnici	strana 8
IV. Násilná adaptace na jejich svět	strana 10
V. Jsem ve vězení?	strana 12
VI. První procházky i zakázaná území	strana 14
VII. Zázračné pilulky a konejšivá slova nebo lest?	strana 16
VIII. Nikotinové království	strana 18
IX. Nejsem tady sám	strana 20
X. Místní gastronomické zvyklosti	strana 22
XI. Účastním se každodenní tlačenice	strana 24
XII. Opouštím toto místo	strana 26
Epilog – Z deníku mé cesty	strana 28
VIDA o.s.	strana 30

Poznala jsem Martinu před rokem, byla ve stavu, kdy na sebevraždu myslela několikrát denně a už ničemu nevěřila. Poprvé ji na mysl sebevražda přišla asi před deseti lety, to jí bylo patnáct. V té době byla ale přesvědčená, že se život může zlepšit. Někdo jí poradil léčbu. Hlavou se jí honilo mnoho otázek.

Jak se člověk může dostat do blázince? Myslím tím, jestli tam můžu jít dobrovolně anebo jen na doporučení nějakého doktora? Já už nemůžu dál v tomhle světě žít, nic mě nebaví, u ničeho nevydržím. Jsem bez práce a od té doby jsem nevyšla ani mezi lidi z domu. Nešla jsem ani na pracák, prostě nemůžu být mezi lidmi. Nevím, jak dál a co mám dělat. Uvědomuju si, že čím déle to vše budu protahovat, tím těžší to bude, ale prostě nejsem schopná někam jít. Už nemůžu být ani doma. Kdybych se tak ocitla na opuštěném ostrově, sama, měla bych svatej pokoj. Taký jsem se dost zadlužila a nevím si rady. Nemám už sílu cokoli řešit. Vlastně už nežiju, přežívám, jen tu prostě jsem a nic víc. Buď to tu skončím a budu mít konečně od všeho a od všech klid, nebo se nechám zavřít do blázince.

Na psychiatrii se nelíbila a při představě, že by měla jít za obvodní lékařkou a chtít po ní, aby ji poslala do léčebny, se jí dělalo zle. Měla strach, že se jí bude ptát, „proč a jak k tomu přišla“. U lékařky nebyla léta a teď by se tam měla ukázat a říct, že se potřebuje léčit? Cítila, že to nezvládne. Objednat se rovnou k psychiatrovi, to jí nahánělo hrůzu. Ano, jsou to lékaři a asi je to ten správný odborník, ale vždyť to je úplně cizí člověk... Ale neměla by to přeci jen zkusit? Strach měla prostě ze spousty věcí:

Mám strach, že mě z ordinace pošlou zpátky „domů“ a to už fakt nevím, co bych dělala, už takhle je to vše na nic. Já navenek vypadám až moc v pohodě, nikdy jsem se nedokázala rozčillit a prý se pořád usmívám, ale je to jenom maska. Nikdy jsem neměla nikoho, komu bych mohla stoprocentně věřit a se vším se mu svěřit. Celý život v sobě dusím všechno špatné a navenek se usmívám. Mám strach, že psychiatr nic nepozná a že mě pošle zpátky. A jak to tam probíhá? Jak to vlastně chodí v léčebnách? Mám z toho fakt strach, ale chci svůj stav vážně nějak řešit, i když vím, že to bude složité.

Slovo BLÁZINEC v nás evokuje strach, ohrožení, něco o čem nechceme slyšet, natož se v tomto prostředí ocitnou, ať už jako návštěva, nebo pacient. Každý z nás, kdo s léčebnou nemá žádné zkušenosti, se ptá: Jak to tam chodí? Jaké to tam je? Je to pro něj velká neznámá. Kniha, kterou držíte v ruce, chce přiblížit tento svébytný svět psychiatrických léčeben, a to očima jejich pacientů. Kniha má 12 kapitol, zastavení, která se stávají důležitými body tohoto specifického světa. Všechna zastavení jsou popsána osobními zkušenostmi lidí, kteří léčbu zažili a znají jí zevnitř.

Pojďme se podívat ...

Jitka Sýblíková

Můj svět je náhle jenom můj

Byl ve své víře naprosto fanatický. Žil tehdy ve svém vlastním myšlenkovém vesmíru. Nikdo mu nerozuměl. A čím více mu lidé dávali najevo, že mu nerozumí a že to, čemu přece jen rozumí, se jim nezamlouvá, tím byl fanatictější a nepřijemnější.

Zen a umění údržby motocyklu

■ Bylo mi dvacet, studovala jsem vysokou školu, byla jsem hodně ambiciózní, cílevědomá. Najednou jsem ale zjistila, že mé vnímání sama sebe se rozchází s mými studijními výsledky. Cítila jsem se jako génius, a učitelé to tak nevnímali. Nerozuměla jsem tomu.

Přestávala jsem jíst, vážila jsem sotva 40 kg. Holčák z kolejí se zdálo podezřelý, že pořád jenom šrotím a nejm a nespím. Ale říkaly si, no jo, tak je to horlivá studentka, ať se teda snaží. Pak však přišly bludy – měla jsem jasnou představu, že jsem na světě zůstala sama, že vše okolo mě je preludem. Neexistují už lidé, není nic. Jediné, co funguje a je zároveň předmětem mé záchrany, respektive záchrany celého světa, je počítač. Věděla jsem, že ten počítač, to jediné, co ze světa zbylo, má v sobě špatný program, a je jen na mně, abych ho zničila. Jinak on zničí celou Zemi. Pohybovala jsem se městem a všech okolo se ptala – kde je tady výpočetní středisko? Nechtěli mi pomoc, nechápavě na mě koukali. A já na ně křičela, že tam musím nutně jít, že je to životně důležité.

Postupem času jsem byla tak vysílená, že jsem už jen ležela. Měla jsem pořád zhasnuto, ale jen jsem zírala do stropu. Nemohla jsem jíst, nemohla jsem jíst. Zážitky z té doby mám spojené ve změť událostí, nedokážu mezi nimi dostatečně rozlišovat. Naštěstí se na mě už mé kamarádky z kolejí nemohly dívat. Došlo jim, že je se mnou něco hodně v nepořádku. Zavolaly lékaře a já byla poprvé hospitalizována na psychiatrickém oddělení.

■ Před hospitalizací v psychiatrické léčebně jsem si rozhodně neuvědomovala žádné potíže, problémy. Všechno bylo báječné, nikdy jsem se neměla lépe. Byla jsem královnou, na mě záleželo, jestli vyjde další den slunce. V té době jsem potkala svou životní lásku, byly prázdniny a my cestovali z jednoho hudebního festivalu na další, brali několikadenní brigády a užívali si. Všichni mě obdivovali, nebyla jsem nikdy unavená, pořád jsem byla veselá, všem dodávala dobrou náladu, vymýšlela další a další aktivity pro partu. Nemusela jsem skoro spát, ani jíst a přesto jsem byla svěží. Hodně jsme pili, hulili trávu. Bylo to báječné léto. Vůbec si nepamatuju, jak jsem se ocitla na pokoji léčebny. Všechno mi zpětně vyprávěl partner – najednou mu moje líčení světa přišlo hodně zvláštní a neskutečné, i na holku, která si dala pár prásků. Došlo mu, že mě dlouhé dny neviděl spát, jíst. Někde jsem ztropila nesmyslnou hysterickou scénu. A tak se s přáteli poradili, že by asi bylo rozumné zkusit konzultaci s odborníkem.

