

Druhý Breh

fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 5



Aktivity ODOS

Medzinárodný projekt EPF

Putovná výstava "Som ako Ty"

Víkend otvorených parkov a záhrad

Aktivity regionálnych združení

Liga za duševné zdravie

Slávnostný koncert LDZ

Charitatívna aukcia

Sociálne služby- kam kráčate?

Témy - Mánia

- Psychoedukácia

Príbeh - Zvládla som to

Názov: **Otvorme dvere, otvorme srdcia, o.z. (ODOS)**
Kontakt: MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka
Mobil: 0911 325 676, 0910 325 787
Telefón: 02/6381 5500
E-mail: odosba@stonline.sk
Kontakt: Ing. Matej Berenčík, predseda združenia
Adresa: OZ ODOS,
Ševčenkova 21, 85101 Bratislava
Web: www.odos-sk.com

Názov: **ROZ ODOS Bratislava**
Kontakt: MUDr. Janíková Eva
Telefón: 02/6381 5500
Adresa: Ševčenkova 21, 85101 Bratislava

Názov: **Regionálny ODOS Košice**
Kontakt: MUDr. Breznoščáková Dagmar
Telefón.: 055/640 44 34
Adresa: 1. Psychiatrická klinika LF, UPJŠ a FNLP Košice

Názov: **Občianske združenie Dotyk**
Kontakt: Kopček Milan, predseda združenia
Ing. Vladislav Feifič, podpredseda združenia
Mobil: 0904 505 100, resp. 0905 944 046
E-mail: dotyk.oz@centrum.sk
Adresa: OZ Dotyk, Nemocnica Philippa Pinela
Malacká cesta 63, 902 01 Pezinok
Kontakt: Novomestského 32, 902 01 Pezinok

Názov: **Občianske združenie Mozaika**
Kontakt: Kováč Miroslav, predseda združenia
Sventek Peter, podpredseda združenia
PaedDr. Sauermannová Kamila, manažér
Mobil: 0904 840 153, resp. 0903 491 527
E-mail: ozmozaika@azet.sk
Adresa: OZ Mozaika, Puškinova 2190/10, 01001 Žilina

Názov: **Dom sociálnych služieb – MOST, n.o.**
Kontakt: PhDr. Andrea Beňušková, riaditeľka
Adresa Medvedovej 21, 85104 Bratislava
Mobil: 0911 404 656 - sociálne poradenstvo
Adresa kontaktná: Haanova 10, 852 23 Bratislava, Petržalka
E-mail: info@dss-most.sk
socialne.poradenstvo@dss-most.sk
Web: www.dss-most.sk
Adresa RHS: Haanova 10, 852 23 Bratislava, Petržalka
Mobil: 0904 986 084 - vedúci rehabilitačného strediska
E-mail: rehabilitacne.stredisko@dss-most.sk
Mobil: 0911 404 656 - prvý kontakt pre klientov

Názov: **Občianske združenie Opora G+N**
Dom duševného zdravia, Kraskova 3
979 01 Rimavská Sobota
Kontakt: Mgr. Elena Martinovičová - predseda
Mgr. Júlia Ferleťáková - podpredseda
Telefón: 047/5634070, 047/5634093
E-mail: opora@oporagn.sk
Web: www.oporagn.sk

Názov: **Občianske združenie OPORA**
Kontakt: Mgr. Anna Kočibalová,
podpredseda združenia
Mobil: 0908 694 808
E-mail: info@opora-vz.com
Web: www.opora-vz.com
Adresa: OPORA, Ševčenkova 21,
851 01 Bratislava

Názov: **Občianske združenie Pohľad**
Kontakt: Diana Keresztveyova, predseda združenia
Mobil: 0907 945 771
E-mail: ozpohlad@centrum.sk
Web: www.pohlad.meu.zoznam.sk
Adresa: OZ Pohľad, Pajorova 6, 040 01 Košice

Názov: **Občianske združenie Pozdrav**
Kontakt: Ing. Dolobáč Ľubomír
Mobil: 0940 349 139, 0903 679 233
Mgr. Sabolová Monika, podpredseda združenia
0902 205 588, 0949 150 886
E-mail: ozpozdrav@azet.sk
Web: www.pozdrav.6f.sk
Adresa: OZ POZDRAV, Námestie osloboditeľov 77
071 01 Michalovce

Názov: **Občianske združenie Prvosienka**
Kontakt: Remeň Milan, predseda združenia
Mobil: 0908 137 701, 0902 086 147
E-mail: ozprvosienka@atlas.sk
Web: www.ozprvosienka.estranky.sk
Adresa: Prvosienka o. z. na podporu duševného zdravia
Malá Okružná 1014/11, 958 01 Partizánske

Názov: **Združenie príbuzných a priateľov Radosť**
Kontakt: Mgr. Drahoslava Kleinová, riaditeľka
Mobil: 0905 508 014
Telefón: Kancelária: 055/678 27 38, 0907 461 813
E-mail: radost@mailbox.sk, zpp.radost@gmail.com
Web: www.zpp-radost.sk
Adresa: **Združenie príbuzných a priateľov Radosť**,
Bauerova 1, 040 23 Košice
RHS: **Rehabilitačné stredisko Radosť**,
Bauerova 1, 040 23 Košice

Názov: **Občianske združenie Sanare**
Kontakt: PhDr. Eva Trepáčová, predseda združenia
Anna Hanesová, podpredseda združenia
Mobil: 0917 560 062, 0918 956642
E-mail: e.trepac@gmail.com
Web: www.sanare.estranky.sk
Adresa: ČSA 4, 974 01 Banská Bystrica

Názov: **Občianske združenie Šťastie si Ty**
Kontakt: Karáseková Adriana, predseda združenia
Krajčíriková Miriam, podpredseda združenia
Mobil: 0903 700917 (Karáseková),
0904 475590 (Fulajtárová),
0917 435057 (Krajčíriková)
E-mail: stastiesity@post.sk
Web: www.stastiesity.tym.sk
Adresa: OZ Šťastie si Ty,
Kancelária: Hviezdoslavova 3 (budova Priemstav)
971 01 Prievidza
Klub: OZ Šťastie si Ty, Gorkého 1
971 01 Prievidza

Názov: **Občianske združenie Zdravá Duša**
Kontakt: Eva Dzurjaníková, predseda združenia
Mobil: 0915 511 439
E-mail: zdravadusa@centrum.sk
Web: www.ozzdravadusa.wbl.sk
Adresa: Nemocničná 986/1, 017 01 Považská Bystrica

Názov: **Občianske združenie Omega**
Kontakt: Mgr. Nela Miková
E-mail: nemi40@gmail.com
Mobil: 0904 474 574
Adresa: OZ Omega, Nábrežná 1636/14,
911 01 Trenčín

Názov: **Občianske združenie Trend G+N**
Kontakt: Gyurányová Eva, predseda združenia
E-mail: trend2@post.sk
Adresa: OZ Trend G+N, Dom duševného zdravia,
Kraskova 3, 979 01 Rimavská Sobota

Názov: **Občianske združenie Krídla**
Kontakt: PhDr. Minichová Katarína,
predseda združenia
E-mail: katkaminichova@gmail.sk, kridla@mail.t-com.sk
Telefón: 02/ 544 101 58
Adresa: Partizánska 2, 811 02 Bratislava

Názov: **Občianske združenie Sofia**
Kontakt: Ing. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia
Mobil: 0915 779 761
Fogdová Marcela, podpredseda združenia
0907 117 539
E-mail: zdruzeniesofia@atlas.sk
Web: www.zdruzeniesofi.a.xf.cz
Adresa: OZ Sofia, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava 5

Názov: **Občianske združenie No a čo?!**
Kontakt: Žofia Franková, predseda združenia
E-mail: zofia.frankova@gmail.com
Mobil: 0904 932 453
Adresa: Námestie gen Štefánika 5,
064 01 Stará Ľubovňa



Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

do rúk sa vám dostáva prvé tohoročné číslo časopisu Druhý Breh, ktorý prináša témy duševného zdravia už piaty rok.



Priblížime vám medzinárodný projekt Európskeho Pacientskeho Fóra pod názvom „**Program budovania kapacít pacient-ských organizácií**“, do realizácie ktorého sa celoslovenské združenie ODOS v roku 2014 zapojilo a dozviete sa aj o ďalších aktivitách združenia.

Prinášame informácie o podujatiach v regionálnych členských organizáciách ODOS v Košiciach, Prievidzi Banskej Bystrici a Žiline. Predstavíme vám ocenených na **Slávnostnom koncerte Ligy za duševné zdravie**. V rámci odborných príspevkov vám prinášame **témy Mánia a Psychoedukácia**. Na stránkach tohto čísla nájdete aj príbeh pacientky, ktorá sa naučila žiť so závažnou duševnou chorobou.

Prajem vám príjemné prežitie leta a pohodu pri čítaní.

MUDr. Marcela Barová,
riaditeľka ODOS, o.z.

5 Aktivity ODOS 2014

*Medzinárodný projekt EPF
Putovná výstava "Som ako Ty"
Víkend otvorených parkov a záhrad*

10 Aktivity združení

*Združenie Radosť - Košice
Šťastie si - Prievidza
Sanare - Banská Bystrica
Mozaika - Žilina*

14 Aktivity LDZ

*Slávnostný koncert
Charitatívna aukcia*

16 Sociálne služby - kam kráčate?

19 Canisterapia

20 Téma Mánia

25 Téma Psychoedukácia

27 Dospelosť je odpustenie

29 Príbeh

Zvládla som to

www.odos-sk.com

Vydanie časopisu finančne podporili:

Ministerstvo kultúry SR

Občianske združenie Otvorme dvere, otvorme srdcia, (ODOS)

ISSN 1339-0651

Vydavateľ:

Šéfredaktorka:

Odborní garanti:

Grafická koncepcia:

Autor ilustrácie na obálke:

Registrácia:

Časopis vydávaný:

Vydané:

** Texty neprešli jazykovou úpravou.*

Otvorme dvere, otvorme srdcia, o. z., IČO 35540125, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

MUDr. Marcela Barová e-mail: odosba@stonline.sk, telefón: 02/ 6381 5500,

MUDr. Dagmar Breznoščáková, PhDr. Andrea Beňušková, MUDr. Eva Pálová,

PaedDr. Kamila Sauermannová, Mgr. Anna Kočibalová, MUDr. Marcela Barová

Mgr. Anna Kolibiarová

Ondřej Tkačík - Na pastvě, (technika - akryl)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dvakrát ročne

júl 2014

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

Občianske združenie

„Otvorme Dvere, Otvorme Srdcia“

Schválené projekty v roku 2014



S finančnou podporou:



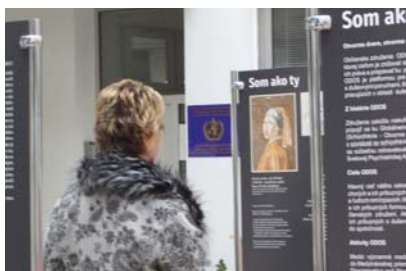
- **Podpora rekondičných aktivít** - financované z grantu Ministerstva práce sociálnych vecí a rodiny SR
- **Členský príspevok v medzinárodných organizáciách v sociálnej oblasti**



MINISTERSTVO KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY

- **Časopis Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie** - financované z grantu Ministerstva kultúry SR

S finančnou podporou:



- **Putovná výstava „Som ako ty“** – realizované s technickou podporou spoločnosti Janssen
- **Vzdelávanie pacientov s duševnou poruchou a ich rodín**



- **Podpora aktivít ODOS, o.z. v roku 2014**



- **EPF program budovania kapacít patientskych organizácií**



- **Distribúcia časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie** - na psychiatrické oddelenia, psychiatrické ambulancie, do členských združení ODOS v rámci Slovenska



- **Poskytnutie voľného vstupu pre členov ODOS** – na 33. ročník veľtrhu FLÓRA BRATISLAVA



Aktivity ODOS v roku 2014

Medzinárodný projekt EPF

Program budovania kapacít patientskych organizácií v SR

Celoslovenské združenie ODOS sa prihlásilo v druhej polovici roku 2013 do **medzinárodného projektu Európskeho Fóra Pacientov (EPF) „Program budovania kapacít patientskych organizácií na Slovensku“**.

Koncom novembra 2013 sa uskutočnilo prvé informatívne stretnutie s medzinárodným koordinátorom projektu Walterom Atzori z Bruselu a 3 pracovníčkami **Nadácie otvorenej spoločnosti**, ktorá zabezpečuje manažment uvedeného projektu na Slovensku.

Cieľom projektu je, aby si patientska or-

Výstupy prvej fázy

- Spracovanie **analýzy externého prostredia a trendov**, ktoré môžu ovplyvniť fungovanie organizácie v strednodobom horizonte.
- Spracovanie **strategického plánu**, ktorý bude obsahovať:
 - víziu
 - misiu
 - základné hodnoty
 - strategické ciele
 - kľúčové oblasti aktivít
- Spracovanie **analýzy kapacít organizácie a identifikáciu potrieb tréningov** tak, aby bola organizácia schopná dosiahnuť stanovené ciele.

stredia (pripraví ju Nadácia otvorenej spoločnosti)

- **Analýza kapacít a potrieb organizácie**

- **Spracovania stratégie**

- **Spracovania odporúčaní na tréningy**

Po skončení prvej fázy bude nasledovať

2. fáza projektu, v rámci ktorej bude organizácii poskytnutý tréning operačného plánovania. Jeho **cieľom** bude **naučiť** účastníkov **ako implementovať strategický plán prostredníctvom ročných operačných plánov**.

Analýza vonkajšieho prostredia pozostáva z dvoch častí:

- **Všeobecná analýza vonkajšieho prostredia** (spoločná pre všetky organizácie) analyzovať celkovú situáciu zdravotníctva na Slovensku (vzťahuje sa na všetky ochorenia – legislatíva, starnutie populácie, verejné vzdelávanie a informovanie, zainteresovanosť pacientov, prístup k zdravotnej starostlivosti, lieková politika, možnosť financovania, spolupráca organizácii, postoje tých čo rozhodujú o pridelovaní finančných prostriedkov, postoje verejnosti a iné).

- **Špecifická analýza vonkajšieho prostredia vzhľadom na konkrétne ochorenie** (týka sa konkrétnej organizácie, ktorá sa venuje ľuďom s určitým ochorením) analyzuje problémy, ktorým čelia pacienti konkrétnej organizácie ako sú dostupnosť k zdravotníckym službám, dostupnosť terapie, kvalita zdravotnej starostlivosti, zainteresovanosť pacientov, prípadná diskriminácia atď. Ďalej analyzuje problémy organizácie (možnosti financovania, postoje tých čo rozhodujú o pridelovaní finančných prostriedkov, očakávania členov od svojej organizácie).

Zhodnotenie kapacít organizácie ODOS

Cieľom je vyhodnotiť a popísať súčasný stav organizácie z pohľadu zdrojov a získať podklady a informácie pre stratégiu a odporúčania na tréning.

Hodnotenie sa uskutočnilo formou dotazníka (obsahoval 12 otázok, 27 podotázok



Z ľava hore: W. Atzori (EPF), E. Madajová (AOPP), J. Čačko (SLOVILCO), K. Sedláková (AOPP), J. Livingstone, (OSF), Z. Neupauer (OSF), M. Čáčková (SLOCILCO), z ľava dolu: M. Madaj (ZPD), A. Závodská (Slovak Crohn Club), M. Barová (ODOS)

organizácia bola schopná určiť **víziu, ambície a ciele prostredníctvom** realistického a naplniteľného **strategického plánu**. Plán bude odrážať potreby, očakávania a výzvy príslušnej komunity a potreby vonkajšieho prostredia.

Ďalší cieľ projektu je zameraný nato, aby si patientska organizácia bola schopná určiť interné potreby rozvoja organizácie tak, aby mohla naplniť ciele stanovené v strategickom pláne.

Kľúčové kroky prvej fázy

- **Vytvorenie pracovnej skupiny** celoslovenskej organizácie ODOS v zložení Bc. Adriana Karáseková (združenie Šťastie si Ty, Prievidza), PhDr. Eva Trepáčová (Sanare, B. Bystrica), Bc. Eva Dzurjaniková (Zdravá Duša, P. Bystrica), PaedDr. Kamila Sauermannová (Mozaika, Žilina), ktorú vedie MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS.

- **Prípravné stretnutie** (uskutočnilo sa 14. apríla) – oboznámenie sa z nástrojmi a formulármi

- **Spracovanie analýzy vonkajšieho pro-**

a množstvo bodov), ktorí vyplnili všetci 5 členovia pracovnej skupiny.

Oblasti hodnotenia:

vízia, riadenie ľudských zdrojov, riadenie organizácie administratíva a IT podpora, forma členstva, vonkajšie vzťahy a advokačný potenciál, proces plánovania, komunikácia a vzťahy s médiami, manažment, získavanie, udržateľnosť a transparentnosť zdrojov.

Tretie stretnutie (uskutočnilo sa 14. mája) bolo z hľadiska projektu kľúčové. Zúčastnilo sa ho 13 zástupcov členských organizácií ODOS (z Košíc, Michaloviec, Žiliny, P. Bystrice, Partizánskeho, Prievidze, B. Bystrice a Trenčína). Pod vedením odborných lektorov z Nadácie otvorenej spoločnosti sa spolu podieľali na tvorbe **SWOT analýzy** (analýza silných a slabých stránok organizácie). Priebeh stretnutia



Účastníci 3. EPF seminára v Bratislave

bol interaktívny, zapisovateľ zaznamenával všetky nápady a postrehy účastníkov, ktoré vznikali v rámci brain stormingu.

