

První kontakt s jiným světem



Věnováno **Jitce Smolíkové Vedralové,**

v které skutečný Jonathan Racek žil.

První kontakt s jiným světem

Jonathan Livingston Racek

Richard Bach

„Až o tom uslyší,“
pomyslel si,
„až se dozví o tom převratu,
budou radostí bez sebe.
Život konečně dostane smysl!
Kromě našeho jednotvárného plahočení
mezi pobřežím a rybářskými loděmi
má život i smysl!
Můžeme vzestoupit z lhostejnosti,
objevit svou dokonalost,
inteligenci a nadání.
Můžeme být volní!
Můžeme se naučit létat!“

Úvodní slovo	3
I. Kdy jsem poznal, že se začala projevovat moje nemoc? I	6
II. Kdy jsem poznal, že se začala projevovat moje nemoc? II	8
III. Já mám jít do blázince?	10
IV. Můj čas předtím a potom	12
V. Moje okolí a moje nemoc I	14
VI. Moje okolí a moje nemoc II	16
VII. Agenty se to všude jen hemžilo	18
VIII. Náhle se mi život začal sypat	20
IX. Jak se z obyčejného dysgrafika stane případ pro psychiatrii I	22
X. Jak se z obyčejného dysgrafika stane případ pro psychiatrii II	24
XI. Má „nemoc“ se rozvíjela již od dětství	26
XII. Moje první setkání s nemocí v mém životě	28
Epilog	30
VIDA o. s.	

Úvodní slovo

Jsem prostě racek a na tom nic nezměním. Jsem ve své podstatě omezený. Kdybych se toho měl o létání tolik naučit, měl bych na to v hlavě návod. Kdyby mi bylo dáno létat tak rychle, měl bych krátká sokolí křídla a místo ryb bych jedl myši.

Jonathan Livingston Racek

Kolem nemocných „na hlavu“ chodíme nejistě, s obavami. Málokterá choroba vyčlení nemocného ze společnosti tak jako diagnóza z psychiatrie. S nálepkou schizofrenika nebo maniaka či epileptika se žije špatně, kdo by o sobě chtěl slyšet za významného poklepání na čelo „To je ten na hlavu“!

Dříve lidi zavřeli do ústavů, kde strávili zbytek života, daleko od ostatních lidí a bylo to. I dnes však lékaři nevědí všechno o tom, jak duševní nemoc vzniká a jak ji vyléčit, ale mnoha lidem pomůžou k snesitelnějšímu životu. Základem úspěchu je vždy důvěra v lékaře, neboť léčba psychiatrických pacientů je dlouhodobý proces.

U psychiatra stanovit tu správnou diagnózu bylo vždy obtížné. Psychiatr nemá k dispozici krevní ani podobné testy, vychází z toho, co se člověku stane a jak to lékaři pacient řekne. A také velmi záleží na tom, zda si nemoc člověk uvědomí, zda se s ní srovná a nechá si pomoci.

Nejdůležitější při tomto onemocnění je začátek této nemoci, první kontakt. Ne vždy si člověk uvědomí a přizná si, že má problém a je třeba ho řešit. Ne vždy pozitivně reaguje na okolí, které mu dává najevo, že je jiný, že je divný.

Tato útlá brožurka nabízí pohled na první známky nemoci očima těch, kteří touto nemocí trpí a žijí s ní. Ne vždy je pro ně jednoduché o své nemoci mluvit, a proto jim velice děkuji a obdivuji je za to, jak s ní dokážou žít, žít kvalitní život, mít své místo ve společnosti a hlavně jsou ochotni o něm s námi mluvit.

Mirka Podgorných

I. Kdy jsem poznal, že se začala projevovat moje nemoc? I

Chceš-li být šťastný, zjisti, co miluješ ze všeho nejvíce.

Jonathan Livingston Racek

■ Smutné je, že ačkoliv první schizofrenní ataka přišla již v létě před mými 20. narozeninami v roce 2000, což rozpoznali moji rodiče, kteří mě přemlouvali, abych se šel léčit, tak já jsem si poprvé začal uvědomovat, že jsem nemocný až v roce 2008!

Od mých 20 tých narozenin se mi vše hroutilo jako dům postavený na písku, do kterého udeřily přírodní živly. Celý se zhroutil a jeho zkáza byla veliká, takže z toho bylo velké neštěstí. V Praze jsem už neskládal zkoušky a zápočty na vysoké škole, kterou jsem po 2 letech opustil, zkoušel jsem různé brigády, asi tak jednu až 2 za týden místo chození na přednášky. Potom jsem byl „studentem“ drahé pražské soukromé jazykové školy, kam jsem jenom docházel a učil se trochu v cizích jazycích komunikovat. A nakonec má „školní kariéra“ skončila semestrem na soukromé vysoké škole obchodní, což bylo nesmyslně drahé vyhnutí se vojně.