V léčebně jsem zůstala několik týdnů. Léky, které mi podali, zabraly. A mě začalo být strašně. Najednou jsem pochopila, že svět, ve kterém jsem žila, neexistuje. Že to byl jen svět v mé hlavě. Jeden den jste královna a druhý den jste nikdo. Svět dokáže existovat bez vás, vlastně vás nepotřebuje. Byl to tvrdý pád. Vstřebat skutečnost mi trvalo měsíce až roky. Smířit se s faktem, že už nikdy nesmíte uvěřit tomu světu, který se vám v hlavě vynořil, a bylo vám v něm tak dobře.

Neméně náročné to bylo pro mého partnera. Znal mne sotva pár týdnů, jako holku pohodářku, usměvavou, plnou života, energie na rozdávání. A najednou jsem chodila s pohledem upřeným na špičky bot, šeptala, až mi nebylo rozumět, nebo pro změnu dlouhé hodiny mlčela. Všechno byl problém, neuměla jsem si představit, že mi ještě někdy bude dobře. Byla jsem našťvaná na lékaře, že mi vzali můj svět. Na svého přítele, že jim to dovolil. Ale naštěstí jsem hluboko v sobě cítila, že je to tak správně, že musím vydržet a hledat radost a energii v každodenním běhu dní.

Cesta mezi světy

Přesto nechápu, co se děje, dokud policejní vůz, který se mnou uhání městem, nezabočí k Útesu, kam se dostane pouze ten, kdo za sebou zbořil všechny mosty.

Andělé všehomíra

■ Nemyslím si, že cesta do léčebny je něco, co vám utkví v paměti. Většinou se všechno dozvíte z vyprávění okolí... A často nechcete nic slyšet. Snad jedině, co bych si přál změnit já, je okamžik, kdy ke mně sanitu s policií zavolali. Stalo se to totiž v práci. Byl jsem vysoce postaveným manažerem jedné nadnárodní společnosti a uprostřed tzv. open space kanceláře jsem dostal záchvat. Že jsem od pohledu takový roztržitý profesor, na to byli všichni zvyklí a vždycky mě pro to popichovali. Ale jednou jsem tam začal na kolegy nezřízeně řvát a bouchat pěstmi do stolu. Vzápětí jsem se zhroutil na židli a začal vzlykat, stále vykřikuje nesmyslné věty. Někdo z kolegů duchaplně zavolal psychiatrii. A tak přijeli, klasicky, policisté a lékaři. Museli mi už na místě dát injekci, dobrovolně bych nešel.

Nicméně, tento zážitek je u mne více méně vytěsněný. Díky injekci jsem se v léčebně po dlouhé době pořádně vyspal. A hned druhý den jsem se dožadoval propuštění a volal jsem do práce, kontroloval kolegy, jak pokročili v našem rozpracovaném projektu, který měl zrovna termín splnění...

Měl jsem velké štěstí, všichni ve firmě věděli, že jsem měl opravdu moc práce a mé zhroucení vzali jako legitimní obranu organismu před dlouhodobým stresem. Měl jsem štěstí, že mi opravdu stačil třídní pobyt v krizovém sanatoriu a pak jsem dostal nařízenou týdenní dovolenou a mohl se vrátit do práce. Projekt převzal mezitím někdo jiný a dotáhl ho do konce. Měl jsem štěstí, že jsem vyhrál a zůstal na té zdravé straně...

■ Je to zvláštní, projít si duševní nemocí. Téma života na hraně normálnosti a šílenství mě vždycky přitahovalo, dokonce jsem uvažoval o studiu psychologie, ale nakonec jsem se rozhodl pro filozofii. Všechny příhody, které se mi děly, jsem byl schopen nahlédnout až zpětně, v aktuální chvíli mi všechno přišlo v pořádku, nic mi nepřišlo divné.

Studoval jsem tehdy na vysoké škole, bydlel u rodičů, hrál závodně floorbal a hrozně mě bavila numismatika – mince sbíral v naší rodině už praděda, věnoval jsem tomuto koníčku hodně času. Postupně mě ale více a více začalo pohlcovat studium, začal jsem se věnovat zejména teoriím náboženství. Najednou jsem neměl čas na mince, ani na sport. Rodičům to zase až tak zvláštní nepřišlo, měli za to, že jde o přechodný stav. Byli rádi, že беру své vysokoškolské studium vážně.

Jenže mě po pár měsících vysoká škola vůbec nezajímala, byl jsem přesvědčený o tom, že se mi podařilo prokázat existenci tajné sekty starého Egypta, která stvořila křesťanství. Podotýkám, že umím chabě latinsky a německy, těžko jsem mohl cokoli vědecky dokazovat z dob hieroglyfů a aramejštiny... Nicméně, studium a výroba důkazů mé teorie mě zaměstnávala dnem i nocí. Zamknul jsem se ve svém pokoji, spojil harddisky dvou počítačů, abych mohl efektivně pracovat na svých důkazech, stěny polepil lejstry nákrešů, procesních map a vývojových diagramů. Všechno do sebe šťastně zapadalo, byl jsem jen krůček od finálního důkazu.

Rodiče a jejich snahy dostat mě z pokoje jsem ignoroval, nespál, nejedl, do školy nechodil. Samozřejmě jsem se ani nemyl, neuklízel, nepřevlékal povlečení, nevětral. Jednoho dne jsem si vzal svou rozpracovanou teorii a vyrazil do školy konzultovat ji se svým kolegou. Musel jsem vypadat šíleně od pohledu – nemytý, neholený, oblečení neuspořádané. Při odborné disputaci, kdy mi kolega nevěnoval dostatečnou pozornost, jsem na něj vytáhl nůž... Podařilo se mu zkrotit mě a zavolat rychlou... A už jsem se k naprostému nepochopení vezl do léčebny. Moc si toho nepamatuju, jen mihotavé záblesky – vyděšené obličej kolegy, přednášejících, uniformy policistů, bílé pláště, modré majáky a kvílení sirény. I zpětně mi to přijde hrozně podivné, ale vlastně jsem vůbec neprotestoval. Něco ve mě tu hospitalizaci přijalo s úlevou. A převoz pro mě zůstal jen horečnatou vzpomínkou plnou záblesků. Takže jsem jen moc rád, že jsem kolegovi tím nožem neublížil...