S výsledkami analýzy vás oboznámime

v ďalšom čísle časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie, ktoré plánujeme vydať koncom roka 2014.

Putovná výstava „Som ako Ty“

Výstava s výtvarnými dielami a literárnou tvorbou ľudí so schizofréniou ďalej pokračovala vo svojom putovaní naprieč Slovenskom. Umožňuje stovkám návštevníkov nahliadnuť do sveta a duše ľudí žijúcich so schizofréniou. Cieľom tohto projektu je priblížiť verejnosti aktivity, kreativitu pacientov s duševnými poruchami a sprostredkovať návštevníkom špecifické videnie sveta očami pacientov. Chceme prispieť k postupnému búraniu stereotypov vo vnímaní problematiky duševných ochorení.

- V termíne **28. - 30. novembra 2013** poskytol výstave krásne historické priestory **zámok v Smoleniach**, kde si ju mohli prezrieť účastníci *Psychofarmakologického sympózia s medzinárodnou účasťou*.

- V roku 2014 takmer dva mesiace hosťoval putovnú výstavu od 18. februára **foyer Ministerstva zdravotníctva SR**.



Zámok v Smoleniciach



Výstava "Som ako ty" v Smoleniciach



Výstava "Som ako ty" v foyer MZ SR



Výstava "Som ako ty" v foyer MZ SR

- Začiatkom mája sa putovná výstava premiestnila do **Krajskej knižnice Karola Kmeťka v Nitre**. Po vernisáži, ktorú uviedla riaditeľka knižnice XX, mohli čitatelia výstavu zhliaďnuť od **2. do 23. mája**.

- V **júni** hostí výstavu **Zvolen** v priestoroch mestskej knižnice.



Výstava "Som ako ty" v Nitre



Výstava "Som ako ty" v Nitre

Text: MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka, ODOS, o.z.

ODOS na podujatí - Víkend otvorených parkov a záhrad 2014

Naše celoslovenské združenie ODOS sa v nedeľu 8. júna 2014 zúčastnilo druhý raz podujatia „*Víkend otvorených parkov a záhrad*“, ktorý organizovala nezisková organizácia Národný Trust pod vedením Mgr. Michaely Kubíkovej. Podujatie sa konalo pod záštitou Ministra kultúry pána Mareka Maďariča a pána Milana Ftáčnika, primátora Bratislavy. Tento rok si návštevníci počas VI. ročníka podujatia mohli pozrieť rekordný počet - 24 zaujímavých lokalít. **Hlavným cieľom** podujatia je atraktívnou formou predstaviť návštevníkom hodnoty najmä historických parkov a záhrad Slovenska ako aj prácu ľudí, ktorí sa na tvorbe a údržbe týchto lokalít podie-



Práca s drôtom pod vedením lektorky z ÚĽUV. Z ľava: Z. Halašková, M. Mesárošová, E. Halanová

v Bratislave a jej okolí boli sprístupnené záhrady aj v **dalších mestách** – park pri barokovom kaštieli vo **Veľkom Bieli**, **Modranské záhrady**, bývalá botanická záhrada MTF STU v **Trnave**, prírodná záhrada v **Lúčnici nad Žitavou**, Európsky mestský park v **Púchove**, voľno-krajinársky park v **Topolčiankach**, historický park na hrade **Červený Kameň**, Záhrady Horného mesta v **Nitre**, historický park v **Dolnej Krupnej**, botanická záhrada SOŠ záhradníckej v **Piešťanoch**, historická záhrada Zemplínskeho múzea, prírodno-krajinársky park v **Lednických Rovniach**, historický park v **Spíšskom Hrhove** a ovocná farma KUBRA v **Trenčíne**.

ODOS „*ostal verný*“ Grassalkovichovej záhrade, ktorá sa nachádza za Prezidentským palácom v Bratislave. Tento rok sa do priprav prezentácie ODOS zapojili zástupcovia viacerých našich členských

združení. Stanko Hrda, predseda združenia *Sofia* so sídlom v Bratislave, si priviedol na pomoc pri stavaní prezentačného stánku ODOS vysokého Maťa a tak stánok aj stoly na *Tvorivé dielne pre deti* boli hotové za chvíľu. Zo združenia *Mozaika* v Žiline pricestovala Kamilka Sauermannová, projektová manažérka združenia, ktorá má talent na tvorenie drobných darčkových predmetov a vládne mnohým špeciálnym technikám. Z Prievidze nám prišla pomôcť Eudka Halanová, ktorá priniesla materiál na tvorenie módných náramkov a pestrých papierových kvietkov, ktoré nikdy nezhvahnú... Nina Halašková, z nášho členského združenia DSS – Most v Bratislave, si priviedla sympatickú a neskonale trpezlivú majsterku pani Mesárošovú na prácu s drôtom. V tieni lipových stromov vznikali pod ich rukami nádherné miniatúry z medeneho aj strieborného drôtu. Návštevníci tejto



ľajú či podieľali v minulosti. Organizátori a partneri podujatia chcú pozitívnymi príkladmi viesť ľudí a najmä mladú generáciu k aktívnej ochrane hodnôt zelených plôch. Okrem obľúbených záhrad a parkov

tvorivej dielne v prírode si domov odnášali kamienky *okrášlené* krásnou drôtenou čipkou. Všetkým, ktorí boli tento rok ochotní pomôcť chcem vyjadriť veľké poďakovanie.

V stánku ODOS sme návštevníkom ponúkali časopisy Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie, letáky o najčastejších psychických ochoreniach, ktoré vydáva Liga za duševné zdravie SR a nechýbali ani drobné darčkové predmety z keramiky a vyšívané pohľadnice.

Pre nás je to jedinečná možnosť stretnúť sa s verejnosťou takouto netradičnou formou, mimo prednáškových siení a mať príležitosť porozprávať sa a prípadne záujemcom poradiť, kde v prípade problémov s duševným zdravím nájdú pomoc.

Tohoročným obohatením nášho stánku boli aj *Tvorivé dielne pre deti*. Kreslili s veľkým nadšením napriek veľkej horúčave, ktorá ničím nezaostala za minuloročným slnečným počasím. Obdarené drobnými



Z ľava hore: K. Sauermannová, L. Halanová, M. Barová, Z. Ebringerová



Obrázky detí z tvorivých dielni ODOS



Maľovanie mandál pod vedením Kamily Sauermannovej

darčekom odchádzali primerane pyšné na svoje výtvyry, ktoré sme im v našom stánku vystavili. Tvorili tak jeden celok spolu s reprodukciami výtvarných diel našich členov, ktoré boli umiestnené na maliarskych stojanoch. Výtvarné diela prilákali mnoho okoloidúcich rovnako ako básne Ruženky Šípkovej. Svedčia o tom aj momentky, ktoré sa nám podarilo urobiť, keď navštívite našu webovú stránku www.odos-sk.com môžete sa o tom presvečiť sa.

Deň nám napriek horúčave ubiehal pomerne rýchlo vďaka návštevníkom nášho stánku ale aj vďaka priateľom a známym, ktorí nás prišli podporiť počas podujatia.



Najmladší účastník tvorivých dielni ODOS

Aktivita zdužení ODOŠ

Fašiangový karneval ZPP Radosť v Košiciach

Dňa 26. 2. 2014 sa pod záštitou Psychiatrického oddelenia UNLP, 1. psychiatrickej kliniky UPJŠ LF a regionálneho združenia ODOŠ Košice uskutočnil fašiangový karneval v priestoroch Zamestnaneckých klubov Univerzitetnej nemocnice L. Pasteura. Zábavy sa zúčastnili pacienti Denného psychiatrického stacionára pri Psychiatrickom oddelení Trieda SNP 1, Denného psychiatrického stacionára Psychiatrickej kliniky UNLP Rastislavova 43. Podujatie navštívili aj členovia Zdužení príbuzných a priateľov Radosť – Rehabilitačného strediska, Psychosociálneho centra Jegerovovo námestie Košice, personál, rodinní príslušníci a známi.

Krásne vyzdobené priestory a občerstvenie zabezpečili a pripravili PhDr. Katarína Samecová, Bc. Marta Sabolová, PhDr. Milana Kovaničová v spolupráci s klientmi Denného psychiatrického stacionára pri Psychiatrickom oddelení Triedy SNP 1. Prví účastníci sa začali schádzať už okolo pol jednej. Čas zostávajúci do začatia karnevalu sme využili na krátke vzájomné rozhovory, poniektorí si šli obliecť pripravené masky, iní si nasadili škrabošky, niektorí z nás stretli svojich starých známych a kamarátov.

Karneval slávnostne otvorila PhDr. Milana Kovaničová krátkym príhovorom. Po ňom nasledoval program našej hudobnej skupiny „Pre Radosť“. Prvé kolo sa nieslo



Účastníci karnevalu

v znamení ľudových piesní a tancov. Keďže je fašiangové obdobie, nsmela chýbať ani známa pesnička Fašiangy Turíce. Perličkou programu boli dve nové pesničky: hebrejský nápev Šalom a latinsko-americká pieseň La Cucaracha, na ktorú sme spoločnými silami vymysleli vlastné slová.

Po tomto úvode nasledovalo občerstvenie formou bohato prestretých stolov, na ktorých nsmeli chýbať šišky, pečená klobása, chlebičky a iné sladké a slané pochutiny, káva, čaj, minerálka.

Posilnení a v dobrej nálade sme sa pusti-

li do tanca. Rezké valčíky, polku, tango a iné tanečné skladby hralo hudobné trio na čele s huslistom Lacom Gállom. Tak ako kapela, tak aj my sme potrebovali po rezkých skladbách chvíľku na krátky od-dych. Túto prestávku využila pani PhDr. Milana Kovaničová na prezentáciu masiek. Každý predstavil svoju masku, aby porota mohla oceniť tú najlepšiu. Výhru získala klientka Denného psychiatrického stacionára na Rastislavovej ulici v maske Michaela Jacksona, ktorá nám aj skvelo zatancovala a zaslúžila si veľký potlesk. Inšpirovaní tancom sme sa aj my pustili do ďalšieho tanečného kola. Karneval sa niesol v príjemnej uvoľnenej atmosfére.

Organizátori karnevalu pre nás pripravili prekvapenie vo forme tomboly. Na začiatku klienti dostali lístočky, ktoré sa následne losovali. Poväčšine každý vyhral nejakú malú odmenu. Po tombole nám kapela zahrala ešte zopár tanečných kôl a prišiel čas pobrať sa domov.

Z karnevalu sme odchádzali vytancovaní a v dobrej nálade, ale nie len to. Upevnili sme si základy spoločenského správania, rozvíjali sme vzájomnú komunikáciu, utužili spoločenské kontakty a tak sme vzájomne prispeli k rozvoju komunitnej spolupráce v oblasti psychiatrie.

Spätná väzba:

Na karnevale sa mi veľmi páčilo. Skoro som vyhral prvú cenu za najlepšiu masku. Potešila ma cena v tombole.

Peťo S.

Na karnevale bolo veľa masiek. Naše RS Radosť tam malo program a tiež tam bola živá kapela. Spievali sme, tancovali. Bola aj tombola. Ja som vyhrala farbičky. Bolo bohaté občerstvenie. Bolo tam fajn.

Monika T.

Karneval bol dobrý. Najlepšia maska bol Jackson – jednoznačne. Tombolu vyhral každý, to sa mi páčilo.

Martin S.

Karneval bol pekný a bola dobrá atmosféra. Najkrajšou maskou bol Michael Jackson. Páčila sa mi aj tombola, kde som vyhral prútený košík s dvoma nádobkami. Karneval dobre moderovala pani Kovaničová.

Karneval v nemocnici bol pekný. Páčila sa mi ako bola pani Kovaničová prezle-

čená za dámu. Najviac sa mi páčila maska Michaela Jacksona. Mali sme pekné vystupovanie z Radosti a pekne pripravený program. Občerstvenie bolo veľmi dobré. Vyhrala som aj v tombole peknú cenu. Bola to voňavka z Oriflame.

Táňa K.

Na karnevale v nemocnici sa mi páčilo všetko, hlavne: občerstvenie, masky, tombola, tance, spevy a celkove aj muziky.

Laco R.

Tanečná zábava v Dome umenia

Fašiangové obdobie sa nesie v znamení zábav, tancovačiek a plesov. Aj preto sa Rehabilitačné stredisko (RS) „Radosť“ rozhodlo zúčastniť tanečnej zábavy v Dome umenia, ktorá sa konala v nedeľu 2. 3. 2014 s oficiálnym začiatkom o 17.00 hodine. Zábava bola určená pre klientov, rodičov, sponzorov a dobrovoľníkov RS „Radosť“ s cieľom utužiť vzájomné vzťahy medzi klientmi navzájom, ale aj s rodinnými príslušníkmi a dobrovoľníkmi. Upevniť si osvojené základy spoločenského správania a v neposlednom rade oddýchnuť si, zabaviť sa, stráviť príjemný večer a načerpať nové zážitky.

Účastníci zábavy sa začali schádzať okolo pol piatej. Na prvom poschodí sme mali vyhradené osobitné priestory, kde nás čakal krásne prestretý stôl. RS stredisko „Radosť“ zabezpečila občerstvenie a nás hneď na úvod čakalo chutné predjedlo. Tanečnú zábavu slávnostne otvoril Mgr. art. Vladislav Klein krátkym príhovorom. Hudobná kapela už medzitým veselo vyhrávala a tak občerstvenie a plní sily, sme sa vybrali na parket. Chlapci neváhali a hneď pozvali dievčatá do tanca. Tancovalo sa v pároch aj v skupinkách, striedali sa rýchle aj pomalšie pesničky. Medzi jednotlivými kolami boli krátke prestávky, ktoré sme využili nielen na oddych, ale aj na vzájomné rozhovory a utužovanie vzťahov.

Po niekoľkých tanečných kolách sa servíroval hlavný chod – chutné špízy. Samozrejme na stole nesmela chýbať ani sladká dobrota a to sladké šišky. Počas väčšej prestávky sme si zaspievali naše obľúbené pesničky, nesmela chýbať ani hymna združenia: „Obavy, keď srdce trápia nás“. Hudobne nás na gitare sprevádzal pán Rajmund Čurilla.

Každé tanečné kolo bol parket plný. Všetci sme si naplno užívali tanec a hudbu, no čas rýchlo ubiehal, blížila sa deväta hodina a s ňou aj koniec zábavy. Prišiel čas rozlúčiť sa a tak v dobrej nálade a príjemnej unavení sme sa pobrali domov.



Hostia tanečnej zábavy

Spätná väzba:

Zábava bola dobrá. Zatancoval som si poriadne. Mohli však hrať viac moderných pesničiek. Jedlo bolo super, až na tú nátierku. No najlepšie boli buchty.

Martin S.

Na zábave sa mi páčilo: hudba aj jedlo (ražniči a pečeňová paštéta). Hudba sa mi nepáčila. Tancoval som s Mimou, Mirkou, Majkou. Zábava bola dobrá a dobre sa tancovalo s dievčatami.

Radúz H.

Na zábave bolo dobre. Tancovali sme v pároch alebo v kruhu. Pesničky mohli byť moderné, ale aj tak bolo dobre. Tancovala som s Maťom na ľudovky. Boli aj buchty s lekvárom.

Zuzka P.

Na zábave bolo super. Bomba pesničky spievali. Vytancovala som všetkých a aj to občerstvenie bolo fajn.

Mima M.

Tanečná zábava bola výborná. Muzika bola výborná, hlavne tie veselšie pesničky. Aj občerstvenie bolo dobré.

Laca R.

Hudba bola dobrá, aj som tancoval. Občerstvenie bolo OK. Nátierka a ešte nejaké jedlo. Nechýbal ani humor. Tancoval som s mamou a s Mimou. Živá hudba bola dobrá.

Rasťo Č.

Tanečná zábava bola dobrá. Zabávala som sa celkom dobre. Pesničky sa mi páčili. Trochu mi vadila kamera. Tancovala som s Dušanom, Peťom aj Vladom. Občerstvenie bolo dobré. Chutilo mi jedlo, ktoré tam podávali.

Táňa K.

Zábava bola úžasná. Mám rada takéto tanečné zábavy. Hrala živá hudba. Mali sme veľmi veľké pohostenie. Niektorí sme to nevládali dojesť. Aj keď som nevládala, stále som tancovala. Rasťov otec zahral na gitare, spievali sme si.

Miška V.

Aktivity v združení Šťastie si ty v Prievidzi

Stolný tenis

V spolupráci s Centrom voľného času naše občianske združenie Šťastie si TY so sídlom v Prievidzi dostalo zaujímavú ponuku chodiť hrať stolný tenis. Táto aktivita nadväzuje na naše športové činnosti, ktoré sme organizovali v minulom období. Túto športovú aktivitu nám pomohla zorganizovať naša členka Mária Štangová, ktorá Centre pracuje. Po prvýkrát sme sa zúčastnili 4. februára 2014.



Turnaj v stolnom tenise

Máme možnosť športovať každý druhý utok v čase od 10,30 -11,30 hodín. Do uvedeného podujatia sme zapojili aj pacientov zo stacionárneho oddelenia Psychiatrického oddelenia v Bojniciach. V tieto dni sa stretávame najskôr v našom klube na Severe, kde si môžeme dať pred ping-pongom kávu

alebo čaj a potom sa spoločne presunieme do Centra voľného času, ktorý sa nachádza v tej istej lokalite Prievidze. Zatiaľ sa aktívne zapája 6 členov nášho združenia ale veríme, že postupne bude účasť vyššia. Je dobré robiť pravidelne dajaké rekreačné športové aktivity, pracovať na sebe a aktívnym prežitím zaujímavého dopoludnia si spestriť svoj denný program.