Zkusil jsem také měsíc práce v hypermarketu, což skončilo mojí výpovědí po hádce se zaměstnancem a další můj pracovní poměr byl v restauraci KFC, kde mě vedoucí po 14 dnech dal výpověď. V Praze jsem bydlel celkem asi na 11 místech za 3 a půl roku! Přišel jsem do Prahy jako docela slušný a odešel jsem z Prahy jako zpustlý, občas se pomočující polobezdomovec, který měl dluhy u 3 bank! Neuvědomoval jsem si, že to je z důvodu nemoci!

Od této doby, kdy jsem opustil Foxconn a přes dobu, kdy jsem utíkal od rodičů do Hradce, kde jsem živořil občas jako bezdomovec, uběhlo přes 4 měsíce! První pokus, jak mě hospitalizovat prostřednictvím snahy mého strýce a tety nevyšel, protože jsem odmítal připustit, že jsem vážně duševně/psychicky nemocen, tak že jsem v nemocnici souhlas nepodepsal.

Až 7. října 2003 jsem trochu dobrovolně na základě toho, že můj psychiatr měl v ordinaci obrázek Ježíše Krista nebo jenom kříže, už nevím a myslím jsem si, že když já jsem křesťan a psychiatr je křesťan, že mi nemůže jako doktor ublížit. Můj táta mě tedy dovezl k ordinaci, samozřejmě, že byla malá rvačka, psychiatr mě musel s tátou držet na podlaze, přijela i městská policie na moji žádost a sanita z pardubické nemocnice. Na psychiatrii jsem podepsal souhlas s hospitalizací a tak jsme společně zachránili můj život, neboť bych jako polobezdomovec, který utíkal z domu, někde na podchlazení a vyčerpání z hladu zemřel! Asi po měsíci mě pustili z nemocnice do ambulantní léčby a já jsem po dalším měsíci stacionář na svoji žádost opustil. Že jsem nemocný, jsem si stále neuvědomoval, byl jsem zmatený, nevěděl jsem, co si o tom všem mám myslet, léčbu jsem považoval za nutnou křivdu.

II. Kdy jsem poznal, že se začala projevovat moje nemoc? II

Vrhni se do této lásky s odvahou, vytrvalostí a maximální rozhodností.

Jonathan Livingston Racek

■ Od vánoc na konci roku 2003 a od skončení „první praškové krize“ na začátku roku 2004 začalo do mého života přicházet štěstí. V Praze jsem kontakty se spolužáky ze střední a základní školy zpřetrhal, žádné nové kamarády jsem ze škol, brigád a zaměstnání nezískal a tak jsem začínal od bratra, táty a maminky, strýce a tety. V roce 2004 mi hodně pomohli svědkové Jehovovi, skrze ně jsem uvěřil více v Ježíše Krista a získal 2 nové známé. S moji stále větší láskyplnou snahou jsem získal od roku 2004 do roku 2011 asi 30 nových známých různého charakteru, z nichž někteří jsou kamarádi a několik z nich jsou přátelé.

Jelikož jsem v 16 letech v tanečních odmítl lásku jedné holky a ve 23 letech v ambulancním stacionáři odmítl lásku druhé holky, tak bylo v této vztahové oblasti muže a ženy na dlouhá léta nepěkně „vymalováno“. První holka, do které jsem se ve 29 na diskotéce zamiloval, byla moje kamarádka. Naopak k jiné kamarádce cítím jen přátelství a v práci v CEDRu se mně zalíbila jedna, která mi občas dala pusy. Jinak z důvodu erotické touhy volám holkám na linku z časopisu. Za celých svých 31 let jsem s žádnou holkou nechodil!

V pracovní kariéře jsem se po pár pokusech v roce 2004 uchýlil na nechráněném pracovním trhu. Po příchodu z hospitalizace jsem totiž neuspěl, léta jsem to neřešil. Odmítal jsem si přiznat pravdu, že jsem nemocen, když jsem se nikde, když byl dostatek práce v ČR, „nechytnul“! Prvního pracovního úspěchu jsem dosáhl, až když jsem poprvé v životě překonal zkušební dobu 3 měsíců při domácí chráněné práci – skládání růženců. V této firmě jsem pracoval od roku 2007 do roku 2010, kdy firma postupně zkrachla. Prvního společenského a současného druhého pracovního úspěchu jsem dosáhl v chráněných dílnách CEDR v Pardubicích, kde jsem balil spodní prádlo, dělal keramiku a 3 týdny přepojoval telefony v administrativě. V této firmě jsem pracoval od roku 2009 do května 2011, kdy jsem musel práci ze zdravotních důvodů ukončit.