Na celnici

Když jí dělalo takovou starost, že má neprovdanou dceru, ráda bych věděla, jak vysvětlí svým známým, že jsem na psychiatrii.

Tančím tak rychle, jak dokážu

■ Byla to má vlastně jediná nedobrovolná hospitalizace. Moc si nevybavuju začátek. Vím jen, že jsem spolykal nějaké prášky, odmítli mě v jedné psychiatrické léčebně a umístili mě na běžné interně. Tam mě dali dohromady ze somatických obtíží (tedy, nejprve mi je trochu zhoršili, přijali mě s otravou léky, ale pak mi zánětem z cévkování přivodili vysoké horečky, infekce a těžký zánět močových cest) a předali mě do péče psychiatrické léčebny.

A to byla tragikomická situace. Vůbec jsem nevěděl, čím jsem, kde jsem a co se po mne chce. Paní doktorka, šilhajíc každým okem jinam a hovoříc směsicí češtiny a podivného jiného jazyka, mne podrobovala náročnému výsledku (tím podivným jazykem byla slovenština, ale na to jsem přišel až časem, v danou chvíli jsem jí vůbec nerozuměl). Výslech trval asi hodinu a já se po těch mnoha otázkách, na které jsem sotva uměl dát srozumitelnou odpověď, ocitl v šoku. Paní doktorka mne totiž trápila otázkami typu – jaké jste prodělal dětské nemoci. Dokonce mne na chvíli poslala sednout za dveře, na chodbu, abych se rozpomněl, v kolika letech jsem prodělal zarděnky.

Tenkrát jsem byl vlastně jen rád, že mne přidělili na nějaký pavilon, nechtěl jsem být s touhle paní už ani chvíli. Vůbec jsem jí nerozuměl a nebyl jsem s to pochopit, proč mi klade své otázky.

■ To by mě zajímalo, jestli si někdo z nás dokáže objektivně pamatovat příjmové rozhovory! Někdy vás sem přivezou ve stavu ataky, kdy už nejste schopni odpovídat za své činy, jste zcela pohroužení ve svém světě a jakýkoli zásah do tohoto světa vnímáte jako násilí, takže negativně. Rozhodně se vám nebude líbit, že vám vezmou de facto všechny osobní věci (včetně mobilního telefonu), a ve stavu ataky nebudete poslouchat žádná vysvětlení typu – až vás budeme moci přeradit na otevřené oddělení, věci vám vrátíme. Když si budete chtít zavolat, řeknete sestře...

Nebo si dobrovolně o hospitalizaci řeknete, protože cítíte, že se vrací stavy, které už v plné intenzitě nechcete nikdy zažít, ztratit nad sebou kontrolu, probouzet se každý den s bolestí hlavy, která nejde zahnat, s hrudníkem tak sevřeným úzkostí o svět, že máte pocit, že příští nádech už nepřijde. A pak je rozhovor na příjmovém oddělení jen dobře usmlouvaným obchodem – vy víte, co potřebujete, co vám pomáhá, oni vědí, co vám můžou nabídnout. Podáte si ruce a nakráčíte do klidu vybraného pavilonu. Alespoň já jsem si takovýto dobrovolný a vlastně pohodový přijímací pohovor zažil už pětkrát...

Násilná adaptace na jejich svět

Prosím vás, poslouchejte mě, prosím vás! Nebyla jsem vždycky nemocná. Prosím vás, nebudte tak příkrý. Jenže jsem ze sebe nedokázala vypravit slovo.

Tančím tak rychle, jak dokážu

■ Zavřeli mne do pokoje, narvali mě do síťového lůžka a nacpali mě nějakými léky. Zažila jsem pak i inzulínové šoky, elektrické také. A protože jsem jim z té síťové postele pořád vylézala, dali mi tam visací zámek. Ale tenkrát jsem o žádné z těchto okolností nepřemýšlela.

Pořád jsem jen bloumala (pokud jsem nebyla pod visacím zámkem) a vyžadovala jsem pozornost. Chtěla jsem mluvit s lékaři, chtěla jsem vědět, co se mnou je. Já to rozhodně nevěděla. Intenzivně jsem si potřebovala s někým popovídat. Nikdo z psychiatrů se o mé myšlenkové pochody ale nezajímal. S odstupem času si myslím, že je to úplně zbytečné – psychiatr má léčit, a ne poslouchat magořiny. Proč by měl slyšet, že jsem někde ve čtvrtém rozměru a mám úkol určitým způsobem zachránit svět.

Nejhorší můj zážitek z té doby bylo ale umístění na oddělení akutních případů, možná to spíše byla geriatrie. Vybavuju si těla pod prostěradly, vlevo, vpravo. To, že mé spolubydlící zemřely, jaká to vlastně byla hrůza, jsem si uvědomila až zpětně. V té době jsem byla pod vlivem silných léků, všechno mi přišlo normální. Teda, jedno děvče z legrace sesbíralo zubní protézy mrtvých a dalo mi je do nočního stolku. Myslela si, že je to vtipné. Ale já si myslela, že proti mně všichni něco mají. Hrozně jsem to zkoumala.

Na uzavřeném oddělení jsem strávila asi pět měsíců. Bylo to ještě pár let před revolucí a na vše byly zavedené postupy. Dostala jsem diagnózu, tím se zaškatulkovala, následovaly inzulínové šoky a pět měsíců internace. Pak jsem mohla vidět rodiče (poštu příliš cenzurovali, nemělo smysl psát). Takový byl prostě postup.

■ Můj bratr byl opakovaně hospitalizován. Jsem bytostně přesvědčen, že mu lékaři mohli pomoci, ale bohužel, neměli čas, nebo porozumění či sílu. Možná měl jen smůlu na spádovou oblast a místní psychiatrické zařízení.

Hospitalizovali ho několikrát, vždy po násilnické epizodě, kdy ublížil někomu ze svých blízkých, nejčastěji babičce, u které bydlel. Následovalo silné nadopování léky a umístění na uzavřené oddělení, kde se v podávání dryáků pokračovalo.

Vinou této tzv. svěřací kazajky si bratr vypěstoval silný odpor vůči jakýmkoli lékům. A to se mu vlastně stalo osudné. Nemoc nezvládal, prášky vždy vysadil, sotva se z léčebny dostal domů, a tak se dříve nebo později opakovala násilná příhoda a nedobrovolná hospitalizace, silné léky, beznaděj.

A přitom všem si bratr uvědomoval, že se s ním něco děje, že by se měl léčit. Ale po zkušenostech s hospitalizací, kdy mu měsíce protékaly mezi prsty a on si z nich pamatoval sotva pár dní, kdy s těžkou hlavou a téměř neovladatelnými končetinami sedí naproti svým rodičům, mně, přátelům, odmítal jakoukoli dobrovolnou hospitalizaci, jakékoli léky.