Fašiangové posedenie s diskotékou

Fašiangové posedenie spojené s diskotékou sme v združení Šťastie si Ty v Prievidzi usporiadali 19. februára. Konečne nastala tak túžobne očakávaná streda popoludní a my sme sa pomaly začali schádzať do nových priestorov zasadačky Integračno-sociálneho centra v budove Priemstavu. Kto mal chuť mohol prísť aj prezlečený za nejakú masku. Na večierku sa zúčastnilo našich 24 členov a 8 hosťujúcich účastníkov, ktorí nám na začiatku pripravili pekné pásmo piesní, ktoré bolo zakončené predvázaním pochovávaní basy. Mnohí z nás sme to videli po prvýkrát a bolo to pre nás zaujímavé. Toto pásmo navodilo tú správnu atmosféru. Po-



Fašiangové masky

dakovali sme sa veľkým potleskom, kvetmi a dezertom. Naša členka Veronika Čermáková predniesla krátku humornú báseň. Je škoda, že masiek nebolo viac. Masky šaša, misky a lyžiara boli nepochybne pekným spestrným diskotéky a zábava bola dobrá. Veľmi príjemná bola návšteva Kost'u, ktorý priniesol pozdravy z Olympijských hier v Sochi a tak spestril naše posedenie, ktoré viedla pani Halanová. Pekným spríjemnením bola aj bohatá tombola, ktorá všetkých potešila. Mali sme 17 cien. Chcem sa poďakovať všetkým, ktorí priniesli ceny do tomboly, Evke, Ad'ke, Ľudke, Majke, Táničke a Kamilke. Spokojne prežitý deň skončil a pri rozlúčke sme si zaželali, aby sme sa opäť stretli o rok pri fašiangovej zábave.

Text a foto: PhDr. Eva Trepáčová, predseda, Sanare, o. z., Banská Bystrica

Združenie Sanare v tvorivých dielňach ÚĽUV

Po minulé roky sme chodievali na rekondičný pobyt do Štúrova. Tentoraz sme sa rozhodli, že v septembri 2013 pôjdeme do Košíc, ktoré boli vyhlásené za **Európske mesto kultúry**. Sprievodcom nám bola pani Majka Čurillová, zo združenia Pohľad Košice, ktorá nás uviedla do ich zariadenia a pomohla nám aj s orientáciou po meste. Prežili sme krásny týždeň, každý deň sme išli do divadla. Absolvovali sme činohru - vystúpenie Milky Zimkovej, maďarský balet vo Veľkom divadle a veľmi zaujímavý koncert Geišbergovcov sme si vypočuli na námestí v stane. Boli sme maximálne spokojní a rozhodli sme sa, že Košice navštívime opäť v septembri 2014. Po návrate z Košíc sme začali s prípravami na zbierku „Dni Nezábudiek“ 2013. V tomto roku sme sa zúčastnili zbierky takmer všetci: jedni organizovali študentov, ďalší sa podieľali priamo na zbierke v uliciach alebo ráťali výnosy a pripravovali vyhodnotenie. Zbierka sa nám v roku 2013 celkom podarila. Od októbra 2013 sme začali s **Tvorivými dielňami v Ústredí Ľudovej umeleckej výroby**

(ÚĽUV) v **Banskej Bystrici**. Veľmi sa nám tam páčilo. Rozdelili sme sa do dvoch skupín - jedna pracovala v textilnej a druhá v rezbárskej dielni. V januári sme tam už boli „tovarišmi“, ktorí boli schopní vytvoriť samostatné dielka. Možnosť navštevovať Tvorivé dielne nám prišla vhod, pretože zariadenie DOS Krivánska ul., kde sa členovia združenia stretávajú, nekonečne dlho prerábali a tak sme fungovali v núdzovom režime, navyše tam nefungovali WC, takže sa nám tam ťažko existovalo. Okrem návštevy ÚĽUVu sme sa zúčastňovali rôznych kultúrnych akcií - vernisáže, Divadlo tanca, Bábkové divadlo, kde sme ako doma. Naposledy sme videli zaujímavé spracovanie Kafkovej „Premený“. Okrem toho sme viackrát boli vo Zvolene na vernisáži absolventov Drevárskej priemyslovky a výstave Ľudových remesiel, kde boli prezentované viaceré výrobky z tvorivých dielní Podpolianskeho kultúrneho centra. Teší nás, že ľudová tradícia na Slovensku žije. Robíme v našom združení aj my ručné prá-

ce, hlavne v zimnom období. Kúpili sme si špeciálne náradie na techniku pletenia - **knit-ting**. Sú to štyri kruhy rôznej veľkosti. Úplet na nich je veľmi pravidelný, súmerný a dajú sa na nich robiť rôzne veci. Nám sa najviac podarili čiapky, ktoré sa dajú robiť v rôznych veľkostiach, aj na detské hlávky. Keď sa priblížil predvianočný čas. Už pár rokov udržiavame dobré zvyky a organizujeme „**terapiu varením a pečením**“. Že ste o nej nepočuli? Ani ste nemohli, je to naša špecialita. Kuchteniačtivé členky Sanare sa zídu u predsedkyne združenia Evky Trepáčovej, ktorá má na to najlepšie podmienky. Vyberieme si recepty, dohodneme si účasť a deľbu práce. Nakúpime potrebné množstvo surovín a dáme sa do toho. Je to celodenná akcia, hoci pečieme tri plechy naraz. Táto naša predsviatočná aktivita je obľúbená, zábavná a užitočná zároveň. Produkty ocenia aj hostia na našom každoročnom Vianočnom večierku. Naše koláčiky chutia aj našim blízkym, čo nás motivuje a inšpiruje v ďalších predsviatočných dňoch.

Tento rok bol **Vianočný večierok** slávnostnejší, oslávili sme spolu **15. Výročie založenia nášho združenia Sanare**. Pôvodne plánovaný Benefičný koncert sa nepodarilo uskutočniť pre nedostatok financií. Spojili sme preto výročie združenia s vianočným večierkom. Kapustnicu nám navarí majiteľka catteringu a cukrárenské výrobky dostávame priamo z Cukrárskeho učilišťa Na Bánoši v B. Bystrici. Večierok máme už tradične s tancom a s tombolou. V roku 2014 sme nominovali našu členku Katku Kossárovú na **cenu „Srdce na dlani“** - cena za dobrovoľníctvo, ktorú udeľuje Centrum dobrovoľníctva v Banskej Bystrici. Katka si cenu prevzala na radnici od primátora mesta. Cenu, ktorá symbolizuje srdce na dlani, sme uložili v pracovni Sanare na čestnom mieste.

V zime sme navštívili vo Zvolene hru „*Divadelná komédia*“ v Divadle Jozefa Gregora Tajovského. V lete sme boli v Arboréte na Borovej hore na prehliadke zbierok rododendronov a neskôr sme obdivovali 900 druhov kvitnúcich ruží.

Tohto roku sa nám akosi nedarila turistika, raz bola zima a pršalo, inokedy bolo priveľmi teplo. Tradičný výlet do Moštenice na medvedí cesnak sme absolvovali dvakrát – raz ešte nebol a druhý raz už skoro nebol. S väčším úspechom sme absolvovali výlet do Krupiny, kde sme najprv išli na Vartovku, kedysi obrannú vežu nad Krupinou. Potom sme si obzreli aj Múzeum Andreja Sládkoviča. Pani lektorka nás tak zanietene viedla po expozícii, že sme zmeškali autobus do B. Bystrice. Piatí zdatní turisti – Maťo, Stano, Ivo, Evka



Vianočné pečenie

a Katka – absolvovali jarnú turistiku do Žiarskej doliny. Organizátorom bol Ivo, ktorý nás pozval do svojho rodného kraja a pohostil nás na chate. Evka a Katka mali trochu strach, či to zvládnu, ale počasie bolo nádherné, trasa pomerne nenáročná. Bolo to ešte pred kalamiťou, ktorá sa prehnila Žiarskou dolinou. Máme na tento výlet pekné spomienky.

Text: PaedDr. Kamila Sauermannová, Mozaika, o. z., Žilina

Združenie Mozaika získalo cenu WHO

Veľmi nás potešilo, že v roku 2014 získalo Cenu Kancelárie WHO v SR naše združenie. Termín koncertu Ligy sa priblížil a tak sme spolu s Mirom Kováčom, predsedom Mozaiky pricestovali 4. marca do Bratislavy. Pred koncertom sme si pozreli historickú časť mesta v blízkosti Primaciálneho Paláca, kde sa koncert konal. Sála Zrkadlovej siene sa pomaly zaplňala pozvanými hosťami. Janka Hospodárová uviedla hudobníkov, ktorí v úvode na-

stolili príjemnú atmosféru. Ceny Ligy sa odovzdávajú v troch kategóriách, my s Mirkom sme nervózne sedeli a čakali, kedy príde na nás rad. Moderátorka predstavila naše združenie a ja som prevzala z rúk riaditeľky Kancelárie WHO, MUDr. Kataríny Sedlákovej symbolický šek. Mala som pripravené poďakovanie, ale čosi v mojom vnútri zapracovalo a začala som hovoriť inak ako som si vopred pripravila. Hovorila som o našich aktivitách,

v ktorých chceme v ďalšom desaťročí našej existencie pokračovať. Mirko mi povedal: „*Bolo to výborné!*“ Na záver koncertu nás organizátori pozvali na malé občerstvenie, ktorého sme sa my žiaľ nezúčastnili, pretože sme sa museli ponáhľať na vlak. Do Žiliny sme pricestovali pred polnocou. Zaspávala som s dobrým pocitom, že robíme niečo čo má zmysel.

Text: Eva Škodronová, Mozaika, o. z., Žilina

Júnový rekondičný pobyt Mozaiky zo Žiliny v penzióne „U Drába“ v Oščadnici

Pondelok 16. júna 2014 vyzeral na pekné slnečné ráno. Všetci sme na to čakali už dlhú dobu, pretože to bol deň odchodu na rekondičný pobyt do penziónu u „Drába“ v Oščadnici. Tento pobyt je v našom združení formou odmeny za prácu pri jesennej zbierke „Dni Nezábudiek“. Po celoročnej práci som sa i ja veľmi tešila na tento relax. Ja tomu hovorím „balzam na telo i dušu“. Cestovali sme autobusom a niektorí autami. Po vybalení a ubytovaní sa sme si dali kávičku a rozišli sme sa oddychovať na izby. Prostredie v Oščadnici a jej okolí je veľmi pekné. Na druhý deň sme varili guláš zo „spoločného fondu“. Hlavný „šéfkuchár“ Milan Funtík a Dušan Minárik a „kuchtičky“ - Dáška Ciekerová, Miro Valientik, Paľko Valášek a Katka Kaščáková. My ostatní sme plnili úlohu pomocníkov

a krájali zemiaky, cibuľu, papriku a všetko ostatné, čo ide do gulášu.



Tvorivé dielne

Počas pobytu sme nezaháľali, trénovali sme servítkovú techniku a robili krakelované kvetináče. Tieto výrobky budú našu Mozaiku reprezentovať na výstave s názvom „Trinásta komnata“, ktorá sa koná každý rok v Žiline a urobia tiež radosť na vianočnej predajnej výstave.

Kamilka Sauermannová nás zasa zaskočila záľudným testom, hrali sme ping-pong, karty, lúštili krížovky a každý tak po svojom oddychoval.

Večer sme posedeli pri gitare, káve a niektorí si opekali špekačky a slaninku. Tento rok sme zobrali, okrem Miška Diškana z DSS v Kysuckom N. Meste, aj Betku Micháľkovú z domova dôchodcov na sídlisku Vlčince v Žiline. Úplne pri nás pookriala počas pobytu s „*Mozaikáčmi*“. Okrem spoločného varenia ostal priestor aj na debaty a „*chytanie bronzu*“.

Vo štvrtok 19. júna sme odchádzali všetci veľmi spokojní. Plánujeme, že sem prídeme ešte raz v septembri po zbierke „Dni Nezábudiek“, ktorá bude tento rok už 10. septembra 2014. Ďakujem všetkým organizátorom za pekný pobyt v prírode. Už sa tešíme na ďalší „*rekondičák*“.

AKTIVITY

Aktivity LDZ



Liga za duševné zdravie odovzdala ceny za vynikajúci počin v oblasti duševného zdravia na Slovensku

Liga za duševné zdravie organizuje každoročne edukačné kampane, aby korektné informácie pomáhali destigmatizovať duševné poruchy. Vyvrcholením jarnej informačnej kampane je koncert, na ktorom sú udelené Ceny LDZ SR za výnimočnú prácu na poli duševného zdravia. Odovzdávanie cien sa konalo v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave 4. marca 2014.



Z ľava: O. Valentová, Radana Hvorecká, B. Hábovčíková, J. Šuba, K. Saueremannová a J. Hospodárová

V rámci jarých informačných kampaní Liga za duševné zdravie prezentuje názor, že duševné poruchy sú tak ako všetky ostatné choroby liečiteľné, len sa treba obrátiť včas na odborníka. Bez toho sa človek nevie sám vrátiť do školy, do zamestnania, ostáva doma odkázaný na svoju rodinu. Duševné poruchy patria medzi tri skupiny ochorení, ktoré spôsobujú najviac rokov prežitých v práceneschopnosti a v invalidite – spolu so srdcovo-cievnyimi a onkologickými ochoreniami.

Slávnostný koncert, nad ktorým prevzal záštitu primátor Bratislavy Milan Ftáčnik sa konal 4. marca. Vznešená Zrkadlová sieň hostila ako každý rok ľudí z členských združení Ligy za duševné zdravie SR, ktorí nielen ako psychológovia či psychiatri, ale aj ako neplatení dobrovoľníci dlhodobo kompetentne pôsobia v oblasti duševného zdravia.

Ceny Ligy za duševné zdravie SR za prínos v oblasti duševného zdravia
Ocenenie psychiatrovi MUDr. Jánovi Šubovi a výtvarníkovi Akad.soch. Vladovi



Z ľava: K. Saueremannová, D. Sedláková

Kordošovi odovzdal MUDr. Mário Mikloši predseda Rady duševného zdravia Ministerstva zdravotníctva SR. Cena bola udeľovaná za výrazný počin – výstavu v Galérii 19 v Bratislave pod názvom „Art brut“ a taktiež s prihliadnutím na ich dlhoročnú prácu s ľuďmi s výtvarným talentom, ktorí majú skúsenosť s liečbou na psychiatrii.

Cena Ligy za duševné zdravie SR pre médiá.

Cenu odovzdala podpredsedníčka Národnej rady SR pani Erika Jurinová časopisu Bellária. **Časopis Bellária** vznikol na podnet PhDr. Mgr. Art. Damiána Vizára a je to prvý celoslovenský kultúrny časopis pre ľudí s mentálnym postihnutím, ľudí so skúsenosťou s psychickým ochorením, sympatizantov a pracovníkov v oblasti mentálneho a duševného zdravia, pre rozvinutie ich umeleckého citu, fantázie i humoru.

Cena Kancelárie WHO na Slovensku za inovatívny prístup k podpore duševného zdravia

MUDr. Darina Sedláková, riaditeľka Kancelárie WHO odovzdala ocenenie, finančný dar 300,- Eur občianskemu združeniu MOZAIKA zo Žiliny. Organizácia združuje ľudí s duševnou poruchou ich príbuzných, odborníkov a sympatizantov združenia. Každoročne pripravujú besedy pre verejnosť, organizujú stretávanie sa pacientov, pre ktorých vydávajú časopis.

Ocenenie LDZ pre najúspešnejšie školy

V rámci SR už tradične vyzbierali najviac študenti FF UPJŠ Košice (1100,17 €), koordinovaní MUDr. Dagmar Breznoščákovou.

V Bratislave boli najúspešnejší študenti 1. súkromného gymnázia na Bajkalskej ulici (1948,32 €), koordinovaní MUDr. Marcelou Barovou.

Finančný dar odovzdal zástupca obchodnej spoločnosti Kaufland.

Charitatívny koncert a umelci bez nároku na honoráre



Hudobníci: D. Palúch a M. Železnák

Koncert moderovala sympatická Janka Hospodárová a zahráli vynikajúci hudobníci Dušan Palúch a Miloš Železnák. Herečka Divadla Astroka Korzo '90 Anna Šišková zarecitovala básne výbornej poetky a členky Literárnej dielne v Lige Ruženky Šipkovej. Spisovateľ Michal Hvorecký mal záverečný príhovor. Oľga Valentová pozvala národných na malé pohostenie.



Z ľava: Prof. E. Joštová, M. Barová, A. Šišková, O. Valentová a študenti z gymnázia Bajkalská

Text: Ing. Oľga Valentová, kontakty s verejnosťou, Liga za duševné zdravie SR

Charitatívna Aukcia LDZ - „Výtvarníci výtvarníkom“

Liga za duševné zdravie bola mimoriadne úspešná na aukcii

Na charitatívnej aukcii výtvarných diel 5. februára sa dražili diela významných slovenských autorov a amatérskych výtvarníkov, ktorí majú skúsenosť s duševnou poruchou. Aukcia, pod taktovkou licitátorky Niny Gažovičovej z aukčnej spoločnosti SOGA, pomohla získať na projekty Ligy viac ako 11 000 Eur. Aukcia mala takmer 100% úspešnosť – záujem bol o obe skupiny výtvarných diel.