Až s příchodem druhé schizofrenní ataky (podzim 2010), která byla nejdříve ve formě nervového vyčerpání z administrativy, projevující se nezvykle těžkými nohama a konflikty myšlenek dlouho do nocí, jsem se po zhroucení jednoho dne v CEDRu, kdy jsem měl z důvodu celonočního nevyspání občas bílo před očima, jsem si ten den doma uvědomoval poprvé v životě, že jsem opět vážně duševně/psychicky nemocen a že si musím vzít večer nový lék. Oproti dřívějšímu nutnému užívání léků v roce 2003, jsem se tento den na ten nový lék těšil.

III. Já mám jít do blázince?

*Odměnou za tvé snažení Ti bude zavržení a vyloučení ze společnosti
Tvých přátel a blízkých.*

Jonathan Livingston Racek

■ Už od začátku toho osudného roku jsem to nebyla já. Často jsem bývala nervózní, i maličkosti mě dokázaly rozčítit. Utrhovala jsem se na děti, i když šlo o hlouposti a s manželem jsem si přestávala rozumět. Hledala jsem chybu všude jinde, jen ne v sobě. Po jedné takové rodinné neshodě jsem si řekla, že to takhle dál nejde. Nakonec jsem poslechla známé. Našla jsem odvahu a vydala se na psychiatrii. Byla ve mně malá dušička a pocity jsem měla všelijaké, jen ne příjemné. Dostala jsem nějaké léky a návrh na pobyt na oddělení K20 v PL Kosmonosy. Tohle mě ohromilo. Já mám jít do blázince?

Nakonec jsem šla. Od samého začátku jsem chtěla okamžitě domů. Prostředí nebylo tak špatné, ale nelíbilo se mi tam. Brzy jsem se však dostala do terapeutické skupiny a to mě zaujalo. Příběhy ostatních byly zajímavé a na mě zapůsobily možná víc, než bylo na místě. Stále jsem přemýšlela o tom, co jsem slyšela. Nechávala jsem se těmi osudy unášet. Řešili jsme také můj příběh a překvapilo mě, že jsem o sobě dokázala mluvit docela bez zábran. Čtvrtý týden v léčebně jsem začala mít pocit, že jsem i o sobě něco pochopila.

Po nějaké době léčby jsem strávila víkend doma a vše proběhlo lépe, než jsem čekala. Syn a dcera mě mile překvapili tím, jak si dobře vedli v novém školním roce. Za pomoci babičky také dobře zvládali domácnost. Dokonce i manžel mne mile překvapil. Vrátila jsem se zpět do léčebny s pocitem, že můj život jde tím správným směrem.

IV. Můj čas předtím a potom

Pokud se však odmítneš vzdát, pokud přežiješ osamělost a pevně se přidržíš své lásky, zjistíš, že máš nové přátele, novou rodinu, která Tvé hodnoty a ideály sdílí.

Jonathan Livingston Racek

■ Vůbec jsem netušila, že se má nemoc bude dál vyvíjet a mé růžové názory na styl léčby do té doby velmi kladný, protože moje zkušenosti z ambulantní léčby byly velmi kladné, se velmi rychle změnil. Mé psychiatricky se měnily. Budťo šly na mateřskou a už se nevrátily na své místo nebo si zařídily soukromou praxi.

Zvláštní MUDr. Bryčková byla poslední mojí lékařkou předtím velkým zvratem a předělem. Odbornice s velkým O, která se neustále zdokonaľovala a získávala novinky z oboru. Malá poznámka ode mě na ataku mé choroby, která ten předěl znamenala, způsobila posttraumatickou ostrůvkovitou amnézií. Ale i když sem svoji doktorku po návratu domů nepoznávala, věděla sem, že sem v dobrých rukách. A věřila jsem, že budu i v léčebně, kam jsem prý sama chtěla. Díky doktorce jsem si léčbu malovala na růžovo. A tak po zlepšení, když jsem se, jak já říkám, probrala po velkém předělu na uzavřeném odd., brýle okamžitě spadly.