Byl bych mnohem raději, kdyby tenkrát bratra někdo zavřel do síťového lůžka, kdyby personál uměl pár speciálních chvatů, kterými se dá agresivní pacient zklidnit. Jenže oni v něm vypěstovali absolutní odpor k lékům. A protože psychiatři mu vždycky předepsali některé z léčiv, na další návštěvu nešel. Zůstal tak de facto bez pomoci a ve svých necelých třiceti letech nakonec spáchal sebevraždu.

Jsem ve vězení?

Beznaděj je čím dál větší. Jako když ve filmu udělají prolinačku. Víte, že nejste v reálném světě, ale ono to tak stejně vypadá.

Zen a umění údržby motocyklu

■ Do léčebny mne přivezla takzvaná rychlá. Sanitka s doprovodem policie. Městem jsme projeli s houkajícími majáky. Byl jsem bytostně přesvědčen, že mne zatýkají. Příjímací pohovor mi připadal jako výslech, pak mi vzali všechny osobní věci a odvedli mě k posteli na pokoj, kde bylo asi tak dvanáct postelí. V oknech byly mříže, chodby byly zamčené. Co mne mátló, byl fakt, že dozorci měli na sobě bílé pláště. Došel jsem k závěru, že to bude nějaká duševní policie. Ostatně, taky mi dali nějakou injekci, léky jsem si nechtěl vzít.

Postupně jsem pochopil, že jsem v léčebně, psychiatrické léčebně. Ale pořád jsem se nemohl zbavit pocitu, že je to spíš vězení. Nikam jsem nemohl (bylo to uzavřené oddělení, procházky byly možné jen za určitých podmínek, například jednou týdně v doprovodu sestry), neměl jsem své věci, návštěvy nebyly povolené. A v oknech mříže, vše pod zámkem. V hlavě vzpomínka na sirény, výslech, injekce s léky, které nechcete, nechápete. Jste přesvědčeni, že sem, za mříže, zavřou každého jen proto, že se trochu vymyká.

Velmi dlouhou dobu po propuštění jsem vždycky při zvuku majáku sanitky ztuhl a byl si jistý, že pro mne jedou. Roky mi trvalo, než jsem byl schopen podání injekce vnímat jako součást hojivého procesu.

Příznačné je, že hodně pacientů se začalo obracet k Bibli, nebo naopak ke knihám Václava Havla či jiného autora, který strávil část života v nesvobodě, v politickém vězení.

■ Neznám nikoho, kdo by dokázal říct, co je na mřížích v léčebně pozitivního. Jsem schopný pochopit, že mají zabránit předčasnému opuštění léčby (nebo taky života, záleží na patře), ale jsou pro mě jednoznačně symbolem omezení svobody, vězení.

Pokud tedy uvažuji o nějakém kladu mříží, pak bych se vrátil k tzv. klecím. Postelím, které jednu dobu byly předmětem zájmu autorky Harryho Pottera. Postelím, které vypadají jako hybrid dětské postýlky a středověké klece, do které se zamykali duševně choří... Ale pro mne osobně je během ataky umístění v takové posteli, která mívá spíš síť, než tyče, mnohem přijatelnější, než být přikurtován řemeny k lůžku a nemocí se pohnout. A tisíckrát raději se nechám zamknout do takové klece, než abych byl ochromen silnou dávkou léků...

Pro návštěvníka zvenčí to musí být šílený pohled. Člověk v patientských hadrech se zmítá v kleci, nebo už jen pasivně leží. Ale tento prostor se dá nahlížet jako prostor ohraničeného bezpečí a můžete k němu nemít negativní vztah – zejména tušíte-li, že ten pobyt je dočasný (tzn., máte-li dobrou zkušenost, že vás včas vysvobodili, přemístili na normální postel, nenechali vás dlouho bez dozoru a případné asistence sester a dozorců).

První procházky i zakázaná území

V dobách, kdy ještě neexistovaly potřebné léky, sestávala některá oddělení jen z velikánských sálů, jimiž bloumali nazí pacienti. Na stěnách nesměly viset obrazy, nikde nesměly být ani květiny. Předpokládalo se, že pacienti by kytky snědli a obrazy se navzájem pomlátili.

Andělé všehomíra

■ Prvně jsem byl hospitalizován v roce 1967, v historickém období šesti-denní izraelsko arabské války, a to po pokusu o sebevraždu. Dostal jsem nějaké dva druhy pilulí a pak už se mě jen ptali – už je vám lépe? A já odpovídal – ne. Protože mi dobře nebylo. Celý den jsem trávil v jedné místnosti, na jedné židli, všechny věci s sebou v tašce. Mnoho let byla tohle obecná praxe, že si s sebou taháte všechny věci – když byste si je zamkli do nočního stolku, během dne byste se k nim nedostali – ložnice byly přístupné jen na noc...

Po delší době, kdy se moje nálada nijak nelepšila, začali mi podávat jeden z léků injekčně. A mně tak nějak došlo, že by se mi mělo dělat lépe. Ten, kdo dostával injekce, nemohl totiž chodit ven. No a co v blázinci, čučet celý den do zdí, sedět u stolu a kouřit, léky zmámený, to máte pocit, že jste tam k ničemu, jen překážíte. Přišlo mi jako dobrý obchod zapracovat na optimismu – já prokážu zlepšení nálady, oni mě odtamtud propustí. To se mi podařilo. Propustili mě po šesti týdnech nudy, nudy a ještě jednou nudy - nemáte co číst, co luštit, ani toho nejste vlastně schopni, nikdo se s vámi nebaví, na nic se vás neptá.

■ Za plotem léčebny jsem se ocitl před pěti lety. Poprvé a doufám, že naposledy. Tím vůbec nechci říct, že pobyt tam mi byl natolik nepříjemný. Jen se prostě už nikdy nechci vrátit do těch stavů, v nichž jsem byl okolo hospitalizace a během ní. Osobně jsem naprosto přesvědčený o tom, že bez pobytu v léčebně bych se nedokázal sebrat. Strávil jsem tam celkem čtyři měsíce. Začátky si moc nepamatuju, samozřejmě. Ale postupně jsem se začal probírat a oceňovat účinky léků, denního režimu a zejména všech těch doprovodných aktivit.

Nějakou dobu jsem strávil i na uzavřeném oddělení, ale necítím to jako křivdu, myslím, že jsem tam strávil přesně tu dobu, po kterou jsem tam měl být. A pokud můžu soudit, lékaři i ostatní se mi dostatečně věnovali. Zajímavější to začalo být na otevřeném oddělení, kromě dnes již naštěstí tradičních arteterapií, práce na zahradě, v kuchyni, v chráněných dílnách, jsme byli také vzděláváni. Ve společenské místnosti nám v rámci skupin pouštěli dokumenty o životě s duševní nemocí. To jsem také hodně ocenil.