Charitatívna aukcia sa konala v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca, pod záštitou primátora Bratislavy Milana Ftáčnika. Licitátorka Nina Gažovičová venovala podujatiu svoje odborné znalosti svoju profesionálnu zručnosť a charizmu. Známi slovenskí výtvarníci, ako Július Koller, Rudolf Sikora, Vincent Hložník, Simona Bubánová, Dorota Sadvská, Erik Šille či Martin Knut, venovali svoje diela, aby pomohli svojim amatérskym výtvarníkom s duševnou poruchou získať finančné prostriedky na udržanie aktivít v rámci projektu Galéria Nezábudka (arteterapeutické stretnutia ľudí s duševnými poruchami, ďalšie výstavy LDZ SR - Art Brut).

Martin Knut, výtvarník a predseda Správnej rady LDZ SR na charitatívnej aukcii povedal:

„Domnievame sa, že výtvarné dielo potrebuje pre svoju existenciu dve duše. Jednu, ktorá dielo vytvorí a druhú, ktorá mu porozumie. Pre profesionálnych výtvarníkov je duša niečo ako výrobný nástroj. Je poznačená štúdiom, vzťahmi s intelektuálnym prostredím, trendmi. Avšak existujú aj ľudia, ktorí majú skúsenosť s duševnou poruchou a výtvarný jazyk je pre nich jedným z hlavných nástrojov pri komunikácii.“

Nad'a Kančevová, kunsthistorička a projektová manažérka Galérie Nezábudka:

„Projekt Galéria Nezábudka pracuje v rámci arteterapie s ľuďmi, ktorí majú skúsenosť s duševnými poruchami, ktorým v ich ochorení pomáha výtvarná tvorivosť. Styčnými bodmi ich tvorby je osobitosť,

autenticita a formálna i obsahová originalita. Tieto charakteristiky sú typické aj pre umenie označované ako art brut. V Galérii Nezábudka organizujú odborníci pre nich tvorivé workshopy a v sieti psychiatrických zariadení v SR hľadáme nové talenty.“



Z ľava: N. Gažovičová a návštevníci aukcie

Sociálne služby- kam kráčate?



Ing. Stanislav Hrda, ml., predseda, SOFIA, o. z., Bratislava

Mám pár priateľov. Občas mám pocit, že žijú tak trochu na okraji našej spoločnosti. Duševná porucha je totiž bariéra, ktorá náš život zmení. Často sa životné ciele menia a človek nachádza opätovne rovnováhu v zmenenom prostredí. Potrebuje pomoc a podporu a to na dlhodobej báze.

Združenie Sofia Bratislava je svojpomocné združenie, kde sa ľudia, ktorí majú skúsenosť s duševnou poruchou, priatelia a rodinní príslušníci pravidelne stretávajú, organizujú spoločné akcie a vymieňajú si skúsenosti. Sme pomerne otvorené spoločenstvo, bez platených zamestnancov, priestory si požičiavame od spriateleneho združenia **Viera Reštart**. Naši členovia a priatelia sú často klientmi sociálnych služieb prevádzkovaných rôznymi poskytovateľmi. Prostriedky čerpáme z príspevkov členov a priaznivcov, a z toho, čo si vyzbierame vlastnými silami v zbierke Dni Nezábudiek, ktorú organizuje Liga za duševné zdravie.

Sofia nemá ambíciu poskytovať formálne sociálne služby, ide nám skôr o spoločný oddych, relax, šport, výlety do prírody a k vode. Často nám preto stačí malá suma peňazí na menšie akcie a podujatia. Sociálne služby využívame ako klienti, a mnohým z nás významne uľahčujú život. Faktom je, že v Bratislave je nateraz celý rad poskytovateľov, takže ponuka je pestrá a bohatá. Naši členovia - *sofiánci* - nemajú problém pracovať v *chránenej kaviarni Zrnko*, chodiť na angličtinu do *Domu Sociálnych Služieb - Most*, či kresliť na arte terapii v *združení Krídla*, využívať skupinovú te-

rapiu v *Dennom psychiatrickom stacionári Spirare*, či zúčastňovať sa biblioterapie v *Samárii*. Ďalší navštevujú *Denný psychiatrický stacionár Hestiu*. Viacerí využili možnosť vyskúšať chránené bývanie, alebo majú osobného asistenta na uľahčenie rôznych činností.

Ak sme teda klienti sociálnych služieb, je dobré položiť si otázku, či nechýbajú nové služby a aké, či by bolo možné služby zlepšovať alebo upraviť viac podľa potrieb klientov. Existujúce služby robia pre nás mnohí obetaví ľudia, často v skromných podmienkach, za málo peňazí, skôr z titulu svojho altruizmu. Preto nejde o kritiku, ale skôr *podnet na diskusiu o kvalite, smerovaní* a možno iba malom *prispôbení ozajstným potrebám ľudí*. Sme vyzývaní, aby sme artikulovali svoje potreby a ten-

služby fungujú za hranicami, snáď tiež poslúžia na inšpiráciu.

Pozrime sa v ďalšej časti nášho príspevku na rôzne typy sociálnych služieb, prípadne problémov.

Chránené dielne, chránené pracoviská

Práca pre ľudí s duševnou poruchou často predstavuje stres a záťaž a preto je pre mnohých nedostupná. Pre získanie pracovných návykov je ideálne „mäkké“ pracovné prostredie ako poskytujú chránené dielne. Za každé chránené pracovisko sme vďační. Aj malý výber takýchto miest na prácu je tisíckrát lepšie ako nič. Niektoré chránené dielne poskytujú prácu iba na dobu určitú, aby ľudia získali skúsenosti



Futbalový zápas

to článok je začiatok širšej diskusie medzi klientmi, poskytovateľmi, a sponzormi (župy, magistráty, ministerstvá, možno v budúcnosti aj nadácie komerčných spoločností). V rámci projektu E.A.S.I. Cup hradeného európskou komisiou, sme mali možnosť stretnúť podobne žijúcich ľudí v Belgicku, Francúzsku, Anglicku a Španielsku, takže rôzne koncepty, ako sociálne

a potom si mohli nájsť prácu na otvorenom trhu práce a šancu na získanie skúseností dostali ďalší. Myšlienka je dobrá a dá sa ďalej rozvíjať. Veľmi by nám uľahčilo život, ak by chránené pracoviská vedeli spolupracovať so zamestnávateľmi, ktorí by takto zaškolených ľudí zamestnávali. Viem, že je to ťažké ale neistota na pracovnom trhu pre ťažko zdravotne postihnutých (ŤZP) je veľká. Viacerí zamest-

návratelia využívajú finančné zvýhodnenie ich zamestnávania, ale nárokuje si od nich taký výkon a flexibilitu ako od zdravých zamestnancov. Takéto riziko by bolo dobré eliminovať prepojením chráneného a štandardného pracoviska. Istota trvalo udržateľného miesta v chránených dielnach by prospela aj prevádzkovateľom, ktorí momentálne nevedia odhadnúť, či dostanú potrebné prostriedky na prevádzku aj v dlhodobom horizonte.

Ďalšou otázkou je ako má chránené pracovisko propagovať svoju činnosť. Nie každý klient a zamestnanec v jednej osobe chce spájať svoju identitu s propagáciou chráneného pracoviska. Možno si chce v budúcnosti hľadať zamestnanie na otvorenom trhu práce a bojí sa stigmatizácie od nových kolegov, ak zistia, kde pracoval predtým. Preto by bolo dobré opýtať sa vopred, či klient súhlasí s použitím jeho fotky na web stránke, alebo či chce poskytnúť rozhovor médiám prípadne súhlasí s obrazovým záznamom z pracoviska chránenej dielne. Niektorí s tým nemusia mať problém, iní však radšej chce zostať v anonymite. Z nášho pohľadu by každý mal mať možnosť vyjadriť svoj súhlas s medializáciou svojej osoby.

Taký Keith v Anglicku alebo Bert v Belgicku si poradia aj s dobrovoľnou prácou v útulku pre psov. Chodia ich venčiť a starajú sa o zverených miláčikov. Určite majú pocit zadosťučinenia z dobre vykonanej práce, a navyše majú nemých kamarátov, čo sa na nich vždy tešia. Nepotrebuje dostávať za túto činnosť nutne mzdu, ich motivácia nie je finančná. Ale to už je skôr otázka, či je príjem invalidného dôchodcu na Slovensku dostatočný a umožňuje dôstojný život aj bez potreby hľadať si prácu za akýchkoľvek okolností a v sťažených podmienkach zamestnanca s ťažkým zdravotným postihnutím.

Podporované bývanie

Klienti často bývajú prakticky celý život s rodičmi a je fajn, keď rodine pomôžu a podieľajú sa na chode domácnosti. Raz však príde deň, keď bude človek na všetko sám. Podporované bývanie mu ponúka možnosť vyskúšať si samostatnú existenciu a získať potrebné zručnosti. Môže to byť byt v paneláku alebo v rodinnom dome, kde zvykne bývať viacero klientov. Klient navarí jeden deň v týždni aj pre ostatných, ďalší deň poupratuje (povysá-



Cykloturistika

va, umyje dlážku) a vyperie si oblečenie. Bytový asistent mu pomáha s plánovaním výdavkov pri nákupe potravín, poradí a vyrieši prípadné nezhody medzi spolubývajúcimi. Človek sa naučí mnoho užitočných vecí a často aj rodičov prekvapí, čo všetko sám dokáže urobiť. Pobyt môže trvať od jedného do dvoch rokov, čo je dostatočne dlhá doba na získanie potrebných zručností. Pre rôznych klientov existuje viacero variant podporovaného bývania s rôznym stupňom asistencie. Tu ma trochu prekvapila informácia, že príspevok na klienta v podporovanom bývaní môže poskytovateľ aj neočakávane znížiť. A prevádzkovateľ musí možno s menším počtom bytových asistentov obslúžiť viacero klientov. Je to na škodu vecí, keď podporované bývanie dáva šancu, že klienti môžu dobre zvládnuť náročnejšiu časť života, bez pomoci a podpory najbližších príbuzných.

Náš známy Keith žijúci v Anglicku nám povedal, že ho osobne teší sociálny jednoizbový byt za poplatok podobný nájomnému v podporovanom bývaní u nás. Keith má však výhodu, že bývanie má takto poskytované dlhodobé a má aj väčší pocit súkromia. Bert v Belgicku to zasa rieši podobným bývaním, ako keď si študenti prenajmú spoločne byt miesto internátu. Má spoločnosť svojich priateľov (spolubývajúcich) a nezávislosť od rodičov dosiahol na základe vlastného rozhodnutia. Sociálne byty na Slovensku pre klientov, to je možno hudba budúcnosti. Ak sú však štandardom v iných krajinách, je dôvod sa o nich baviť, ako

o jednej z možností dlhodobého riešenia potrieb klientov u nás. Bolo by celkom fajn, keby sa mohlo trochu prihliaďať na výber ľudí v podporovanom bývaní tak, aby sa v ňom stretli ľudia, ktorí sa poznajú z pobytu v DSS, či stacionári. Možno by sa tak jednoduhšie zladili rôzne povahy v jednej domácnosti a predišlo sa nedorozumeniam spolubývajúcich.

Osobná asistencia.

Niektoré činnosti sú pre klientov náročné. Ísť do banky, na úrad, vybaviť si doklady, napísať žiadosť alebo pracovať s počítačom. Ak má klient uznaný nárok na **osobného asistenta**, môže s ním tieto úkony riešiť v rozsahu dohodnutých hodín a dní, a to aj dlhodobo počas celého roku. Existuje aj funkcia **pracovného asistenta**, ktorý môže klientovi pomáhať zvládnuť pracovné zaťaženie. Je to určite dobrá vec. Ak je človek s ŤZP v dobrej kondícii, môže poskytovať osobnú asistenciu ďalšiemu klientovi. Jeho skúsenosť s ochorením tu môže byť výhodou, pretože sa vie dobre vcítiť do potrieb a želaní svojho klienta. Tu by som si vedel predstaviť akúsi **databázu klientov**, možno internetový portál, pre ľudí, ktorí hľadajú svojho osobného asistenta. Napíšu svoju predstavu, čo by podľa nich mal asistent robiť, prípadne akého človeka hľadajú. Záujemcovia - klienti aj asistenti - by mali viac možností vybrať si človeka, s ktorým budú vzájomne dobre vychádzať a asistencia by mohla dlhodobo splniť svoj účel.

Domy sociálnych služieb, Denné psychiatrické stacionáre a Terapeutické centrá

Tieto zariadenia poskytujú služby na dennej báze. Ich program poskytuje klientom pestrú náplň dňa v čase, keď ich príbuzní sú v práci a oni by ostali doma sami medzi štyrmi stenami. Tu sa stretávajú s ľuďmi, porozprávajú sa a sú súčasťou kolektívu. **Učia sa anglicky**, chodia na spoločné výlety, maľujú v rámci **arteterapie**, hrajú divadlo v rámci **dramatoterapie**, čítajú knihy v rámci **biblioterapie**, či počúvajú hudbu v rámci **muzikoterapie**.



Ping - pongový turnaj

V Bratislave sú aj Denné psychiatrické stacionáre - s terapeutmi, psychiatrami, či psychológmi, kde prebieha skupinová alebo individuálna terapia. Je to na dlhšiu dobu. Mnohí klienti by ocenili, keby boli oslobodení od poplatku (síce symbolického), keďže z pohľadu ich rozpočtov je to pomerne významný výdavok. Z nášho pohľadu by bolo lepšie počkať so spoločnou klientov na dobu, keď príjem z dôchodku nebude blízko hranice životného minima. Vo Francúzku v meste Perpignan ponúka Dominique v Modrom dome (Maison bleue) takýto denný program 365 dní v roku. Takže osamelí klienti môžu osláviť v dome sociálnych služieb aj spoločné Vianoce, či Veľkú noc, prípadne svoje narodeniny. Bolo by fajn, keby as-

poň jedno zariadenie poskytovalo celoročný program aj u nás na Slovensku by to pomohlo ľuďom s duševnou poruchou oslobodiť sa od samoty.

Hromadná doprava

Novým trendom je integrovaná doprava, ktorá nám umožňuje odviezť sa na jeden lístok MHD, aj prímestským vlakom, či autobusom. Má to však chybičku krásy. Držitelia preukazov ZŤP mali dopravu v mestskej hromadnej doprave doteraz zdarma. A po novom si musia kúpiť zľavnený lístok alebo zvýhodnenú električku. Nie

zenia po skalách, robia veľké niekoľkodňové túry (nazvané coast to coast) siahajúce od jedného brehu Anglicka po druhý. Karim v Modrom dome vo Francúzsku trénuje s klientmi volejbal a futbal po celý rok. Španielska organizácia si prenájom telocvičňu pre klientov za 10 eur na celý deň. Belgičania z organizácie Psylos majú k dispozícii dobre vybavené športoviská a úspešne oslovili svojho ministra školstva a športu na podporu celoeurópskeho športového stretnutia E.A.S.I. Cup pre ľudí s duševnou poruchou.

Klienti po celej Európe športujú, hrajú kolektívne loptové hry, a to na pravidelnej báze, v relatívne komfortných podmienkach. Zažívajú svoje víťazstvá a prehry, učia sa systematickosti, odbúravajú vedľajšie účinky mnohých antipsychotík, ktoré zvyšujú riziko obezity.

Na Slovensku však nie je šport pre ľudí s duševnou poruchou systematicky podporovaný na vyššej úrovni (ministerstvá, VÚC). Naši *Sofiánci* majú dobrú skúsenosť so športom, ktorý umožňuje ich začlenenie do spoločnosti (inklúziu). Mohli sme si celoročne prenajať telocvičňu od Univerzity Komenského v Mlynskej doline vďaka projektu Grundtvig, financovaného Európskou komisiou. Trénovali sme pravidelne volejbal, futbal, nohejbal, basketbal, ping-pong. Následne sme sa zúčastnili E.A.S.I. Cupu 2013 v Oxforde a odniesli sme si na Slovensko ocenenia za skvelé športové výkony. Žiaľ, projekt skončil a ďalšia celoročná podpora pre športové aktivity našej komunity na Slovensku je veľmi otáznava.

Privítali by sme keby sa športové aktivity mohli stať pravidelnou a systematickou aktivitou hradenou podobnou formou ako iné formy sociálnych služieb. V Sofii vidíme pozitívny vplyv športu na našich členov, a preto ho potrebujeme aj v budúcnosti.

Veríme, že na prenájom telocvične **získame podporu individuálnych darcov na portáli Ľudiaľuďom.sk**. Z plánovanej cieľovej sumy 500 eur, by sme chceli uhradiť celoročný prenájom telocvične na hodinu týždenne od Gaudeamus na Mokrohájskej ulici. Budeme však veľmi radi, keď nás dobrí ľudia podporia aj menšou sumou vo výzve:

www.ludialudom.sk/vyzvy/1230

Šport

Priatelia z Anglicka v Oxforde z organizácie Coasters organizujú kurzy le-

Canisterapia

ZOOTERAPIA

Fyzická pohoda úzko súvisí s psychickou pohodou a pohodou v sociálnej oblasti. Canisterapia je podpornou metódou, ktorá svojou podstatou **patrí do skupiny zooterapií**. Využíva pozitívny vplyv špeciálne pripravených a testovaných psov **pre navodenie psychickej, fyzickej alebo sociálnej pohody človeka**, pri aktívnej alebo pasívnej interakcii psa a človeka. Canisterapia vyžaduje určité nároky na človeka aj na psa. Pes musí zložiť skúšky, ktoré overujú jeho povahové dispozície a absenciu agresívnych prejavov v netradičných situáciách. Na človeka sa zatiaľ, bohužiaľ, žiadne požiadavky nekladú.