Prý jsem vyváděla - rýpala jsem do ostatních a ačkoli jsem pacifista, tak jsem prý i lidi napadala. Vyváděla sem i jiné věci, které v závěrečné zprávě vylíčili jako bizarní, ale nechce si mi na to myslet, natož psát. Holt ataka je někdy potvora, co vás vymění za někoho vám nepodobného. Dnes, když mám negativní opaky myšlenek než je mi vlastní (v maniodepresivní odchylce od normy), VÍM, že to mozek vyrábí navíc. Přesto to složení pacientů nebylo takové, jaké by mělo být.

To nešťastné míchání pacientů. Dnes, jsem až na výjimky v pohodě, a tak mi na těžké případy či mentálně postižené pohled nedělá potíží. Tam to ale problém byl. Je mi úzko i při vzpomínce. Nevím, jestli na paní, co měla bludy a věřila jim - tvrzení o několika VŠ mi nevadilo, ale těhotenství, kde prý vícečetné těhotenství znamená, že s každým nenarozeným miminem je v jiném stádiu vývoje, mi vrazilo dech.

Nikdy taky nezapomenu na spolupacoše Pepu, který jako zkušený psychotický harcovník mi velmi pomohl. Na čas z toho dokonce byla láska. Ta blízkost, co mezi námi byla a vzájemná opora, mi velmi pomohla. A doufám, že i jemu. Byl to výjimečný muž, milý, charakterní, chytrý a něžný.

Nemusíte v léčebně zrovna randit, abyste se cítili lépe, stačí si najít lidičky, se kterými se vám dobře povídá. A sestry a lékaři, kteří jsou přátelštější, také přispějí k dobré pohodě..

V. Moje okolí a moje nemoc I

S nimi dolétněš dál a výš, než si dokážeš představit.

Jonathan Livingston Racek

■ Já jsem se dostal do léčebny pro velkou nechuť k životu. Nechtěl jsem žít a neuměl jsem se zabít.

Po měsíci pobytu na příjmovém pavilonu jsem byl, konečně, přeložen na jiný v domnění, že se budou léčit mé poruchy spánku a deprese. Až tady jsem se dověděl, že budu léčen jako alkoholik.

Informace o tom, že jsem na pavilonu, kde léčí závislosti, se na mé pracoviště dostala velice rychle. Hned v den přeložení přijeli za mnou na návštěvu. Nikdo z nich z toho nedělal vědu. Až nyní jsem se dověděl, že na naší dílně jsem už třetí léčený alkoholik. Když za mnou přijela na návštěvu sestra, nepozoroval jsem na ní žádnou reakci. A tak nevím, zda se jí dotklo, že jsem oficiálně alkoholik, nebo má radost, že se konečně budu s alkoholismem léčit.

Po propuštění z léčebny jsem nastoupil opět na své původní pracoviště a tak jsem se vyhnul vysvětlování okolo své nemoci. Nadřízení se také na nic nevyptávali a ani neříkali žádné zbytečnosti. Prostě jako bych přišel po jakékoli nemoci. Kolegové na pracovišti mi přáli abstinenci a nikdo mi ani nenabízел alkohol. Spíš se vyptávali, jak probíhala léčba. Cítil jsem od kolegů podporu, i když si dva mysleli, že si můžu občas dát. Neuměli si sami představit, že se dá úplně abstinovat.

Po necelém roce abstinence se mi vrátily deprese a tak jsem se, už poučen o psychoterapii, nechal „zavřít“ do blázince. Souhrou náhod jsem se ocitl opět na příjmovém pavilonu a tady jsem si „vychutnal“ vyhození z tohoto pavilonu a přeložení na jiný. Paní primářka mi uvěřila, že abstinuji. Tato důvěra mi velice pomohla i v další době.

VI. Moje okolí a moje nemoc II

Letět pro mne znamená pustit se, důvěřovat neviditelné síle.

Jonathan Livingston Racek

■ Později jsem se dověděl, že na pracovišti byly uzavřeny sázky na délku mé abstinence. Nejdelší období předpokládané abstinence byla tři roky. Když se blížily mé padesáté narozeniny, vybíraly se peníze pro mé obdarování. Já jsem si naplánoval oslavu v bezpečnějším prostředí pavilonu třicet pět, kde jsem se léčil. Sdělil jsem kolegům, že na narozeniny nebudu na pracovišti a ať vybrané peníze utratí za „občerstvení“. Oni, ale peníze nepřijali a říkali, že se opijí na mé zdraví ale ne za mé peníze. Cítil jsem velké dojetí z takové podpory.