Jsem člověk, který si se vším dává hodně načas, možná i proto jsem zůstal v léčebně měsíce čtyři, necítil jsem se dříve silný na to opustit ji. Zároveň jsem si například nenašel žádného kamaráda, nějak nepotřebuju své zážitky z té doby sdílet, vzpomínat na léčebnu, ačkoli mi pomohla.



Zázračné pilulky a konejšivá slova, nebo lest?

Vy debilní doktoři nemáte páru, co s náma dělá ten debilní prozac, kterej nám dáváte!

Hora hoře

■ Z jiného pobytu v léčebně jsem měl zkušenost s psychoterapií. Tentokrát jsem se ocitl na pavilonu, který upřednostňoval chemii. Léky byly nějaký obzvláštní dryák, vnímal jsem sám sebe mimo sebe, jako bych byl pod nějakým poklopem...

Ale snad, že neměli místo, přeložili mě. Tam jsem na vizitě říkal, že o léky nestojím, že mám dobrou zkušenost s psychoterapií. A naštěstí pan primář zareagoval – okamžité pilulky vysadil, sám se mi čtrnáct dní věnoval dvě hodiny denně, pak mě poslal na skupinové terapie. A já najednou cítil, že se mi někdo věnuje, má o mě zájem.

To víte, já byl nejstarší syn z pěti dětí, brzy jsem se stal spíš pomocníkem rodičů, než synem... Po propuštění jsem pokračoval na doporučení lékaře v ambulantní psychoterapii.

■ Hospitalizovali mě během legendárního zasedání UV KSČ v lednu 1968 po dalším pokusu vzít si život. Pamatuju si, že jsem byl hodně naštvaný – na příjmovém oddělení mi lékařka, nebo sestřička, to nevím, povídá – vy jste nějaký vztekly, to my vás dáme na pavilon X. A já z dřívějška už věděl, že se mu přezdívá „zločiňák“, takže to mým pocitům nijak neprospělo. První tři dny jsem spal v jídelně, asi nebylo místo v ložnici, nevím. Všem se tam podával jeden lék... No a pak mě nějak pustili, bez toho, že by se o mne někdo zajímal, mluvil se mnou. A tenkrát jsem se rozhodl léčit své stavy alkoholem, což je teda výborný lék, ovšem jako každý lék, má i vedlejší účinky. Inu a takto jsem se propil ke své třetí hospitalizaci.

Že piju, jsem zapřel. Ale v nějakém lékařském papíře jsem se dočetl, že mají podezření na alkoholismus. To mě samosebou naštvalo, jak si můžou dovolit něco takového o mně napsat?! Paní doktorka na obvodní psychiatrii mě ovšem zmákla – dohodla se se mnou na nástup do léčebny na pozorování. Pavilon, kam mě umístili, je místem pro léčení závislostí. Nelámal jsem si tím ale hlavu – asi není místo na oddělení, kam patřím, tak to tady chvíli vydržím.

Byl jsem přesvědčený, že můj problém jsou poruchy spánku. Přesně po měsíci a třech dnech se mě zeptali, jestli se chci léčit. Dříve sice také byly vizity, ale prostě se mě na nic neptali... Odvětil jsem, že teda jo. Přemístili mě na jiný pavilon, otevřené protialkoholní oddělení.

Byl to malý pavilon, žádná léčebná fabrika. Navíc tam provozovali pouze psychoterapii – poprvé jsem byl léčen bez pilulí, injekcí! Poprvé jsem cítil zájem o svou osobu a už mi nevadilo, že se o mně mluví jako o alkoholikovi, přijal jsem to – byl jsem najednou mezi sobě rovnými – a to se mi od polepšovny nepodařilo. Kromě každodenních vizit tam probíhaly komunity, potíže se opravdu řešily, někdo vás opravdu poslouchal a reagoval na vaše požadavky. Líbilo se mi tam natolik, že jsem přemýšlel po tříměsíčním pobytu o žádosti prodloužit pobyt, ale styděl jsem se, nechtěl jsem otravovat.

Nikotinové království

Často máme v pokoji nakouřeno, že by se vzduch dal krájet. Okno neotevíráme. Někdy to za nás udělá personál. Nám je to jedno. Nakouřeno je také v denní místnosti. V psychiatrických léčebnách se cigaretami platí, a proto se pozdější zákaz kouření rovnal stažení měny z oběhu.

Andělé všehomíra

■ Je to způsob života na psychiatrii, zvlášť když nejsou vycházky. Tak jediná společenská místnost, která byt' neoficiálně funguje, je kuřárna. A tam docela dost lidí kouří, to jo. A taky je to místo, kde navazujete kontakty (když nemáte cigáro). Někdo vám pomůže, někdo ne.

Dneska chodím na kuřárnu jako poradce VIDA centra, protože tam se dobře a snadno navazuje kontakt.

Kuřárna je pro léčebnu strašně důležitá. Psychiatrický svět je nasáklý nikotinem. Kouří i lékaři a sestřičky. Občas dostane sestřička chuť si popovídat s pacientem a jde na kuřárnu.

Nepamatuju si moc zážitků z léčebny, protože je to vytěsněno tím lepším.

■ Na kuřárně jsem se seznámila se spoustou úžasných lidí, básníků, které zvu na svá pravidelná čtení. Musím říct, že mi systém, kdy za cigarety můžete koupit de facto vše, vyhovoval. Brala jsem to jako hru, dobrodružství. No a pak, já jsem vášnivý kuřák a vypravěč. Trávila jsem v této místnosti co nejvíce času, protože mě hrozně bavilo povídat si s lidmi. Byli pro mě inspirací pro mé básně a příběhy. Taky jsem jich tady, sedíc v okně, pozorující přes mříže tichý park léčebny, zapalujíc jednu od druhé, hodně napsala. A s propiskou, která klouzala po stránkách sešitu, jsem byla zajímavá pro ostatní.

Tak jsem se skamarádila se dvěma sestřičkami. Tak si mě všiml psychiatr a po pár společných cigaretách v kuřárně mě zařadil na dramaterapii – předtím by ho to vůbec nenapadlo, neměl by čas si uvědomit, že by mě to mohlo zajímat.

A hlavně jsem tak poznala spoustu lidí, kteří se také snaží psát.

Nejsem tady sám

Nemocnice nejsou na to, aby se v nich pacient uzdravil. Jsou pro případy krize. Pocitu umrtvení se zbavíte jenom tím, že budete žít...

Tančím tak rychle, jak dokážu

■ Myslím, že si musím přiznat, že jsem se k hospitalizaci uchýlil vícekrát proto, abych nebyl sám. Určitě jsem se potýkal vždycky s nějakými projevy své duševní nemoci. Ale více, než cokoli jiného, mne trápila samota. Nějak jsem neměl příležitost být mezi lidmi. A tak ačkoli není společnost pacientů na psychiatrii to pravé ořechové, já během svých pobytů potkával spolupacienty z dřívějška. S některými jsem se dokonce opravdu spřátelil. Relativně dobře jsem poznal i personál a i mezi odborníky jsem si našel dobré známé.