Osobné ciele užívateľov canisterapie:

- rozvoj alebo udržanie pohyblivosti
- posilnenie alebo udržanie samostatnosti a schopnosti sebaobslužnosti
- pohybová koordinácia, precvičovanie alebo zlepšenie uchopovania
- precvičenie pamäti a udržanie duševnej činnosti
- zachovanie sociálnych kontaktov (s tým čo sa deje mimo domova)
- sprostredkovanie nových informácií
- zlepšenie a rozvoj komunikačných schopností
- prehriatie tela a uvoľnenie spasticity
- zlepšenie udržania rovnováhy



Veľmi dôležitá je tímová práca, nestačí iba špeciálne pripravený a otestovaný pes. Pre poskytnutie kvalitnej canisterapie je rovnako dôležitá príprava a vzdelanie canisterapeuta, ktorý za klientom so psom príde. Je potrebné zohľadniť individuálne potreby klienta na canisterapiu.

Pes môže motivovať klienta k pohybu, stimuluje hrubú aj jemnú motoriku a poskytuje príjemné dotykové vnemy. Pravidelné aktivity tohto typu vedú v konečnom dôsledku k pozitívnemu ovplyvneniu pohybovej koordinácie. Pes poskytuje možnosti na komunikáciu. Pri špeciálnej technike, tzv. *polohovanie*, dochádza nielen k prehriatiu organizmu ale aj k emočnému vyladeniu klienta a jeho odreagovaniu.

Efekt canisterapie, ako podpornej metódy v terapii, je zrejмый. Motivuje a aktivizuje klientov k tomu, aby mali záujem o spoluprácu a zmenu prípadne udržanie svojich schopností.

Zvieratá zanechávajú stopy v našich srdciach

Ak chceš byť šťastný celý život, zožeň si štvornohého priateľa.

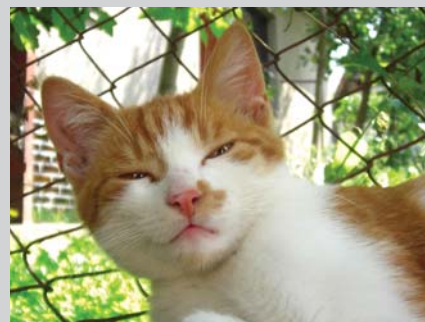
Nie je úžasné, ako si zvieratá dokážu získať priateľov a ovplyvniť ľudí bez toho, aby čítali psychologické príručky?

Niet na svete lepšieho psychiatra než šteňiatko, ktoré vám obľubuje tvár.
(Ben Williams)

Pes vás víta rovnako, či sa vraciate zo senátu alebo z kriminálu.
(Jan Werich)

Kúpiť si psa je jediný spôsob ako za peniaze získať lásku.
(George Bernard Shaw)

Pes je jediný tvor na svete, ktorý ťa miluje viac, než sám seba, a zarmúti ťa len vtedy, keď odíde do psieho neba.



Mačka by pokojne mohla byť najlepšou priateľkou človeka, ale nikdy by to nepripustila.

Ženy a mačky si robia čo sa im páči a muži a psy urobia najlepšie, keď sa s tým naučia žiť.
(Alan Holbrook)

Psy majú svojich pánov a mačky svoj personál.

Rozdiel medzi mačkou a psom spočíva v tom, že pes príde, keď ho zavoláš, a mačka si ťa vypočuje a príde, keď má cestu okolo.

Zdroj: Pre milovníkov zvierat, History & Heraldry, 2007

“Božidarkovia” - zamyslenie

Aj vy máte svoj ranný rituál? Niečo, bez čoho si štart do nového dňa neviete predstaviť?

Moje ranné príchody do klubu sa mi v predstavách neodmysliteľne spájajú s malým čiernym kocúrikom, ktorého som pre seba pomenovala „Božidarkom.“ Na Vianoce ho niekto položil do nášho altánu a stal sa pre nás všetkých zdrojom potešenia. Keď som ráno otvárala bránu, kocúrik už predvádzal svoje šibalstvá a bol tak spoločníkom staršieho pána. Nielen kocúr, ale aj osamelá vtáčica rodinka sa pre neho stali motiváciou, aby sa aj v nečase vybral na svoju rannú obchôdzku. Ako som ich sledovala, spomenula som si na môjho miláčika – zajačika. Koľko slz ukryl jeho

zamatový kožušok a koľkokrát som ho radostne dvíhala do výšky, keď sa mi darilo! Nedávno túto službu pre mňa urobil malý koník a jeho psia kamarátka.

A vtedy som si uvedomila pravdu, ktorú už básnik vyjadril slovami : „*Kto ich má, je menej sám...*“ Že Božím darom je nielen domovácky kocúr, ale všetci tí chlpatí, či operení priatelia, ktorí nás ráno nútia vstať a robia naše životy krajšími a bohatšími.

Máte už aj vy svojho Božidarka? Ak áno, buďte za neho vďační. Ak nie, skúste ísť na prechádzku s otvorenými očami a srdcom. Možno práve dnes nájdete vďačného spoločníka.

Erika S.

Mánia

TÉMA



Manická fáza

Ondřej Tkačík, KRAJINA SE SLOVY, akryl, plátno, 150x150 cm, 2012

Vladimír má 39 rokov, je ženatý, má deti, pracuje ako inžinier v štátnej správe. Medzi spolupracovníkmi je obľúbený, ochotný vždy pomôcť, snaživý. Pred 6 rokmi v rámci kontroly u lekára, na ktorej bol so synom, ktorému zistili relaps onkologického ochorenia, začal rozprávať, že je to všetko v poriadku, bude to dobré, Boh si ich rodinu vyvolil, dostalo sa im „cti“ čeliť niečomu takému, sú vlastne šťastní ľudia, musia spievať, tešiť sa, nepotrebuje ísť ani spať, chce sa o takú „šťastnú“ udalosť podeliť s celým svetom.... Pracoval denne aj 20 hodín, písal rôzne projekty na podporu organizácie dobročinných aktivít, vypisoval na ministerstvá, rýchlo rozprával, necítil sa unavený. Keď ho manželka chcela „stopnúť“, vyzvala ho, aby navštívil psychiatra, tak sa rozčúľil, bol vulgárny, čo predtým nemal vo zvyku. Uťahoval si zo všetkých naokolo, akí sú pomalí, smiešni, vybral peniaze zo spoločného účtu na organizáciu založenia „najväčšieho speváckeho zboru

na Slovensku“. Svoju prácu aj domáce práce začal zanedbávať a odsúvať, v noci navcvičoval „hlas“ a spieval, vyvolával známym aj neznámym ľuďom, aby sa pripojili do spevokolu. Keď trval na tom, aby chorému synovi vysadili lieky, že ho „Boh a spev speváckeho zboru vyľieči“, bol v sprievode polície dovezený na psychiatriu. Počas vyšetrenia bol hlučný, odbrzdený, familiárny, žartoval, komandoval, z každého sa vysmieval. Bola diagnostikovaná mánia.... Odvtedy Martin prekonal dve fázy depresie (ťažkej a stredne ťažkej s niekoľkotýždňovým trvaním) a jednu asi trojtýždňovú fázu hypománie. Zakaždým to bolo pri porušení liekového režimu. Tri roky poctivo užíva doporučenú liečbu a pravidelne sa dlhodobo zúčastňuje skupinových psychoedukačných stretnutí, kde podľa vlastných slov „sa chce stále konfrontovať s tým, aké ťažkosti mal a aké už mať nechce“.... Ďalej je zamestnaný, s manželkou sú spokojní, narodilo sa im ďalšie dieťa....



Prečo?

Takýto priebeh a popis najťažších stavov ochorenia by mohol viesť až k odstupu a odmietavému postojovi voči pacientom v máni. Je ale treba zdôrazniť, že táto porucha sa vyvíja celkom inak v prípade, keď sa poskytne adekvátna starostlivosť, teda včasná diagnostika a vhodná liečba. U správne liečených pacientov je tiež možné predchádzať zmätenému a rizikovému konaniu, uľahčiť opätovné začlenenie do spoločnosti či bojovať proti spoločenskému vylúčeniu.

Táto porucha môže mať mnoho príčin, ktoré súvisia predovšetkým s dedičnosťou, pacientovou minulosťou a prostredím. V súčasnosti sa predpokladá, že dispozície pre rozvoj poruchy má na svedomí skôr kombinácia niekoľkých menej vhodných variantov génov. Či sa porucha skutočne aj rozvinie a prejaví, závisí najmä od toho, v akom prostredí jedinec vyrastá a s akými udalosťami sa počas života stretne. Preto sa porucha prejaví len u časti osôb s rizikom dedičnosti pre túto poruchu.

Čoraz viac sa skúma vplyv psychologických faktorov a vplyvov prostredia ako napr. zážitky z minulosti (smútok zo straty partnera/rodiča, citová deprivácia, sexuálna agresia v detstve), bolestné životné zážitky (problémy v partnerských vzťahoch, profesijné či finančné problémy) a opakovaný hoci minimálny stres (pracovné preťaženie, nedostatok spánku, ignorovanie prirodzeného životného rytmu či zvýšené prejavy emócií v rodine /krik či hnev pri najmenej príležitosti/). Závažové situácie môžu odštartovať manickú epizódu (u vyššie spomínaného pacienta paradoxne - vážne ochorenie dieťaťa).

Určiť dopredu, kto skutočne ochorie a kto nie, však v súčasnosti stále nedokážeme.

Prejavy manickej fázy

Mánia je závažný psychický stav, ktorý mení prežívanie človeka vo vzťahu k okoliu a k sebe samému. Pri mánii dochádza k neprimerane zvýšenej nálade, ktorá môže byť radostná, ale tiež nahnevaná, často dochádza k nárastu aktivity, pocitu energie, človek necíti únavu a potrebu spať, má pocit veľmi čulého myslenia s obrovským prílivom nápadov. Charakteristickým rysom je hyperaktivita. V kontakte s manickými pacientami máme pocit hektičnosti a nezmyselnej aktivity. Nápadná je neschopnosť pacienta relativizovať vlastné postoje, a tak ich prizpôbiť okolnostiam. Nepokoj v spojitosti s obmedzenou schopnosťou sebakritiky má za následok ľahkomyselné a nezodpovedné správanie, napr. sexuálne výstrelky, nezmyselné nakupovanie či podnikanie a pod.

Medzi manické prejavy teda patrí:

- Náhla často ničím nepodmienená nezvyčajne veľká radosť, zvýšená nálada
- Nadmerne veľká a trvalá podráždenosť
- Malá potreba spánku
- Grandiózne predstavy a reči o vlastných nadmerných schopnostiach, nadmerné chválenkárstvo
- Zrýchlená reč
- Zrychlené a často až nesúvislé myslenie
- Zvýšený sexuálny záujem
- Výrazné zvýšenie energie
- Rýchle a často nerozumné/nerozvážne rozhodovanie
- Neprijateľné sociálne správanie (napr. nadmerná hlučnosť, obťažovanie iných ľudí, vysmievanie/znevažovanie iných, niekedy slovné napadanie ľudí a pod.)

Podľa intenzity uvedených príznakov rozlišujeme hypománi (ľahká forma), mániu (ťažká forma) alebo mániu s psychotickými príznakmi (nejzávažnejšia forma).

Správanie a emócie blízkych osôb voči človeku v manickej fáze

Ako to už býva, pokiaľ niečo nezažijeme na vlastnej koži, tak sa k tomu stavíme neveriacky či s dešpektom. Ak sa ale príbuzní konfrontujú s bipolárnou afektívnou poruchou v podobe manickej fázy u svojho blízkého, dostavia sa u nich často silné emócie ako zlosť, nepochopenie, odmietanie, strach, obavy, ľútosť, pocity viny, kto-

ré ich môžu celkom pohltiť či ochromiť. Ak si pripustíme reálnu existenciu poruchy, ešte to neznamená, že bude pre nás menej bolestné prežívať ďalšie recidívy a stále ťažké môže byť zodpovedanie otázok typu: Akú úlohu môžem teraz zohrať? Aké sú najväčšie riziká poruchy? Aké sú nádeje na zvládnutie stavu a liečenie? Atd'.

Racionalizácia

Práve manická fáza býva niekedy označovaná ako dôvod prípadných problémov v partnerskom vzťahu či rodine. Celková situácia ale býva podmienená viacerými faktormi. Pokiaľ sa všetko zväzda na pacienta a jeho poruchu, nevyhnutne sa u neho musí rozvinúť pocity viny a to mu znemožní racionálne uvažovanie, zabrzdí návrat remisie a znemožní postupne nájsť akúkoľvek cestu z krízového stavu. Každá minca má ale dve strany, a tak aj racionalizácia môže priniesť niečo „pozitívne“ zvlášť pre partnera pacienta v tom zmysle, že mu umožní zbaviť sa záväzkov a zodpovednosti.



MUDr. Dagmar Breznoščáková Ph.D

Obviňovanie

Táto reakcia vedie zvyčajne k zhoršeniu pacientových ťažkostí. Dôvodom sú početné negatívne poznámky na jeho adresu a celkový prístup jeho blízkych. Medzi uvedením a obviňovaním je totiž obrovský rozdiel, ale hranica medzi nimi nebýva vždy jasná. Často sa potom stáva, že v rámci snahy pomôcť pacientovi, aby pochopil svoje ťažkosti, dôjde k obviňovaniu: „Robíš nám hanbu, prestaň sa správať ako decko, debil,... si ako taká opica, robíš zo seba šaša,... si smiešny, trápny,... si ako v druhej puberte,... za všetko môžeš Ty!.... kvôli Tebe máme teraz problémy,....

Prehnané ochraniteľské sklony

Je ironický? Smeje sa? Viac rozpráva? Je príliš uvoľnený? To môže byť symptóm.... Každá reakcia či gesto sa tak môže stať predmetom pozornosti a následnej interpretácie. Ak dovedie príbuzný pacienta takýto prístup až do extrému, môže sa k pacientovi začať správať ako k dieťaťu – rozhoduje namiesto neho, predvída jeho želania, poučuje a snaží sa ho ochrániť pred všetkým možným. Je to síce sčasti pochopiteľné, ale nesmie sa to zvrhnúť na „dusivú starostlivosť“. Netreba totiž zabúdať na to, že úlohou blízkého človeka je pomáhať, nie za niekoho žiť či dýchať.

Protichodné pocity a tendencie

Počas trvania poruchy u pacienta, môže u jeho blízkého dôjsť k prežívaniu protichodných pocitov prejavujúcich sa striedaním nádeje a beznádeje alebo protichodnosťou slov a konania, napr.: „Snažím sa mu byť vždy nablízku“, ale pritom svojmu chorému blízkemu dotýčný uniká či sa mu vzdialuje. Takáto „dvojitá reč“ či nejednoznačná informácia je nebezpečná pre vzťah ako taký, pre samotného pacienta ale aj jeho blízkého.

Odmietanie

Často môže byť dôvodom odmietania obava pacientovho blízkého z duševnej poruchy ako takej. Títo ľudia môže pôsobiť „vyhoreto“. Tiež môže odmietnutie – odvrhnutie signalizovať koniec partnerského vzťahu, lebo blízky vidí negatívne telesné zmeny ako priberanie na hmotnosti, stratu charizmy, podráždenosť, zmeny životného štýlu či sklon k alkoholizmu u svojho blízkého – pacienta. Niektorí majú zasa tendenciu uzatvoriť sa ako dvojica pred svetom či túto časť vo fázach mánie dať akoby do „zátky“. Takýto spôsob života ale väčšinu ľudí dusí – a to potom svojmu partnerovi – pacientovi – skôr či neskôr vyčítajú! Tí, ktorí tomu dokážu čeliť bez toho, aby sa „zrútili“ zvyknú zmysluplne unikať – na dovolenku bez partnera či pre pomoc k priateľom a známym, čo v konečnom dôsledku môže zlepšiť celkový vzťah.

Agresivita

Väčšinou ju môžeme vysvetliť ako partnerovu reakciu na agresivitu pacienta v manickej fáze a je bežná. Blízka oso-

ba akoby bola na konci „s dychom“: „Už sa to ďalej nedá, už nevládzem, nemôžem...“ Agresivita nemusí byť nemierená iba voči pacientovi, ale bohužiaľ môže sa obrátiť voči samotnému blízkemu v podobe samovražedného správania. Inokedy býva objektom agresivity zvyšok rodiny či lekár. Je to tiež spôsob ako uvoľniť pretlak zapríčinený nadmierou únavy, pocitu bezmocnosti, viny či strachu. Pokiaľ sa dotýčny agresor ospravedlní, že mu „ušli nervy“, nemusí to byť dramatické na rozdiel od situácie, kedy to môže byť prvý signál, že blízkej osobe sa vyčerpáva schopnosť veci zvládať a to môže byť prezvesťou depresie.

Popretie problému

Pokiaľ sa budeme tváriť, že sa nič nedeje a všetko je v poriadku, tak sa porucha – manická fáza, nedá rozpoznať. Pokiaľ si prejavujúce sa príznaky neprizná pacient, je to znak patologického správania a nedostatočného náhľadu. Často sa však takým spôsobom správa aj partner a to sa najčastejšie prejavuje odmietaním prijať existenciu poruchy.