Se sestrou jsme o mé nemoci nemluvili, ale v době mé návštěvy u ní se nepilo. Když z Austrálie přiletěla další sestra, dost si cenila délky mé abstinence. Ona sama pracovala s rodinami, kde byla závislost a tak o tom dost věděla. Největší oporu a přijetí jsem ale cítil od týmu pavilonu třicet pět. Jak se délka mé abstinence prodlužovala, cítil jsem velkou podporu ze všech stran.

Po infarktu mi začala závodní lékařka dávat (občas) neschopenky s takovou diagnózou a s takovým režimem vycházek, že jsem mohl pobývat na horách. Nevzpomínám si, že bych od někoho slyšel nebo cítil nedůvěru v mou abstinenci.

Tím, že jsem změnil způsob trávení času, jsem se dostal i do jiné společnosti. Sice to byli vlastně také alkoholici, ale alkoholici abstinující. A proto, že tato nemoc si nevybírá, setkávám se s velkým rejstříkem odborností a zájmů.

Dostal jsem se, nakonec i do plného invalidního důchodu na deprese, ale mám pocit, že to bylo na ochranu mé abstinence. Dnes jsem starobní důchodce a jsem velmi spokojený důchodce. Vůbec si nedělám hlavu z diagnózy ani s případnými reakcemi lidí na mé onemocnění.

VII. Agenty se to všude jen hemžilo

Znamená to nechat oblohu, aby nás přitáhla a provedla zkouškami naší lásky a poznání.

Jonathan Livingston Racek

■ Někdy na začátku studia na vysoké škole se mě, čas od času, zmocňovaly pocity strachu, že jsem pronásledován nějakými cizími silami, které mě nutí udávat a zrazovat své rodiče, příbuzné a kamarády. Tohle se začalo stupňovat ve druhém ročníku, po mých dvacátých narozeninách. Viděl jsem v lidech, které jsem potkával, agenty cizích mocností a bál jsem se jich.

Všechno jsem se snažil před rodiči i spolužáky tajit až do incidentu se svým bývalým učitelem ze základní školy, kterého jsem napadl, protože mě nutil donášet na svého otce. Dostal jsem se k lékaři a záhy na to k psychiatrovi. Pan doktor na mě tehdy kupodivu působil celkem věrohodně a tak jsem mu o svém trápení povyprávěl.

Ocitl jsem se v psychiatrické léčebně. Bylo to tam k zbláznění, agenty se to tam jen hemžilo. Pokusil jsem se před nimi utéct, ale chytili mě. Dávali mi prášky a injekce. Trvalo to asi měsíc a já jsem trpěl jako pes. Pak se pomalu z nebezpečných nepřátel začali stávat kamarádi a vězňové a utlačovatelé přestávali být tak krutí a bezohlední. Strávil jsem v léčebně více než dva měsíce a poté dokázal dostudovat. Poté se mi onemocnění ještě dvakrát vrátilo a já jsem se dostal do invalidního důchodu.

Dnes beru pravidelně léky a zatím se držím. Doufám, že mi to vydrží.

VIII. Náhle se mi život začal sypat

A když konečně dorazíme domů, zjistíme, jak by řekl Jonathan, že jsme tam odjakživa.

Jonathan Livingston Racek

■ Devatenáct let jsem pečovala o postiženého syna Milana a rodina vždy nějak přijatelně fungovala. Mladší syn Tom mi dělal radost. Dobře se učil a začal chodit na gymnázium. Manželovi se v podnikání dařilo, věděla jsem, že si občas rád přihne, ale vždy jen při příležitostech, které neměly vliv na jeho práci.

Náhle se mi však život začal sypat. Na manželovi jsem byla ekonomicky závislá a jeho stavební firma začala trpět jeho alkoholismem. Zároveň ale přišla další rána. Dověděla jsem se, že Tom propadl drogám. Vždycky dbal na to, jak se obléká, ale zjistila jsem, že jeho skříň je poloprázdná a jeho sbírka starých vojenských uniforem také prořídla.

Když jsem jako vždy sáhla na známé místo pro holicí strojek, abych oholila Milana, strojek tam nebyl! Tom ho vzal a prodal.

Bylo toho na mě moc a psychiatr mi doporučil léčení na oddělení v Sadské. Se strachem jsem tam nastoupila a přesto, že se sestřičky ke mně chovaly velmi dobře, byla jsem pořádně vyděšená. Za několik dní přišly na řadu ranní odběry a já jsem, celkem očekávaně, skončila na zemi v mdlobách. Moje typická reakce na krev! Odesla jsem si z toho několik modřin.