Šlo mi prostě a zejména o to, být ve společnosti. Protože, ruku na srdce, k léčbě je psychiatrická léčebna nevhodná. Nedisponuje prostě dobrými podmínkami pro marodění – je tam příliš velký chaos a na individuální potřeby se tam nebere zřetel. A já jsem obecně takový skeptický, nedůvěřivý a bojácný, a přesně takhle přistupuji k psychiatrii, životu a světu vůbec. Na druhou stranu, musím připustit, že jsem na vlastní oči viděl, jak řada pacientů vyloženě pookřála už po několika týdnech. (Ovšem, vyléčeného pacienta jsem na psychiatrii dosud ještě nikdy neviděl...) Každopádně, ačkoli jsem několik let nebyl hospitalizován, tuším, že ten den opět přijde. A rozhodně se ho nebojím.

■ To, jak vnímáte pobyt v léčebně a jaký vůbec z léčby máte pocit, ovlivňuje samozřejmě vícero faktorů. Zařízení, kam vás zařadí. Personál, který se o vás stará. Zdravotní stav, ve kterém tam jdete, a pokud je vám hodně špatně, vždycky začátek vnímáte negativně a trvá vám déle, než se srovnáte. Zásadní je i složení pacientů, které tam potkáte.

Ocitl jsem se na pavilonu, kde kromě lidí s psychickými potížemi byli pacienti se závislostmi, drogovými, alkoholovými, gambleři, a ti si mysleli, že jsou lepší než my, „blázni“. Tahle skupina si začala hrát na vojnu, oni byli mazáci, a vlastně to tam vedli. Primář nechal všemu volnou ruku. Problémy jsme měli řešit pouze na komunitě, ale pacienti, závisláci, byli samozřejmě silnější, pokud si někdo z nás stěžoval, dokázali zmanipulovat stížnost v náš neprospěch – jednu dámu tak za stížnost čekalo přežazení na pavilon pro těžší případy, prostě z ní udělali blázna, člověka, který si vymýšlí.

Dostal jsem strach. Nemohl jsem říct pravdu, primáře to bohužel nezajímalo, sestry na řešení neměly kompetence. Tenkrát se chodilo pro pivo, za holkama na pokoj...

Byl jsem na pokoji s gamblery. Snažil jsem se nezapojovat, ale tím víc jsem se dostával do popředí zájmu. Podařilo se mi naštěstí odejít na revers.

Fascinující bylo to, že způsob léčby zůstal. Primární byla psychoterapie, ale vlastně jen na oko. Složení pacientů bylo nešťastné a celý ten princip rozvrátili.

Místní gastronomické zvyklosti

Ale jedna věc, která mě i některé ostatní pacienty opravdu otravovala, byl ustavičný řev gramofonu.

Tančím tak rychle, jak dokážu

■ Moje babička žila několik let v domově pro seniory, a jediné, co mě tam vždycky děsilo, byla jídelna. Stoly s igelitovými ubrusy, stařenky a stařečci ztracení ve svých světech, shrbení u stolu, vysedávají hodiny a hodiny v naprosté netečnosti. A najednou jsem byla ve stejně šíleném prostředí. Igelitové ubrusy a netečné obličeje mých spolupacientů, televize zapnutá ze zvyku.

Trvalo mi docela dlouho, než jsem si zvykla. Snažila jsem se jídelně vyhýbat natolik, že jsem vždycky do sebe rychle naházela jídlo a utekla jinam. Po pár týdnech mi došlo, že vlastně vůbec nevím, co jím. Že si u jídla vůbec s nikým nepovídám. Zkusila jsem se tedy zaměřit na jídlo (vaření je jinak moje hobby...) a ke svému překvapení jsem zjistila, že v léčebně vůbec nevaří špatně. Pobyt v jídelně byl sice pro mne vždy frustrující, ale snažila jsem se představit si, že jdu s přáteli na jídlo, a že prostě skupina štamgastů je tady trochu zvláštní. A tak jsem přemohla i toto své trauma.

■ Hospitalizován jsem byl jen jednou, bohužel na uzavřeném oddělení. Možná to na otevřeném je o hodně příjemnější, ale já prostě neměl štěstí – nebylo místo... A tak nebyly ani vycházky, přes den jsme se mohli pohybovat jen po chodbách, nebo trávit čas v jídelně.

Jídelna byla malá, zašlá a prostě nehezká. Což by se dalo i skousnout, ale byla tam neustále na plné pecky puštěná televize. Program ovládalo pár silnějších jedinců, a jejich volba bohužel nijak nekorespondovala s mým vkusem. Sportovní přenosy nebo sportovní přenosy mě vůbec nezajímaly.

Snažil jsem se proto této místnosti vyhnout, jídlo jsem si brával ke stolečkům na chodbu. Ale tady záleželo na dobré náladě sanitářů – když měli špatný den, posílali mě a další mé kolegy zpátky do jídelny.

Pokud jde o kvalitu jídla, nemá smysl se k tomu vyjadřovat. Pokud jste zažili třeba školní jídelnu, můžete si učinit představu sami. Každý den k obědu UHO, každé ráno břečka bílého takzvanéhokafe. Ale co mě opravdu fascinuje, je kafe blázinecké. Z nedostatku dalších možností si v léčebně máte možnost uvařit vlastní kafe jediným způsobem – instantní kafe nasypete do hrnku a zalijete horkou vodou z kohoutku...



Účastním se každodenní tlačení

Tady jsem poznal, že místní odborníci snad doopravdy věří, že utrápená duše se dá léčit jako tělesný neduh.

Hora hoře

■ Hospitalizovaná jsem byla jen jednou, na uzavřeném oddělení. Člověk na to období nerad vzpomíná. Teda já se o té době nerada bavím. Možná to není správné, možná je lepší ty zážitky sdílet s dalšími, ale já chci zapomenout... Je ale pár okamžiků, které se mi i tak dostaly pod kůži. Jedním z nich je fronta na léky. Sestry vás začnou nahlas vyvolávat příjmením, musíte se zařadit, dostanete ty svoje prášky do ruky a musíte léky okamžitě spolknout. Celou frontu pak sestry kontrolovaly – prostě musíte otevřít pusku dokořán a ona se vám podívá až do krku, jestli náhodou nepodvádíte. Příšerný ranní rituál, příliš hlučný, ponižující.

Nevím, co to do mne vjelo, ale jednou jsem se rozhodla tomu křiku a kontrole krků nějak utéct. Teda, na uzavřeném oddělení daleko nedojdete, ale já to zkusila – zalezla jsem do sprchového kouta, tak jak jsem byla, oblečená. Dřepla jsem si na bobek a zakryla uši rukama. Slyšela jsem jen takový příjemný hluk, jako když ležíte na louce a kolem vás hučí hmyz. Tyhle vteřiny patřily k těm nejpříjemnějším vjemům, které jsem si v léčebně užila. A netrvaly dlouho. Hlomez rostl a už jsem i přes zacpané uši slyšela, jak se vyřvává moje jméno. Více a více nahlas, více a více rozloženě. Fascinována vlastní odvahou vyhnout se frontě, zůstala jsem tiše na bobku. Našli mě, samozřejmě. Vůbec jsem se sice nebránila, ale dostala jsem studenou sprchu a místo prášků injekci. V příštích dnech jsem už zase byla součástí stáda, na křik jména do fronty, na povel spolknout, na povel otevřít ústa, na povel odejít...