Zľahčovanie problému

Na rozdiel od predchádzajúcej situácie, je problém vnímaný ako bezvýznamný. „Každému sa predsa môže niečo stať, všetci robíme nejaké chyby, z toho sa nestriela, patrí to k životu...“ Väčšinou je to (podobne ako pri popretí problému) spôsob, ako sa vyhnúť pocitom viny, ako sa chrániť či jednoducho veci relativizovať.

Emócie:

- **Zlosť:** patrí medzi veľmi bežné citové prejavy v blízkom okolí pacienta. Jej dôvody často pramenia z pochopiteľného vyčerpania, revolty či zo vzbury. Rozhodne nie je jednoduché v pokoji prihliadať závislosti na alkohole či drogách či nulovým ohľadom na blízkých. Pri pohľade na záporné čísla na bankovom výpise tiež nie je jednoduché zostať pokojný. Ide často o vysoké čiastky a povaha výdavkov býva značne ohromujúca (večere v drahých reštauráciách, luxusný tovar neznámeho určenia a pod.).

- **Strach:** je tesne spätý s nevedomosťou. Je hrozné nevedieť, čo sa vlastne deje a nechápať zmeny v správaní človeka, ktorého máme radi. Asi každý sa začne báť, keď sa stane svedkom prudkých zmien nálady, ne-

súvislých či dokonca blúznivých rečí a pod. Najlepším liekom proti takémuto strachu, ktorý vychádza z neznalosti, je navštíviť psychiatra, informovať sa o poruche a zúčastňovať sa psychoedukačných sedení.

- **Hanba a strach z toho, „čo tomu povedia ľudia“:** je to hanba za pacienta, za jeho poruchu, ale aj za seba; niektorí sa hanbia za to, čomu ich pacient vystavuje, za jeho

/hádka/, ale nemali by sme zabúdať na to, že táto porucha je podmienená multifaktoriálne, teda súhrnom viacerých faktorov. Iným motívom pocitu viny je napr. dojem, že dotýčny blízky človek nerobí pre svojho partnera-pacienta čo môže. Stáva sa, že sa hanbí za svoje málo altruistické cítenie a snaží sa to skrývať, takže si pripadá nedostatočne milujúci, vyčíta si to a opäť sa obviňuje.



Zuzana Ebringerová, *Únos baletky*, technika suchý pastel a tuš

výstreľky, hanbia sa s ním vyjsť na ulicu a pod. Obavy z odsúdenia ostatnými ľuďmi významne narušajú sebavedomie blízkeho pacienta. Tu je namieste vyjadriť a dať najavo uznanie aj obdiv blízkeho pacienta, lebo práve to mu pomáha prekonať hanbu.

- **Bezmocnosť:** človek často úprimne verí, žeby mohol pre svojho najbližšieho urobiť všetko, čo sa dá a napriek tomu to nestačí. A následné sklamanie môže kruto prežívať....

- **Permanentná úzkosť:** Pokojný všedný život vystriedajú obavy z recidívy počas remisie (obdobie medzi poruchami nálady). Miznú všetky istoty a nastupujú pochybnosti. Prežívanie celej situácie je o to ťažšie, ak sú sami blízki skôr úzkostliví.

- **Sebaobviňovanie:** Asi je v našej kultúre bežné, že človek cíti vinu v situácii, keď je sám zdravý a jeho blízky nie, zvlášť v prípade, keď blízky má pocit, že porucha vypukne v nejakej súvislosti práve s nimi

Záver

Po možno trochu nemilosrdných lekárske popisoch mánie a jej každodenných komplikáciách, je čas hovoriť aj o nádeji, láske a priateľstve a tiež o obdive. Nádej na uzdravovanie, na stabilizáciu a na remisiu je veľká napriek tomu, že liečba nie je jednoduchá. Bez lásky a priateľstva najbližších a samých k sebe by to nešlo vôbec. Urobiť malý krôčik smerom k človeku vo chvíli, kedy mu je zle a keď to práve potrebuje, je niekedy skutočné hrdinstvo. Je úžasné sledovať, keď liečba zaberie a človek si osvojí vhodný životný štýl, pri ktorom funguje aj vo vzťahoch. Pacienti často robia všetko, čo môžu, nie všetko, čo urobiť chcú, preto im patrí obdiv. A obdiv patrí aj blízkym, ktorí niekedy denne preukazujú svoju pokoru a sebazaprenie a pacientove potreby stavajú nad svoje. Pacientovi ale pomáhame nielen starostlivosťou o neho a našou blízkosťou, ale tiež starostlivosťou o seba.... tak veľa zdraru!!

Odvrátená strana mánie



doc. MUDr. J. Pečeňák, CSc.

Podľa názvov rôznych televíznych šou by sa dalo usudzovať, že "mánia" je niečo, čo je podmienkou zábavy. So psychiatrom doc. MUDr. Jánom Pečeňákom, CSc. zo Psychiatrickej kliniky LK UK a UN Bratislava - Staré mesto sme hovorili o mánií, ktorá môže byť prejavom vážneho ochorenia - bipolárnej afektívnej poruchy.

Čo je to mánia?

Manickú náladu si laici často predstavujú ako dobrú náladu. V skutočnosti ide o náladu nadmerne zvýšenú nad hranicu normálu, tzv. euthýmie. Nemusí pritom ísť iba o veselú náladu, ale aj podráždenú, agresívnu.

Manický syndróm znamená takúto náladu sprevádzanú zvýšenou aktivitou, ktorá sa prejavuje napríklad zrýchlením v reči, v obsahoch myslenia, človek nevie prestať hovoriť. Má grandiózne predstavy sám o sebe, o tom, čo dokáže. Všetko je preňho gombička. Tieto prejavy môžu mať pre chorého vážny sociálny a finančný dosah - v rámci veľikášskych nálad si napožíčiava peniaze, žije neviazaným sexuálnym životom so všetkými dôsledkami a možnými prenosnými chorobami, stráca kritickosť nad svojím správaním.

Hypománia zasa znamená slabšiu mániu, stav, keď pacient môže subjektívne prežívať veľmi tvorivé a spokojné obdobie. Je nadmerne aktívny, všetko vidí mimoriadne optimisticky a vlastne keby nestrácal súdnosť o svojich schopnostiach a keby sa mu nálady extrémne nemenili, bol by to skvelý životný postoj. Pre psychiatra je

veľmi náročné liečiť pacienta v tejto fáze, pretože ju prežíva ako príjemný stav. Má pocit sily, výnimočných schopností a lekár akoby mu tento pocit išiel brať. Chorý si vtedy neuvedomuje, ako poškodzuje seba alebo svoju rodinu. Ochorenie sa pritom vyskytuje približne rovnako u mužov a u žien.

Ako sa prejavuje bipolárna afektívna porucha?

Ako naznačuje názov, toto ochorenie má dve polohy: manickú a depresívnu. Tieto nie sú rovnomerne rozdelené na polovicu. Pacienti s klinickými príznakmi strávia väčšinu života v depresii. Práve preto ostáva ochorenie často nerozpoznané. Človek s depresiou má totiž pocit, že potrebuje pomoc, ale človek s mániou má naopak pocit, že mu je fajn.

Existujú aj pacienti, ktorí majú iba manické stavy bez depresívnych, avšak to je zriedka-

nu afektívnu poruchu) než pre unipolárnu depresiú. Napríklad, pacienti s BAP častejšie trpia úzkosťou, majú väčšie sklony k užívaniu alkoholu alebo drog, ťažšie udržiavajú stabilitu v medziľudských a partnerských vzťahoch a podobne.

Je toto ochorenie, podobne ako schizofrénia, charakteristické tým, že sa prejaví najmä u mladých ľudí?

Ak sa u pacientov s už stanovenou diagnózou spätne zistí uje, kedy sa približne začalo ochorenie prejavovať, neraz sa ukáže, že začiatky bipolárnej afektívnej poruchy sa prejavovali ešte skôr, než sa zvykne prisudzovať schizofrénii, teda ešte pred adolescenciou. Niektoré zdroje uvádzajú, že podľa určitých nešpecifických príznakov, ako sú porucha správania, porucha učenia, užívanie drog a podobne, by mohlo ísť zhruba o 12. rok života.



Ilustračné foto

vé. Pre psychiatra je preto veľmi dôležité, aby pri pacientovi s depresiou myslel aj na možnosť, že tento netrpí unipolárnou depresiou, ale má bipolárnu afektívnu poruchu. Tieto rôzne diagnózy si totiž vyžadujú odlišný prístup a odlišnú liečbu. Lekár preto musí zistiť, či pacient mal aj určité manické stavy, alebo sú prejavy jeho depresie príznačnejšie viac pre BAP (bipolár-

Dalo by sa povedať, že ak by bol rodič v danom období pozorný a zachytil aj takéto nešpecifické príznaky, nemuselby pacient neskôr v živote dospieť až do ťažkého stavu?

V tomto budem trochu pesimistický: všetky výskumy ukazujú, že podiel biologickej bázy je veľmi vysoký. Avšak tak ako

pri schizofrénii, aj pri bipolárnej afektívnej poruche (BAP) vieme označiť určité spúšťajúce ochorenia. Ako pri iných psychiatrických diagnózach to môže byť alkohol alebo drogy, a v prípade BAP aj rozpad cirkadiánnych biologických rytmov - nočné bdenie, či už ide o ponocovanie na zábavách alebo ponocovanie nad učebnicami. Bazírovanie rodičov na tom, aby ich deti dodržovali pravidelný biorytmus teda má zmysel. Ťažko však odpovedať na otázku, či by preventívne nasadenie liečby znamenalo veľký rozdiel v budúcnosti. O tomto probléme napríklad existujú klinické výskumy s mladými ľuďmi, ktorí mali vyššie riziko schizofrénie. Išlo o mladých ľudí s určitou dedičnou záťažou (niekto v rodine mal schizofrénii) a s istými náznakmi tejto choroby. Napriek tomu, že lieky dostali vo včasnom štádiu, nepreukázalo sa, že by to malo nejaký veľký význam v rámci celej populácie pre to, aby sa zabránilo ich neskoršej hospitalizácii. Myslím si, že v prípade BAP by bol výsledok podobný.

Vyskytuje sa bipolárna afektívna porucha často spomedzi všetkých psychiatrických ochorení?

Údaje o výskyte tohto ochorenia sa rôznia podľa toho, aké kritériá sa použijú pre „jemnosť“ záchytu. Minimálny odhadovaný počet chorých predstavuje 3 % populácie, no podľa menej prísnych kritérií to môže byť aj viac ako 5 % ľudí.

Ako sa Bipolárna afektívna porucha lieči?

Väčšina pacientov sa k nám na kliniku dostane v manickkej fáze, keď liečbu práve z uvedených dôvodov ťažko prijímajú. Pre toto ochorenie je typická kombinovaná liečba viacerými skupinami liekov. Hospitalizovaný pacient v manickkej fáze dostáva antipsychotiká a na zabránenie mánie v rámci udržiavacej liečby sa indikujú lieky, ktoré sa používajú aj na liečbu epilepsie: kyselina valproová, karbamezepin, osobitné postavenie má lítium a na prevenciu depresívnych stavov sa používa lamotrigín. Všetky moderné atypické antipsychotiká majú indikáciu aj na liečbu manickej fázy BAP.

Aká je úspešnosť liečby tohto ochorenia? Aké percento pacientov môže pri dôslednom dodržiavaní liečby žiť normálnym životom a zamestnať sa?

Ak by som sa vrátil k predchádzajúcemu porovnávaniu BAP a schizofrénie, prognóza relatívne normálneho života je pre pacientov s BAP lepšia. Štatistika ukazuje,

že väčšina pacientov so schizofréniou je v invalidnom dôchodku, podľa niektorých údajov až 80 %. V prípade BAP je toto percento rozhodne nižšie. Na druhej strane treba povedať, že pre úspešnosť liečby je skutočne veľmi dôležité dôsledné užívanie liekov a dodržiavanie pravidelného režimu, bez alkoholu a drog. Pacienti jednoducho musia nabehnúť na pravidelný a disciplinovaný režim. Ani tá najlepšia liečba nemôže fungovať, ak ju pacient nedodržiava.

Existujú nejaké špecializované centrá kde sa toto ochorenie lieči?

Na Slovensku nemáme špeciálne centrum

pre liečbu bipolárnej afektívnej poruchy. Pacientov liečime v bežných psychiatrických zariadeniach – ambulanciách, či na oddeleniach.

Ako terapia funguje v zahraničí?

Vo svete je viacero inštitúcií, ktoré výskum v oblasti bipolárnej afektívnej poruchy podporujú - k najznámejším patrí Stanley Foundation. Kolegovia v Prahe vytvorili register pacientov s výskumnými cieľmi. Máme k dispozícii plnú škálu liekov, takže, čo sa týka farmakoterapie, môžeme zabezpečiť tú najlepšiu starostlivosť.



OZ príbuzných a priateľov ľudí s duševným ochorením
OPORA
vám predstavuje projekt

PODPORA NA CESTE
Podporné a psychoedukačné stretnutia pre príbuzných a ľudí s duševným ochorením

Záverom nášho projektu je prispieť k zlepšeniu starostlivosti o ľudí s duševným ochorením a ich príbuzných, tým, že im poskytneme informácie a špecifickú podporu pri zvládaní záťaže spojenej s duševným ochorením.

1. **POHEAD DO BUDÚCNOSTI – aké máme obavy a aké nádeje?**
27.3.2014 – PhDr. Zlatka Bartíková
2. **ŽIŤ VLASTNÝ ŽIVOT – osamostatňovanie sa u ľudí s duševným ochorením**
24.4.2014 – PhDr. Zlatka Bartíková
3. **TVORIVÝ PRÍSTUP KU KRÍZE A HĽADANIE ZMYSLUPLNOSTI**
29.5.2014 – PhDr. Zlatka Bartíková
4. **ZAMESTNÁVANIE ĽUDÍ S DUŠEVNÝM OCHORENÍM (skúsenosti z chránenej kaviarne Zrnko)**
25.9.2014 – Mgr. Anna Paulovičová
5. **AKO PRACOVAŤ S VLASTNÝM POCITOM SKLAMANIA A STRATY A NEUVIAZNUŤ V ŇOM**
30.10.2014 – PhDr. Zlatka Bartíková
6. **DÔLEŽITOSŤ PREŽÍVANIA POZITÍVNYCH EMÓCIÍ A VLASTNÝCH ZDROJOV**
27.11.2014 – PhDr. Zlatka Bartíková
7. **PREDVIANOČNÉ POSEDENIE s tvorivou dielňou**
(čas na rozhovory, relax pri voňavom čajiku, koláčikoch, hudbe a tvorivých nápadoch ☺) – 18.12.2014

KDE: Liga za duševné zdravie, Ševčenkova 21, Bratislava – Petržalka
KEDY: každý posledný štvrtok v mesiaci
(s výnimkou decembrového stretnutia) od 17.00 do 19.00

Projekt PODPORA NA CESTE je realizovaný vďaka finančnému výt'azku z verejnej zbierky Ligy za duševné zdravie - Nezábudka 2013.

KONTAKT:

Mgr. Anna Kočibalová
manažérka projektu
Tel.: 0908 694 808
kocibalova.anka@gmail.com

TEMA

Psychoedukácia



Význam psychoedukácie a podporných skupín v starostlivosti o ľudí s duševným ochorením a ich príbuzných

Psychoedukačné programy

Vývoj psychoedukácie začal v 70 – tých rokoch na základe potreby komplexného terapeutického prístupu k liečbe psychóz. Hlavným podnetom pre rozvoj psychoedukácie bol nedostatok informácií a zručností príbuzných pri zvládaní psychického ochorenia, čo bolo spojené s úzkosťami, obavami a nedorozumeniami v rodine. Zistilo sa, že tí ktorí dostali adekvátne informácie a získali určité zručnosti v zaobchádzaní s pacientovými problémami, dokázali využiť svoj vlastný pozitívny potenciál pri liečbe a znovuzačlenení pacientov do sociálneho prostredia (Faloon, 1993, Eckman a spol., 1992 in Bartíková a Bradáčová, 1998).

Edukácia rodiny nezahŕňa medicínsko – terapeutický model, v ktorom by bol implicitne zahrnutý model liečby patológie v rodine. Vychádza z poznatkov o strese, mechanizmoch zvládania záťaže, o adaptácii a podpore. Mnohé štúdie dokazujú vplyv rodinných psychoedukačných programov na zníženie frekvencie relapsov a skrátenie rehospitalizácií u pacientov.

Cieľom psychoedukačných programov podľa Goldsteina (1995, 1996) je:

1. porozumenie modelu psychotickej epizódy
2. podpora v konfrontácii s bolestivou skutočnosťou – existencia zraniteľnosti
3. podpora pri akceptácii faktu dlhodobej farmakoterapie
4. pochopenie vplyvu stresujúcich životných udalostí na relaps psychózy
5. rozlišovanie osobnostných charakteristík od prejavov psychózy

Účastníci sa učia rozpoznávať rizikovú komunikáciu – hostilitu, nadmerné kritizovanie, malú mieru vrelosti a naučiť sa komunikovať vhodnejšie. Ak sú v rodine nejaké aktuálne konflikty, riešia sa s cieľom znížiť rodinné napätie. Psychoedukácia nie je primárne zameraná len na problémy

a symptómy pacienta, ale pomáha zmierniť záťaž, ktorú ochorenie predstavuje pre celú rodinu (Motlová, 2002).

U nás je známy **psychoedukačný program Prelaps**, ktorý sa realizoval v niektorých psychiatrických zariadeniach a zahŕňa účasť pacientov aj príbuzných.