Byla jsem zařazena do psychoterapeutické skupiny, kde jsem hned od začátku našla dost sil a o svých problémech jsem otevřeně mluvila.

Víkendová propustka dopadla celkem dobře, manžel byl v pořádku, byli jsme s Tomem nakupovat. Vycítila jsem však, že všechno není v tak ideálním pořádku.

Léčebnu jsem po dvou měsících opustila posílená o nová rozhodnutí. S manželem, alkoholikem, jsem už nechtěla dále žít a Toma jsem chtěla přimět k léčení.

Nyní jsem rozvedená. Tom má za sebou několik odvykacích pokusů, z kterých většinou odešel předčasně, ale právě ten poslední přinesl nějaké ovoce. Zdá se, že abstínuje.

Naděje stále žije.

IX. Jak se z obyčejného dysgrafika stane případ pro psychiatrii I

Odkud Jonathan přišel, stále nevím.

Jonathan Livingston Racek

■ V první třídě jsem se stala dysgrafikem a dysortografikem, což jsem zdělila po mamince. Takže jsem věděla, že nejsem nijak vadná, a že to není moje chyba. I tak mě poslali již někdy v druhé nebo třetí třídě domů, že jsem nějaká bladá, já jsem to tak sice necítila, ale když mě poslali domů, tak jsem šla.

Bylo to asi na konci primy, když jsem poprvé nemohla dodechnout, moje paní doktorka mě vyděšená poslala hned do nemocnice, kde celý týden bádali, natáčeli EKG, odblokovali páteř apod., ale na nic nepřišli. Takže mě pustili domů s tím, že když se to opakovalo tak mám zase přijít.

Nic se neopakovalo. Tedy ne že by se nic nedělo, ale ztratila jsem schopnost přijímat signály od svého těla. Žila jsem stále svůj poměrně dosti složitý gymnaziální život, nabitý mnoha volnočasovými aktivitami, protože nejvýraznější vlastností českého školství je, že si neví rady s lidmi, kteří něčím vybočují a potřebují individuální přístup, takže nezbývalo než hledat uplatnění a ocenění jinde.

V jiných sférách svého života jsem problémy neměla a tak jsem si říkala, že to ve škole nějak přežiju a hlavně mě dotlačili k tomu, že je třeba neustále dokazovat, že na to mám, studovat na výběrové škole, jakou gymnázium je. Takže byť jsem byla neustále tlačena do kouta, věnovala jsem svou veškerou energii ve škole na to, že všem dokážu, že na to mám.

Moje frustrace však nabývala vrchu, což jsem vůbec nevnímala. Byla jsem již uvězněna v kruhu. Chvilku nemocná, pak nápor veškerých sil dohnat zameškanou látku a zase nemocná. Tělo si zvyklo, že dostane úlevu, když si o to řekne.

X. Jak se z obyčejného dysgrafika stane případ pro psychiatrii II

Pravděpodobně by tvrdil, že tady byl vždycky, tak jako vy a já.

Jonathan Livingston Racek

■ V septimě jsem se v září nějak přestala učit, prostě jsem toho nebyla schopná. Po prázdninovém náporu, kdy mi škola dala sežrat moji vysokou absenci, i přesto, že jsem veškerou látku dohnala, nebylo divu. První pololetí jsem však ze setrvačnosti zvládla, mimo latiny.

V únoru jsem však zůstala doma trochu déle, skoro měsíc, a už pro mě nebylo tak lákavé, že se můžu dívat dopoledne na opakování oblíbených televizních programů, a že si doma můžu dělat, co chci. Bylo mi to jedno, vzpomínám si, že jsem ležela a hodně spala.

Mamka se to snažila několikrát rozseknout, navrhovaný odborník se mi zdál jako silné kafe. Já to přece jako vždy zvládnou sama. Vzдорovala jsem asi týden a půl. Byla jsem totiž postavena před možnost jít do školy nebo navštívit odborníka a probrat to. Rozhodla jsem se jet do školy, celou noc jsem nespala, i tak jsem se ráno sebrala a jela. Na půli cesty mi však došlo, že to nezvládnou.

A tak jsem se ještě ten den setkala s božským Pétou, tak jsme ho následující tři roky mé psychiatrické kariéry s mamkou doma přezdívaly. Po něm ještě přišel Belí, Filip, Hejzli, Renda a asi pět dalších psychiatrů či psychoterapeutů. Myslím, že jsem v celku šikovné děvče na to, že jsem obyčejný člověk s poruchou učení a stačilo by mi pár vstřícných kroků a úlev, tak to jsem zaměstnala deset lidí a ztratila pět let života, ale co je pozitivní, už je to za mnou.