■ V léčebnách se stojí fronta na úplně všechno. Mě to nikdy moc netrápilo. Ignoroval jsem zejména frontu na jídlo. Věděl jsem, že porce mají přesně spočítané, takže jsem se tím nijak netrápil. No a samozřejmě jsem si užíval pocit určité nadřazenosti – všichni ostatní se poslušně stali stádem šoupajícím pantoflemi k výdejovému okýnků, já si v klidu počkal, až fronta opadne, a hlady jsem nikdy nezůstal. Dostal jsem přiděl stejných „lahůdek“ jako ostatní.

Možná je ten sklon ke stání fronty dán nedostatkem dalších činností. Jsou to chvíle určitého vzrušení, kterého si lze během dne užít – vyjde na mne řada? Dostanu, co mi náleží? (A kdyby si každý z nás byl schopen připustit, že ano, jídlo na mne zbude; nikdo nedostane moje kapesné, jen já; pokud dají omylem někomu moje léky, s velkou pravděpodobností se včas najdou – všichni se natolik nudíme, že své pilulky umíme zpaměti; potřebovali bychom pobyt v léčebně?)

Opouštím toto místo

Odtud se nepropouští s diplomem. Dveře ústavu se za tebou zavřou a čeká tě holá skutečnost.

Andělé všehomíra

■ Co bylo v léčebně nejhorší, je pocit, že ti někdo musí pomoci. Mluvit s tebou a chápat tě. Ale vlastně ti nikdo jiný než lékař a léky nemohl prospět. Každý měl svoji bláznovinu, nemohli mně pomoci, dokud nezačaly zabírat léky. Nemělo smysl jakkoli do mého světa zasahovat. Nicméně, moje tendence zjišťovat, co se děje, tu jsem měla pořád. A když už si mě vzali do ordinace, najednou jsem neměla, co říct.

Po propuštění z léčebny jsem půl roku nedělala vůbec nic. Tradiční propad po manickém období. Jen jsem jedla, ležela a vyměšovala... Při propuštění mi ani nenabídli, kam a ke komu bych mohla chodit dál. Naštěstí se mi díky známostem rodičů podařilo dostat do psycho-terapeutického centra, ačkoli spádově tam vůbec nepatřím. Docházela jsem tam na denní program. Je to tak deset let zpátky, ale už tenkrát pracovali s psychoterapií, arteterapií atp. Navíc mi úspěšně změnili léčbu. A já jsem se cítila najednou zase lépe.

Vrátila jsem se domů, vzala jsem brigádu v zahradnictví, takže pořád jsem držela denní režim. Pak jsem se nechala zaměstnat na celý úvazek. Do školy se mi nechtělo už vracet, protože všichni mí spolužáci už byli dostudováni, a já ještě neměla na změnu prostředí, lidí etc.

■ Pobyt v léčebně jsem bral spíš jako pobyt v lázních. Měl jsem štěstí na lékaře, na sestřičky, na spolupacienty. Změna prostředí mi hrozně pomohla, taky jsem byl hospitalizován na jaře, všechno začínalo kvést, léčebna je v moc hezkém parku, já měl vycházky. Zkrátka nedokázal bych najít žádné negativum. (Jasněže to nebyla procházka rájem, samozřejmě, že mi několik týdnů trvalo, než jsem si uvědomil, že má depresivní nálada ustupuje a já si začínám všímat rozkvetlých záhonů a stromů.)

Co mi udělalo ještě větší radost byl fakt, že jsem si díky hospitalizaci nejen odpočinul, ale připravil se i na léto. Důchod (mám částečný invalidní) mi po celou dobu pobytu odkládali stranou, a tak jsem při odchodu dostal slušný balík. V místním obchůdku, respektive second handu jsem si pořídil za pár šupů letní šatník. A protože mí kamarádi zůstali mými kamarády i v době těžších stavů mé nemoci, rovnou z léčebny jsme vyrazili s partou přátel na týden na kola do jižních Čech.

Hrozně jsem se těšil, a bylo to na mne vidět. Takže tento odchod byl tím nejpozitivnějším, jaký jsem kdy zažil. Byl vlastně takový plný optimismu až euforie. Loučili se se mnou spolupacienti, sestřičky, ba i lékař mi přišel osobně popřát vše dobré. Zkrátka úplný hollywoodský závěr – pavilón mi mával, já se nasoukal do auta a vyrazil z lázní na dovolenou...

Epilog – Z deníku mé cesty

Strasti samozřejmě nikdy nekončí. Neštěstí a rány osudu přicházejí neustále, po celý lidský život, ale mám teď pocit, který jsem dříve neměl a který nesklouzává pouze po povrchu věcí, ale proniká až do hloubky: Dokázali jsme to. Teď už to bude jenom lepší. Člověk to tak nějak pozná.

Zen a umění údržby motocyklu

■ Hospitalizován jsem nebyl deset let, bez léků se obejdu asi pět roků. Ale občas mám výkyvy nálad. Myslím si ale, že to musí mít každý, nikdo nemůže být prostě pořád v dobré náladě, v pocitu spokojenosti, občas se každý dostane do nějaké krize. Ale já už se ani těch krizí nebojím, dříve jsem z toho měl hrůzu, bál jsem se ataky – ježíšmarjá, už zase budu půl roku blbnout, budu pod práškama, budu muset do léčebny. A teď už vím, že to nepřijde, že to zvládnou, že jsou to jen malé výkyvy.

Šťěstí jsem měl na lékaře. I když je pravda, že já jsem se o to zajímal a byl to cílený výběr. Pomohlo mi třeba i dostat se mezi uživatele a jezdit s nimi na výlety – sport, kultura, večer psychologické hry. Ti lidé jsou strašným způsobem nezištní, nelžou, jsou kamarádští, upřímní. Samozřejmě, pokud je někdo v horším stavu, tak si s ním člověk moc nepokecá, na druhou stranu má pocit, že mu sám může pomoci. A to mě taky hodně motivuje.

■ Život v nemoci je neskutečně nepříjemný. Zejména, pokud jste v depresi. (Samozřejmě, mánii si užíváte. Tedy, než zase přijde ten pád... Spal jsem čtyři hodiny denně, měl jsem čtyři zaměstnání, spoustu peněz a najednou jsem byl za mřížemi...) Ale pomoci si musíte jediné vy sami. A věřte, pokud by vám bylo špatně, pokud byste cítili, že se s vámi něco děje, tak by vás to nutilo, začít na sobě pracovat.