Jednou z foriem pomoci príbuzným pacientov sú aj **podporné skupiny**, ktoré môžu vzniknúť práve po ukončení psychoedukačného programu na základe potreby príbuzných ďalej sa stretávať a zdieľať spolu aj osobnejšie témy a bolestivé emócie, ktoré sa týkajú ochorenia. Takéto skupiny môžu byť základom **svojpomocnej skupiny** alebo **občianskeho združenia príbuzných**, ktoré sa môže podieľať na odstraňovaní predsudkov voči psychickým ochoreniam v spoločnosti a presadzovať potreby duševne chorých a ich príbuzných.

Podporné skupiny

Podporná skupina je jednou z foriem poskytovania sociálnej opory. U podporných skupín nejde o klasickú skupinovú psychoterapiu, ale o systematickú pomoc poskytovanú skupinám odborníkmi z rôznych odborov. Tieto skupiny sú charakterizované tým, že majú uzavreté členstvo, trvajú krátku dobu a sú zložené z členov trpiacich rovnakým druhom ťažkostí. Ich úlohou je pomoc pri vzájomnom vyjasňovaní situácie a pri zvládaní ťažkostí spojených s touto situáciou.

Podporné skupiny príbuzných duševne chorých

Zahraničné výskumné štúdie poskytujú silný dôkaz hodnoty podporných skupín ako kľúčovej zložky sociálnej opory pre rodiny poskytujúce starostlivosť pre člena rodiny s duševným ochorením. Podporné skupiny môžu poskytnúť efektívne spôsoby redukovania sociálnej izolácie, posilniť sociálnu oporu stretnutím behaviorálnych, kognitívnych, emoci-

onálnych a sociálnych potrieb rodín poskytujúcich starostlivosť členovi rodiny s duševným ochorením. Medzi rodinami, ktoré navštevujú podpornú skupinu, sa ukázala redukcia rodinnej záťaže, tak ako aj zlepšenie emocionálnej pohody. Podporné skupiny naplňujú sociálne potreby ich členov a potreby nádeje a podpory. Výskumné zistenia uvádzajú pomáhajúce mechanizmy ako: redukcia sociálnych predsudkov, výmena informácií, poskytovanie modelov pre úspešné zvládanie problémov, ktoré sú podobné ako jeho vlastné a možnosti potvrdenia sebaúcty cez pomáhajúce iným.



Psychoedukačné stretnutie príbuzných a pacientov

Ciele podpornej skupiny príbuzných

Podľa K. Dörnera (1999), nemeckého psychiatra, poslaním týchto skupín je zlepšiť komunikáciu a porozumenie nielen medzi príbuznými a pacientom, ale aj medzi príbuznými a psychiatriou.

Východiskovým bodom pomoci sú vlastné skúsenosti a utrpenie príbuzných, čo vylučuje nadradenosť a podradenosť tých, ktorí pomáhajú a tých, ktorí pomoc potrebujú. Účastníci sú si vzájomne jedinečnými expertmi na svoj vlastný problém. Moderátor, vedúci alebo odborník je dôležitým sprie-

vodcom na ceste, podnetom, brzdou, obdivovateľom, ukazovateľom, sprostredkovateľom, ale tiež zrkadlom a oponentom, ktorý každého stále znovu upozorňuje na neho samého.

Čo sa deje v skupinách príbuzných?

1. Odstránenie izolácie

Príbuzní často zisťujú práve v skupinách rodinných príslušníkov, že nie sú sami. Odstraňuje sa vnútorná izolácia, ktorá im v rodine zabraňuje hovoriť o „nevysloviteľnom“ a zdieľať utrpenie a vonkajšia izolácia, pri ktorej sa boja reakcií príbuzných a známych, hanbia sa. Izolácia vedie k tomu, že ľudia si ťažko dokážu predstaviť iné možnosti riešenia problémov ako tie, ktoré namáhavo vyskúšali a navyiac sú z nich tak nešťastní. Účasť v skupine znamená rozšírenie siete, otvorenie hraníc rodiny navonok a nepriamo s tým prichádza aj ostrejšie vyhranenie vo vnútri rodiny.

2. Zbavenie sa pocitov viny

Ako sme spomenuli, významným zaťažujúcim faktorom sú pocity viny u príbuzných pacientov, zvlášť u rodičov. Hovorí o tom aj výrok jedného z rodičov, ktorého cituje spomínaný autor: „Najťažšie je, keď výskum označí ako príčinu ochorenia predovšetkým narušený vzťah matka – dieťa. Nemali by to tak silne zdôrazňovať, predstavuje to hroznú záťaž.“ V skupinách majú príbuzní často po prvýkrát možnosť hovoriť o týchto pocitoch s rovnako postihnutými. K zbavovaniu sa viny dochádza tiež vďaka podrobným a pravdivým informáciám zo strany odborníkov. To môže mať za následok zlepšenie komunikácie uprostred rodiny, hlavne v zmysle zmiernenia príliš starostlivého správania sa voči pacientovi. Na druhej strane to môže prispieť aj k zlepšeniu komunikácie medzi príbuznými a odborníkmi. „Keď prestávame byť žalobcami a konkurentami rodičov schizofrénnych pacientov, tak oni tiež už nemusia byť „zavŕdili, zviazaní a pomätení“, ale môžu byť normálnymi dospelými ľuďmi s obzvlášť ťažkým osudom, zvláštnym temperamentosom a osobitosťou a pacient už nielen obeťou, ale človekom s obzvlášť ťažkou životnou cestou a zvláštnym vývojom.“

3. Informácie príbuzným

Potreba informácií u príbuzných je úzko spätá s emocionálnou záťažou a s istotou v ich správaní. Okrem informácií od odborníkov v skupine hrajú podstatnú rolu informácie, ktoré si príbuzní poskytujú navzájom. „Odbornosť príbuzných“ môže byť často prínosnejšia ako odborné znalos-

ti profesionálov. Potreba informácií u príbuzných má však dvojitý aspekt – jednak je to túžba po vedení, jednak túžba po celkom osobnom porozumení pre zmiernenie najosobnejších ťažkostí. Je dôležité nezabúdať na tento emocionálny aspekt.

4. Zmena vnímania

Informácie, zbavenie sa viny a opustenie izolácie menia vnímanie príbuzných a vedú k novej interpretácii situácie, čo môže potom pozitívne vplyvať na stav pacienta. Príbuzní v skupine často hľadajú zmysel psychotických symptómov vo vnútri rodinných vzťahov a zmysel ochorenia a života vôbec. Je dôležité diferencovať vlastné zmiešané pocity, otvoriť „tabuizované témy“ a hovoriť aj o negatívnych pocitoch voči pacientovi, ktoré tu majú tiež svoj priestor. Tak sa môžu príbuzní dostať k tomu, že začnú myslieť aj na svoje potreby a niečo robiť sami pre seba.

Fázy činnosti podpornej skupiny príbuzných

Príbuzní v skupinách väčšinou začínajú rozprávaním o priebehu ochorenia pacienta, až potom nasledujú ich vlastné starosti a problémy. To je *obdobie sebauvoľnenia*, kde príbuzní objavia svoju solidaritu a často prvýkrát zistia, že so svojim problémom nie sú sami.

Potom nasleduje množstvo vecných otázok a *pátranie po univerzálnom recepte na rôzne domáce problémové situácie*. Príbuzných stále znovu zaujímal otázka, či majú všetky problematické spôsoby správania považovať za nemoc a ospravedlňovať, alebo je to jednoducho zlomyseľnosť, lenivosť.

Keď sa skupina preberie zo zážitku uvoľnenia, *zaoberá sa vzájomnou solidaritou* na úkor pacientov. Podobne môžu príbuzní hovoriť aj o negatívnych skúsenostiach s psychiatriou.

Po čase majú príbuzní pocit, že už boli dost' proti pacientovi. Zavládne nálada *rezignácie, beznádeje, bezradnosti a slabosti*.

Po istom čase zaberá veľkú časť práce skupiny *téma viny a príčiny ochorenia*.

Dôležitou témou pre starších rodičov je starosť, čo bude s dieťaťom, keď tu nebudú.

Neskôr sa stanú témou skupiny samotní príbuzní, ich vlastný život a potreby. Pre jednotlivca to znamená niekedy náročný *proces sebavyhranenia* - toto je môj život a toto život príbuzného. Tým, že si vytvárajú väčší odstup, zprístupnia sa sebe samému a tým i pacientovi znova ako osobnosť, zlepši sa vzájomné vnímanie a porozumenie.

Zuzana Rochová (2003) zhrnula svoje skúsenosti s vedením skupiny príbuzných, v ktorom kladie dôraz jednak na poskytovanie informácií a jednak na oblasť prežívania u príbuzných. V zhode s predchádzajúcimi autormi, aj podľa nej je jedným z najzávažnejších problémov príbuzných vyrovnávanie sa s pocitmi viny za to, že ich člen rodiny je hospitalizovaný a že oni dali podnet k hospitalizácii. Často je pre nich dôležité „odsmútiť si“ trýznivé pocity smútku a žiaľu. V skupinách dochádza nielen k dôležitým zmenám postojov voči ochoreniu a pacientovi, ale aj voči sebe.

Počas skupinových stretnutí v rámci našich projektov (OZ OPORA Bratislava) sme mali možnosť sledovať, že účastníci využívali tento priestor na zdieľanie svojich skúseností s duševným ochorením svojho blízkeho, hovorili o často zložitej ceste k tomu, aby mohli pacientovi pomôcť, sprostredkovať mu odbornú starostlivosť. Často pri tom narážali na nepochopenie okolia, nedostatočné služby starostlivosti o duševné zdravie v ich okolí, problémy so zamestnaním, na problémy vo vzťahu so samotným pacientom, najmä, keď musel byť nedobrovoľne hospitalizovaný. Niektorí príbuzní vyjadrovali aj emócie smútku a hnevu. Pre účastníkov boli veľmi dôležité nové informácie o duševných ochoreniach, liečbe a možnostiach sociálnej pomoci.

Dôležitou témou, ktorá sa objavuje, je aj vlastný strach a miera zodpovednosti za život a zdravotný stav chorých príbuzných. To, čo môžeme vnímať ako dôležitý prínos týchto stretnutí je aj posun v schopnosti viac sa starať aj o svoje potreby, uvoľnenie prílišnej starostlivosti a kontroly chorého príbuzného, skúšanie netradičných možností v rámci rodiny, schopnosť urobiť rozhodnutie v prospech pacienta i samotného príbuzného, ktoré môže byť vnímané ako ťažké a nepríjemné. Taktiež je zjavné zníženie sociálnej izolácie a stigmatizácie, účastníci často zažívajú úľavu v tom, že môžu o svojich problémoch otvorene hovoriť. Tu sa prejavuje potenciál príbuzných byť si vzájomne pre seba podporou.

Použitá literatúra:

1. Kočibalová, A.: *Zvládanie záťaže u príbuzných ľudí s duševným ochorením, najčastejšie z okruhu schizofrenie. Diplomová práca. FF TU, Trnava 2005*
2. Dörner, K. a kol.: *Osvobozujúci rozhovor. Psychicky nemocný v rodine. Grada, Praha 1999*

Odpustite rodičom, robili, čo mohli

Dospelosť je odpustenie

Nikto náš život nepoznamená tak výrazne ako naši rodičia. Svojimi génmi, výchovou, svetonázorom, vzorcami správania, životným štýlom, rozhodnutiami, činmi aj nečinnosťou. Len jeden človek na svete dokáže viac.

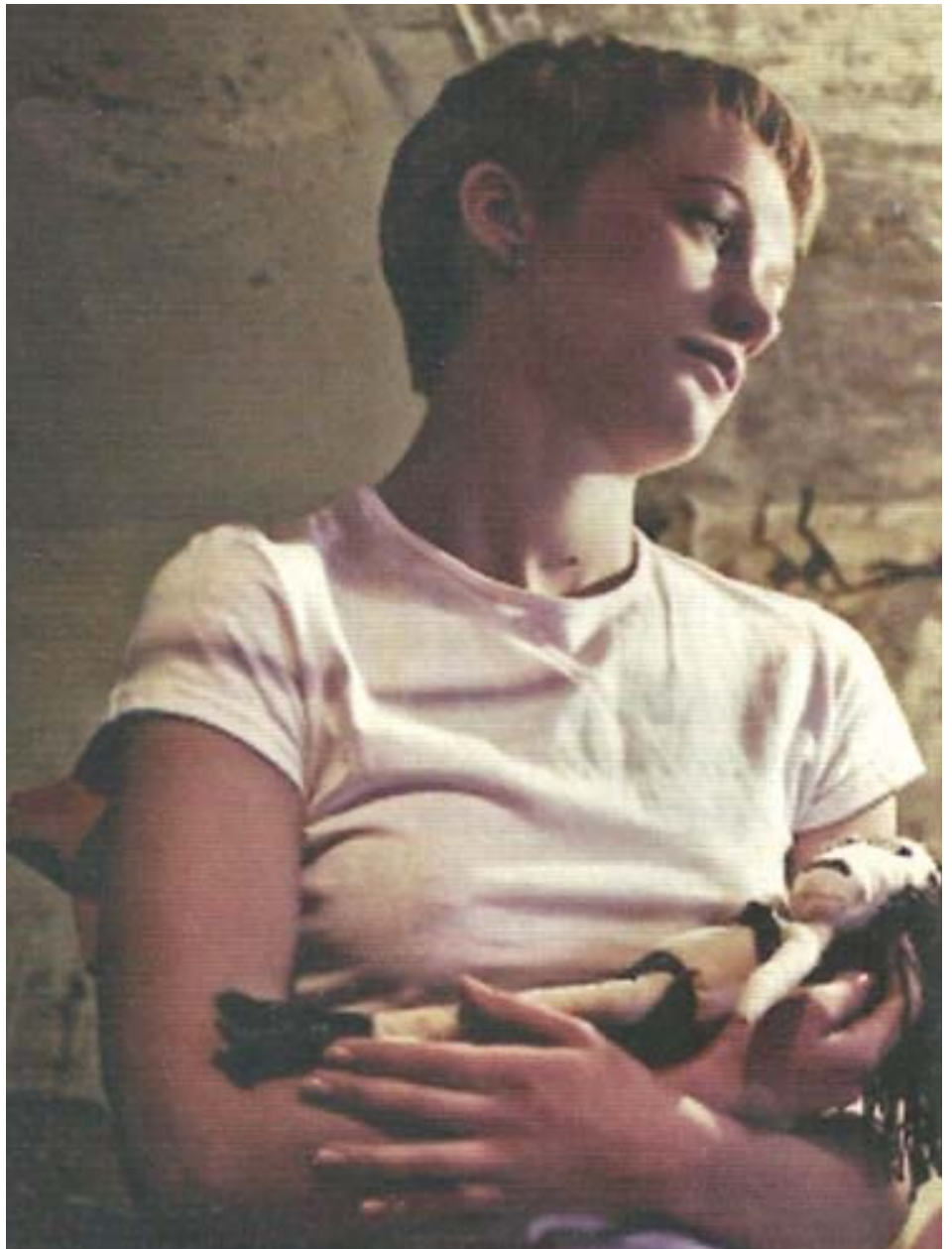
Hrali sme sa Hru na otca. Ponorili sme sa hlboko do spomienok na detstvo a potom nás inštruktor vyzval, aby sme po jednom vstali a predstúpili pred človeka v maske. Mali sme si predstaviť, že je to náš otec a povedať mu to, čo máme na srdci a nikdy doteraz sme nenašli odvahu a príležitosť to sformulovať.

Zrazu zvažneli a stíchli aj tí najväčší sran-disti. Dlhých desať minút sa nenašiel žiaden odvážlivec, čo by vstal a začal. Až do tej chvíle som netušila, že povedať otcovi zopár úprimných slov je pre každého jedného človeka také ťažké a to tam ten otec v skutočnosti ani nebol! Inštruktor nás do ničoho nenútil, iba apeloval, že takáto príležitosť sa nemusí už nikdy opakovať a že ak prekonáme úzkosti bloky rokmi nastavané v duši, veľmi sa nám uľaví.

Mal pravdu. Uľavilo sa, a to som si dovtedy myslela, že som prežila celkom bežné detstvo a nemám sa na čo sťažovať. Otec mal síce dosť drsný humor a doma sa príliš často nevyskytoval, ale ani ma nebil, ani neznásilňoval, nikdy ma vedome neponižoval, občas ma pochválil a dokonca mi vedel povedať, keď so mnou trieskala puberta, že som krásna. Tá zvláštna skúsenosť s Hrou na otca mi ako keby otvorila oči a ja som začala vnímať svoje rodinné zaťaženia. Našla som vinníka všetkých svojich životných neúspechov a zakopnutí. Rodičovi

Vedci zistili, že...

Dnes už hádam neuplynú ani jeden deň, aby sa človek nedočítal o tom, za čo všetko v našom živote môžu rodičia a ich výchovné a charakterové chyby. Nejde len o zdedené krivé nohy, bojazlivosť sklon k hazardným hrám. Zaháňate smútok alkoholom? Môže za to matka, ktorá vás upokojovala fľaškou mlieka. Fajčíte, okusujete si nechty? Rodičia vám isto dávali cumlík vždy, keď ste sa necítili dobre. Celý život bojujete s nadváhou? Určite vám otec v detstve povedal, že ste také malé tučnučké



Ilustračné foto

prasiatko. Neviete si udržať žiadneho partnera a už tretíkrát ste sa rozviedli? Môže za to matka, ktorá s vami nacvičovala, čo máte hovoriť na jej rozvodovom pojednávaní. Neustále sa topíte v dlhoch? Rodičia vám nedávali vreckové, tak ste sa nenaučili hospodáriť s peniazmi.