XI. Má „nemoc“ se rozvíjela již od dětství

A že se nyní jen projevil jako pomyslný racek, zatímco se my projevujeme jako lidé.

Jonathan Livingston Racek

■ Poněvadž má „nemoc“ se rozvíjela již od dětství a nikdo nic netušil, zjištění pro okolí bylo šokující. Na psychiatrii jsem se dostala až v mých 17 letech, kdy už jsem se zcela vymykala společnosti. Dostala jsem nálepku „porucha osobnosti – emočně nestabilní – hraniční typ“. Ale já stále nevnímala, že jsem psychicky nemocná. Vlastně jsem ani nechápala, proč jsem se dostala do psychiatrické léčebny (dále jen PL), přestože jsem se již přes pět let sebepoškozovala.

Již na základní škole jsem měla problém zapadnout. Nikdy jsem neměla kamarády a byla jsem šikanovaná. Na gymnáziu o mém problému věděly tři spolužačky, ty mě držely nad zemí. Stejně jsem ho nedodělala. Později jsem šla na zdravotnickou školu, kde mě spolužáci a někteří kantoři krutě odsoudili. Pak jsem zase přerušila studium a dostala se do nové třídy. Tak skvělou třídu jsem neznala, ne že by mě chápali, ale tolerovali mě a někdy i pomohli. To bylo pro mě tenkrát moc. A za to jsem jim i dnes vděčná.

Bohužel většinu oddělení v PL nezajímalo, co vše se skrývá za tím mým sebepoškozováním. Díky tomu mi hospitalizace nepomáhaly, bylo mi zle, disociolizovala jsem se a bránila se vlastním ubližováním. Já to tak ale nikdy nebrala. Pak jsem se dvakrát dostala na skvělé psychoterapeutické oddělení, kde jsem se sebou začala něco dělat.

Kde mi fakt pomohli, bylo občanské sdružení Ester. Zde jsem strávila víc jak dva roky svého života. Už když jsem tam jela, zařekla jsem se, že se nebudu sebepoškozovat. Vydržela jsem to celý pobyt.

XII. Moje první setkání s nemocí v mém životě

Pravděpodobně by také řekl, že nezáleží na podobě, jakou na sebe vezmeme, ale na lásce, kterou se skrze ni rozhodneme vyzařovat.

Jonathan Livingston Racek

■ Moje první setkání s úzkostí se konalo ve 12 letech. Rodiče mě poslali na interní vyšetření. Bylo negativní. Na závěr mě poslali na psychiatrii, kde mi byla diagnostikována labilita. V té době jsem ve škole výrazné problémy neměla, ale v kolektivu jsem cítila, že jsem trochu jiná.

Moje problémy se ozvaly bohužel opět v 17 letech. To jsem se ale cítila podstatně hůře. Úzkost se přehoupla v depresi, velkou únavu. Prospěch se mi zhoršil. Únava mi bránila v tom věnovat se aktivitám jako moji vrstevníci - sport, zábava. Přišla jsem nakonec o všechny přátele, kteří nechápali, co se se mnou děje a já také vlastně ne.

Rodiče si zpočátku mysleli, že je to projev puberty. Ale nebyl, což jsem začala řešit až o rok později. Nejdříve jsem navštívila dorostovou lékařku, která mi zpočátku nevěřila, protože si myslela, že se chci ulít ze školy, takže jsem musela přinést doporučení od rodičů. Následovala návštěva u dětské psychiatricky, která mě doporučila, abych si zavolala na oddělení pro dospělé. To jsem udělala, ale nebyl tam momentálně lékař a tak jsem znovu nezavolala.

Školu jsem dokončila. Moje psychické problémy se ale stupňovaly a přerostly v psychosomatické bolesti zad, nohou, hlavy. Takže jsem se ocitla znovu na interně a až odtud, jsem byla poslána na psychiatrii pro dospělé, kde jsem prošla dvoutletou skupinovou terapií. Bylo mi doporučeno, že nemám opouštět současné zaměstnání.

V této době jsem byla velmi izolovaná, neměla jsem přátele, jenom rodiče. S přítelem jsem se rozešla. Byla jsem každý den velmi unavená. Práci jsem po 3 letech opustila a začala pracovat jako pokojská v hotelu.

Moje diagnóza je chronická nemoc, musím se s ní naučit žít. Vyrovnávám se s každodenní únavou, nesoustředěností, úzkostí. Naštěstí jsou dnes centra, která se starají o duševně nemocné lidi, pomáhají jim s praktickými i psychickými problémy.