Uznávám, jestliže už jste ve velké depresi, tak si člověk sám nepomůže, tam musí nastoupit odborníci. Dají vám léky, trochu se zklidníte, i tou změnou prostředí v léčebně a postupně zase získáváte vyrovnanost. Ale poprvé prostě vůbec nevíte, co se s vámi děje, a hlavně, co bude dál. Podruhé už to ale rozhodně můžete zvládnout!

■ Doktoři, já vám nepiju, a je to tady zase – zase mám svoje blbě nálady. Dobře, nepůjdu vám do putyky, ale přijdu za váma - co s tím budete dělat? Ambulantní psychiatrické jsem vysvětlil, že už mám zkušenost s léčebnou, že nestojím o prášky, ale rovnou bych šel rád tam. Na příjmu, i když jsem rok abstinovat, se rozhodli dát mě na protialkoholní pavilon a basta. Sedím tam v županu, bez věcí, přibor bez nože, odevzdaný osudu a systému. Nicméně, staniční sestra, která mě znala, mě odvedla k primárce. Vedla se mnou krátký rozhovor – pijete? Ne. Hm, na kluby chodíte, na opakovací léčbě jste byl, no to vás tady nemůžu potřebovat! A vyhodila mě. Pro mě to byl vlastně strašně krásný zážitek – odbornice, která pozná, kdy jí alkoholik lže, mi uvěřila. (Ti další mi uvěřili asi tak po čtyřech letech, kdy pochopili, že mé neurotické stavy nesouvisí s tím, že tzv. vysychám, tj. abstinuju, ale že prostě neurózou trpím...)

■ Co mi pomohlo? Z každé léčby jsem si vzal něco. Momentů, které mi napomohly, byla spousta. Učili mě mluvit, vyjadřovat se před lidmi, přijímat zpětnou vazbu. Pro to byla vysoce účinná psychodramata – mohli až museli jste si projít životními hranými situacemi, kterým se v reálném světě vyhýbáte. Nutili nás se nad sebou zamyslet, nevnucovali nám jediné možné řešení a cestu, museli jsme si na to přijít sami.

Má chyba byla, že jsem se dvakrát rozhodl, že už jsem ze všeho venku, že už můžu vysadit léky. Ale bylo to předčasné. Pak přišla situace, kterou jsem nedokázal zvládnout, nebyl jsem ještě dost silný, a znovu jsem byl hospitalizován. Naopak se mi stalo, že jsem postupně získal takovou sebedůvěru, až jsem se dostal do manického stavu, a zase hospitalizace. Tím jsem se naučil, že i přílišný optimismus škodí...

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

Využití 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 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.

„Komu je rady, tomu je pomoci.“

● Programy pro školy

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 s 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, Koalice pro zdraví, Asociací komunitních služeb ASP (Asociace sociálního poradenství) – spolupráce s AOP, APZP, NRZP, Sdružení Práh

● Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním v ČR

je k dispozici na <http://vida.ppzdravi.cz/ke-stazeni-adresar-sluzeb-pro-lidi-s-dusevnim-onemocnenim-v-ceske-republice/>

● Malý průzkum doplatků cen léků ve vybraných lékárnách v ČR

Výsledky průzkumu lze stáhnout na adrese: <http://vida.ppzdravi.cz/pruzkum-lekaren/>

Blázelec na vlastní kůži

© VIDA o.s., 2010

Editor: Bc. Andrea Studihradová

Úvodní slovo: Mgr. Jitka Styblíková

Jazykové korektury: Mgr. Mirka Podgornych

Grafická úprava: 20fingers, s.r.o.

Tisk: První dobrá, s.r.o.

Vydavatel: VIDA o.s., V Horkách 12, 140 00 Praha 4

Pořadí vydání: 1. vydání

V publikaci byly použity citace z těchto knih:

- Gordonová, Barbara: Tančím tak rychle, jak dokážu
z angl. orig. I'm Dancing as Fast as I Can přeložila Jitka Beránková.
Práce, Praha 1985, 1. vydání.
- Gudmundsson, Einar Már: Andělé všehomíra
z islandského orig. Englar alheimsins přeložila Olga Mária Franzdóttir.
Arista, Praha 2000, 1. vydání.
- Murakami, Haruki: Norské dřevo
z japonského orig. Noruwei no mori přeložil Tomáš Jurkovič.
Odeon, Praha 2005
- Pirsig, Robert M.: Zen a umění údržby motocyklu
z angl. orig. Zen and the Art of Motorcycle Maintenance přeložil Martin Svoboda.
Volvox Globator, Praha 2006, 3. vydání
- Shem, Samuel: Hora hoře
z angl. orig. Mount Misery přeložili David a Markéta Záleští.
Argo, Praha 2002, 1. vydání.

V publikaci byly použity ukázky z materiálů mediální skupiny MAJRA

Brožura vznikla za finanční podpory Úřadu vlády ČR a Eli Lilly ČR, s.r.o.



Program 
pro **dobré zdraví**

Jak se přihlásit

1

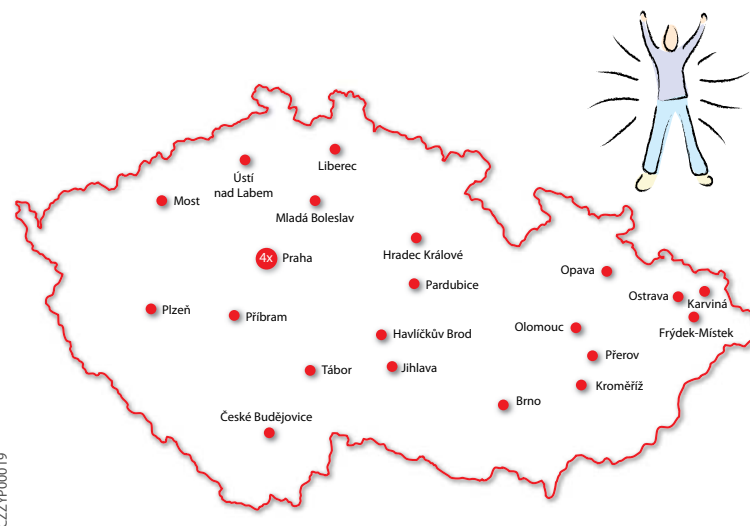
Je to velmi jednoduché. Přihlaste se do programu vyplněním přihlášky, kterou najdete na www.ppdz.cz, nebo u svého psychiatra. Přihlášku odešlete do nejbližšího centra PPDZ.

2

Školená sestra z nejbližšího centra PPDZ Vás bude informovat o tom, kdy a kde program začíná.

3

Přijďte se nezávazně podívat na 1. hodinu programu a udělejte něco pro svoje zdraví!



CZZYP00019

www.ppdz.cz

Lilly CNS
Váš partner v