Epilog

Můj začátek v jiném světě

Otec

Tvář měl plnou šeredných skvrn.

Nemyslím, že by otec svého syna nenáviděl,
ale je mi 15 let, když ho cítím poprvé.

Jsem osamělý. Přichází strach spojený s pachutí
otcova kabátu. Choulostivá noc. Kopu a házím
sebou v peřině. Každý mě pozoruje. Každý se mi
směje. Láska k otci není cit jenom, vztah člověka
k člověku. Chlapce ke starému muži. Otec začíná
být surový, vzteklý. Oboustranná nenávisť. Řve
„Co s tím faganom a takového odkurvenca mám ještě žít?“
„Pojedeš si odpočinout. Však tvůj tatínek není až
tak zlý.“ a utěrka babičky mi utřela oči. Odjezd PL.

Nepomohla ani policie

Zdena přála svému nesmělému synovi přítelkyni. Fandila mu ve všem, brzy
toho ovšem i s manželem litovali. Přišli nejen o syna, ale i o majetek.

Syn David byl nesmělý, nikdy neměl moc známosti, a když si našel Táňu a přivedl
ji domů, Zdena nebyla nadšená. S Táňou se seznámil v PL. Byla bezdomovkyně
a pila. Zdena s manželem se o ně starali. Vykutálená opilá Táňa po nějakém čase
zmanipulovala Davida a v rauši odnesli vše, co se dalo a jsou neznámo kde. Nepo-
mohla ani policie.

David potřebuje léky, ale do ambulance prý nedochází. Zdena s manželem
místo poklidného stáří ve vlastním domě, čekají na syna, splácí nezaplacené
půjčky a bez antidepresiv a psychoterapeuta to jen těžce zvládají

Zažiju Boha

První ataku jsem prožil koncem roku 1997. Tehdy jsem od začátku roku prožil skoro půl roku v depresi, ze které jsem se dostal jógovými cviky. Následovalo krásné léto se šermem.

V září jsem potkal i skvělou novou přítelkyni. Půjčila mi klíče od svého bytu a odjela na 14 dní na dovolenou do Egypta. Přestal jsem se věnovat šermu, o to intenzivněji jsem cvičil hathajogu, s pranajámou /dechové cvičení s dlouhými zádržemi dechu/, studoval knihu „Základy jógy a mystiky“ a více se pozoroval v běžném životě.

Snažil jsem se nastudované etické a morální zásady okamžitě uplatňovat v životě. Koncem listopadu jsem se odhodlal k týdennímu půstu a ještě intenzivnějšímu cvičení a modlitbám. Navštěvoval jsem ranní mše v kostele, kde jsem se kál ze všech svých hříchů, i z minulých životů.

Nakonec jsem se rozhodl, že poznám, zažiju Boha. Zašel jsem jedno odpoledne do kostela a intenzivně se modlil. Výsledkem byl vnitřní zážitek nezměrné blaženosti a lásky. Zároveň jsem zažil něco jako klinickou smrt. Ležel jsem jako mrtvola v kostele na dlažbě a moje vědomí letělo jakoby tunelem k zlatavě zářícímu světlu, s kterým chtělo splynout.

Hlouběji do mého vnitřního světa

Jsem pomalý člověk a touha po splnění norem a dokonalost běžného světa mě vedla hlouběji do mého vnitřního světa.

Neudělal jsem si na sebe čas.

Práci jsem si nosil domů. Měl jsem k ní příliš tvůrčí přístup a hlavně ta velká pečlivost.

Věci jsem tajil, zbláznil jsem se a to je celý.

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 nejpříznivější (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 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, 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/>

● **Podpora neprofesionálních uměleckých aktivit – zejména tanečních**

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

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

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

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

VIDA pořádá:

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

● **VIDA fest**

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

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

VIDA pořádá VIDA fest od roku 2011.

● **Prodej výrobků firmy Missiva spol. s r.o.**

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

A proč výrobky této firmy?

- je to česká firma
- má 17letou 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.

První kontakt s jiným světem

© VIDA o. s., 2011

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 citace z těchto knih:

Richard Bach: Jonathan Livingston Racek

(z angl. orig. Jonathan Livingston Seagull přeložil Robert Gajdoš).

Synergie, Praha 1999, 1. vydání.

V publikaci byly použity ukázky z materiálů mediální skupiny

MAJRA a z projektu „První kontakt s jiným světem“ –

Spolupráce 2011

Brožura vznikla za finanční podpory **Úřadu vlády ČR**