Dobre, možno som to dosť pritiahla za vlasy, ale toto všetko som skutočne našla v rôznych článkoch, ktoré začínajú slovami „americkí vedci zistili, že“ Rôzne vedecké, pseudovedecké aj celkom pokútne učenia nás v tom, že rodičia život potomka významne formujú, stále viac utvrdzujú. To, ako budeme

v živote konať, aké vzťahy budeme nadväzovať, ako budeme riešiť najrôznejšie životné situácie, ako sa vyrovnáme s úspechom, neúspechom, pádmi, ako budeme prežívať šťastie a žiaľ; to všetko najviac zo všetkých ľudí predurčia naši rodičia. Nikto nás, v dobrom či zlom, neovplyvní v živote viac. Ani škola, ani priatelia, ani rôzni vodcovia stád. Teda, predsa len niekto to dokáže aj viac ako rodičia - my sami. Ale najprv musíme nájsť v sebe silu všetko to pomenovať a rodičom ich nedokonalosť odpustiť. Robili len to, čo vedeli a mohli.

Odpustiť kvôli sebe

V niektorých rodinách sú tie nedokonalosti malé a nevýznamné iných značné a žiaľ, sú aj rodičia vyslovene zlí a krutí, ktorí deti vedome psychicky aj fyzicky týrajú a mrzčia. Poznám prípad ženy, ktorú otec v detstve sexuálne zneužíval a ona napriek tomu, že má už sama dospelú dcéru a je úspešná podnikateľka, to stále nevie odpustiť nielen jemu, ale ani matke a starej mame. Aktívne na sebe pracuje, chodí na terapiu, cvičí jogu, v globále im už aj odpustila, ale to nie je trauma, ktorá sa stala jednorazovo. Trvala roky, a tak ani odpustenie nie je také jednoduché. Laik by si pomyslel, že niečo také sa ani odpustiť nedá, ale dá sa to a pre vlastné duševné zdravie je to nevyhnutné. Menej bolestné detstvo, ale o to bolestnejšiu dospelosť poznačenú pokusmi o samovraždu, prežíva úspešný spisovateľ a scenárista. Ešte stále neodpustil rodičom že bezcitne ignorovali to, čo ho v živote bavilo, a mocensky mu vnucovali svoju cestu, na ktorej zákonite pohorel. Napísal mi: „Na mojom úspechu nemajú moji rodičia naj-

menšiu zásluhu, je na nich doslova vyzdrovaný. Uspokojuje ma na tom len jedno: že kým žili, nikdy som nevynechal žiadnu príležitosť, dať im to najavo.” Keď som mu oponovala, že teraz to už nie je ich problém, ale jeho, trpkó dodal: „Veď z toho problému sa aj liečim pomocou psychoterapie. Nie moji rodičia tam chodia, ale ja, takže mi nemusíš hovoriť, koho je to problém.” Jungovský psychoterapeut Thomas Moore v Knihe o láske a priateľstve napísal: „Zvaľovaním viny za svoje archetypálne utrpenie na rodičov sa ocitáme v stojatých vodách strnulého, nemenného vzorca chovania. Zostávame závislí na rodičoch. Z tohto statického stavu nás môže vyslobodiť aj celkom nenápadné smerovanie k vlastnému spôsobu života.”

Dokonalé detstvo neexistuje

Keď som tému odpustenia rodičom preberala so svojimi priateľmi, dostala som veľa trpkých odpovedí. Nikto mi nepovedal, že nemá čo odpúšťať, že mal skvelých rodičov, dokonalé detstvo aj dospievanie. Všade sa niečo našlo. Jediná nevysvetlená facka aj každodenné tvrdé bitky až do pocikania, príliš málo prejavenej lásky a láskania, matkine hysterické výstupy, otcove výčitky a prehnané strachovanie, málo pozornosti a málo prítomnosti v rodine, večné podceňovanie a zhadzovanie úspechov, držanie dieťaťa v nevedomosti, hulvátstvo, huckanie proti druhému rodičovi, rozvod, otcov ťažký alkoholizmus, matkina smrteľná choroba aj to, že si dovolila umrieť a nechať tu svoje dieťa samé. Viacerí mi napísali siahodlhé e-maily, ktoré som však napokon nedostala. Počas písania

si totiž uvedomili, že sú to všetko vlastne banálne záležitosti alebo že si na žiadne skutočne závažné veci už nevedia spomenúť i keď veľmi dlho v nich pocit krivdy a nepochopenia driemal. Kamarátka mi namiesto toho zoznamu krívd a odpustení nakoniec napísala: „No a tak sem si uvedomila, že keď už niekomu odpustiš, takto celé ako keby vymažeš z hlavy. Ak to stále nosíš v sebe a presne si pamätáš, čo si komu odpustila, tak si neodpustila naozaj.”

Odpustiť a nesúdiť

Niektó to dokáže sám, niektó vyhľadá odbornú pomoc. Nezáleží na objektívnej veľkosti spáchanej krivdy a dokonca ani na tom, či to skutočne bola niekoho chyba. Svedčí o tom aj toto vyznanie ďalšej mojej blízkej duše: „Mojej mame som odpustila, že ma nechala samú na tom svete a zomrela si, keď som mala 14 rokov. Trvalo to veľmi dlho a stálo ma to dva roky psychoterapie. Každopádne sa mi neuveriteľne uľavilo. Prišla som na to, že človek sa môže sám stať dospelým, až keď odpustí tým dospelým, ktorí ho v detstve nejako poznačili a pochopí a pripustí, že každý v živote robí chyby a má na ne právo. Zvyčajne to ľudia pochopia, keď urobia sami pár vlastných chýb.”

Rabín Shmuley v americkom Rádiu Oprah upozornil ešte na jednu závažnú vec a to, že rodičom musíme nielen odpustiť, ale musíme sa naučiť nesúdiť ich. Nikdy nevieme, za akých okolností robili svoje rozhodnutia, akým tlakom a prekážkam čelili. Navyše, keď súdime a zavrhuje svoje deti, vytvárame precedens pre vlastné deti, aby to isté jedného dňa činili nám.

-O-

Šesť krokov k odpusteniu podľa psychológa Roberta Karena

1. Prestaňme v sebe žiť hnev a zlosť

Zášť je lepidlom, ktoré nás púta k najhoršej stránke detstva. Máme čakať, že sa rodičia polepšia a pocítíme ich bezpodmienečnú lásku. Zloba nám nedovolí rásť a žiť vlastný život

2. Stanovme si realistické očakávania

Od rodičov očakávame maximum, dlhé roky dúfame, že jedného dňa konečne naplnia naše detské túžby - priznajú chyby, ospravedlnia sa, zoberú späť kritiku a podceňovanie, uprednostňovanie súrodencov, objímu nás a pochvália.

3. Držme sa toho dobrého

Väčšina rodičov, až na prekvapivo málo výnimiek, miluje svoje deti. Každému sa však podarí nejakú krivdu napáchať. Našťastie, zväčša boli rodičia dostatočne dobrí nato, aby naša vzájomná láska vydržala aj zoči-voči napáchaným krivdám.

4. Odpustenie neznamená ospravedlnenie

Nedá sa ospravedlňovať skutočné sebeckosť, podlosť, brutalitu, previnenia a charakterové vady. Dôležité je odpútať sa od rodičov, prestať sa vnímať ako závislé dieťa a obeť. Treba si uvedomiť, že sme dospelí ľudia zodpovední za svoj život a konanie.

5. Pustíme ich naspäť do srdca

Až keď to urobíme, môže začať rozumieť okolnostiam a obmedzeniam ich konania, vidieť aj dobro v nich, ktoré naša bolesť odsunula bokom, pocítiť súcit nielen s ich údelom, ale aj s bolesťou, ktorú sme im našim hnevom spôsobili.

6. Vydajme sa na cestu

Cesta k opusteniu je dlhá a zložitá. Musíme byť pripravení odpustiť a musíme to aj chcieť. Po ceste budeme protestovať, hnevať sa a zúriť, budeme chcieť rodičov potrestať. Ale keď už sa na to dáme, dosiahnuté odpustenie bude stať za to.

Zdroj: www.oprah.com

Zvládla som to

Naučila som sa žiť s chorobou, ktorá ma postihla

Pochádzam z Humenného. Mám 35 rokov a chcem Vám vyrozprávať môj príbeh, čím všetkým som musela prejsť popri mojej chorobe, psychickom ochorení. V roku 1996 som zostala bez práce. Nevedela som sa s tým vyrovnáť. Pracovala som v Humennom päť rokov ako pánsky krajčír. Kvôli mojim pretrvávajúcim problémom s chrbticou som dostala výpoveď zo zdravotných dôvodov. Zistili mi skoliózu chrbtice, s ktorou mám dodnes problémy. Je to úporná bolesť a pálenie v krčnej chrbtici. Tak som bola doma a poberala sociálne dávky.

Skúšala som si hľadať prácu, ktorá by vyhovovala môjmu zdravotnému stavu. Bolo to márne. Kde som sa zamestnala, nikde som pre problémy s chrbticou dlho nevydržala a tak napokon som si prácu ďalej nehľadala a zastala doma. Tránila som sa tým a tak som začala mať depresívne stavy. Brala som to na ľahkú váhu, lebo som nemala potuchu o psychických ochoreniach ani k čomu to môže až viesť, keď človek neskoro vyhľadá lekára. Ochorela som v roku 1997. Nikdy som si nechcela pripustiť, že týmto ochorením trpím. Mám schizoaфекtívnu poruchu F25. Teda ochorenie o ktorom vyšiel článok v poslednom čísle Druhého brehu a ktorý ma dosť zaujal.

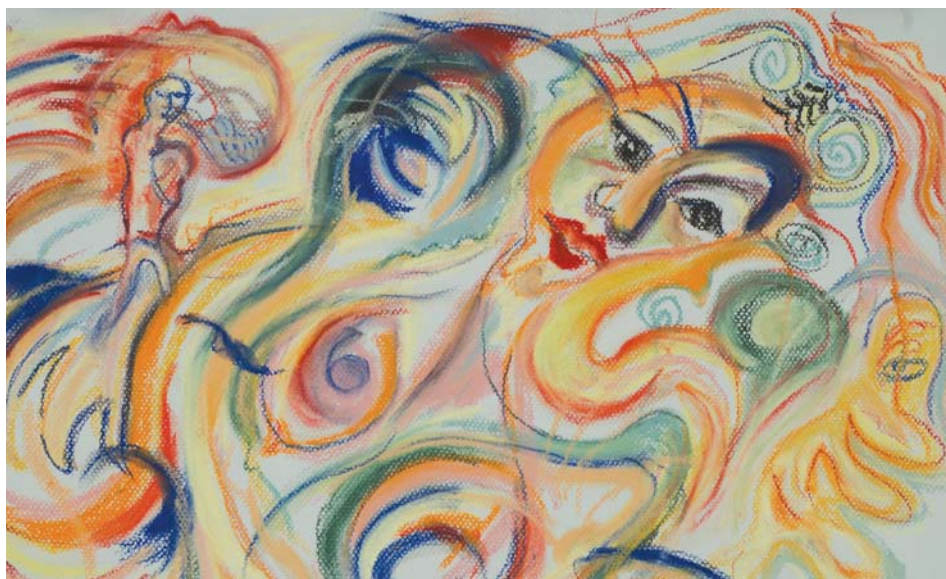
Opisujem Vám teda moje ochorenie tak, ako som ho prežívala ja. Začala som sa strániť ľudí, mala som z nich strach. Myslela som si, že všetci ľudia sú proti mne a tak som sa každému začala vyhýbať. Bolo to stále horšie a horšie. Po nociach som nemohla spať, potili sa mi ruky a nohy, nechutilo mi jesť a prestávala som postupne aj komunikovať. Moja mama to na mne zbadala a chcela mi pomôcť. Hovorila mi, že pôjdeme za psychiatrom a poradíme sa s ním. Nechcela som o tom ani počuť. Moja odpoveď bola, mama, veď ja nie som blázon. Nechcela som ísť v žiadnom prípade za psychiatrom a tak som začala mame zapierať, že mi vôbec niečo je. Potom začali príznaky môjho súčasného ochorenia. Veľmi som bola citlivá, mala som zmiešané pocity myslenia a úzkostné stavy. Niekedy som preplakala aj celý deň a vtedy to asi vlastne prepuklo. Na-

pokon sa dostavili aj halucinácie a bludy o ktorých sa nechcem bližšie vyjadrovať, lebo sú to dosť nepríjemné pocity. Stačila možno ambulantná starostlivosť, nemusela som možno byť ani v nemocnici. Stačili by lieky a stav by sa upravil, ale hanbila som sa za svoje pocity, ktoré mám a preto som to dusila v sebe. Urobila som vtedy veľa chýb a až dnes si to uvedomujem. Prišla som na to, že sa dá žiť s touto chorobou, a že je to choroba ako každá iná a nikdy sa za to netreba hanbiť.

V roku 1997 som sa ocitla v Michalovciach na psychiatrii. Rodičia zavolali sanitku, lebo to bolo so mnou už veľmi zlé. Počas hospitalizácie som absolvovala aj ECT liečbu, teda známe „šoky“. Ležala som v nemocnici tri mesiace. Keď ma pustili

domov, brala som silné neuroleptiká. Viem, je to ťažké a počas choroby zvlášť. Ved' viete, dnes je veľmi uponáhľaná doba a veľa stresov. Rôzne konflikty sú a aj budú. Keď už je toho na človeka fakt priveľa, nejako sa to musí prejaviť. Dnes sú týmto prejavom aj psychiatrické ochorenia.

Teraz som na invalidnom dôchodku, beriem lieky, ráno a na obed antidepresíva a večer neuroleptiká. Lieky už beriem siedmy rok a už som sa s tým vyrovnala. Ďakujem Bohu a lekárom, najmä MUDr. Humenskej, mojej zlatej Dáši, že som stabilná a fungujem normálne v živote ako to má byť. Žijem aj s priateľom, s ktorým som sa zoznámila na psychiatrii a sme spolu už siedmy rok. Môžem radiť všetkým, ktorí máte podobné pocity, neviete čo s tým a stále je vám horšie, nehanbite sa vyhľadať čím skôr psychiatra. Ten Vám poradí, pomôže a budete mu vďační.



Zuzana Ebringerová, *Hľadanie identity, technika suchý pastel*

domov, brala som silné neuroleptiká. Pribrala som po nich 15kg. Bola som z toho dosť nešťastná a povedala si, že už nechcem tak priberať a tak som si sama lieky vysadila. Urobila som zle, lebo som nebola ešte asi stabilná. Po dvoch mesiacoch sa dostavil relaps mojej choroby a zase som išla ležať. Zase mi dávali aj elektroliečbu a silnejšie neuroleptiká. Po prepustení z nemocnice domov som začala chodiť na denný stacionár, ktorý je v Michalovciach v psychiatrickej nemocnici. Absolvovala som rôzne skupinové terapie. Učili sme sa vlastne o našom ochorení, ako mu pre-

Viem, je to ťažké a počas choroby zvlášť. Ved' viete, dnes je veľmi uponáhľaná doba a veľa stresov. Rôzne konflikty sú a aj budú. Keď už je toho na človeka fakt priveľa, nejako sa to musí prejaviť. Dnes sú týmto prejavom aj psychiatrické ochorenia.

Takže sa netreba trápiť, ale hľadať pomoc čím skôr tým lepšie, lebo ako som už písala, mám to z vlastnej skúsenosti a som rada, že opäť žijem a teším sa zo svojho života.

Zdroj: *Druhý Breh 1, 2005*

Denné psychiatrické stacionáre v SR

1. Denný psychiatrický stacionár
Liptovská NsP MUDr. Ivana Stodolu
Palúčanská 25
031 01 Liptovský Mikuláš
2. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP FDR
Cesta k Nemocnici 1
974 00 Banská Bystrica
3. Denný psychiatrický stacionár
FNsP V. Spanyola 43
010 01 Žilina
4. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP
Nemocničná 2
972 01 Bojnice
5. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrická nemocnica
071 01 Michalovce
6. Denný stacionár doliečovacieho typu
Psychiatrické oddelenie NsP
Kraskova ul. 1
979 12 Rimavská Sobota
7. Denný psychiatrický a psychoterapeutický
stacionár FN TN
Legionárska 28
911 71 Trenčín
8. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrická klinika FN
Mickiewiczova ul. 13
831 69 Bratislava
9. Denný psychiatrický stacionár HESTIA
Psychiatrická klinika SZU a UNB
Krajinská 91
825 56 Bratislava
10. Centrum mentálneho zdravia MATKA
Haanova 7
851 04 Bratislava
11. Denný psychiatrický stacionár
Praemium Permansio s.r.o.
Poliklinika nad Jazerom
040 12 Košice
12. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP
Sv. Jakuba
085 01 Bardejov
13. Denný stacionár
Psychiatrické oddelenie ÚVN SNP
ul. Generála Vesela
034 26 Ružomberok
14. Sanatórium Dr. Márie Sýkorovej
pre deti s rizikovým vývojom
Donnerova 1
840 10 Bratislava
15. Denný stacionár SPIRARE
Americké nám. 3
811 08 Bratislava
16. Denný psychiatrický stacionár
pri Psychiatrickom oddelení
Trieda SNP 1, 040 11 Košice
17. Denný psychiatrický stacionár UNM
Kollárova 2
036 59 Martin
18. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrická klinika UN LP
Rastislavova 43
041 90 Košice
19. Denný psychiatrický stacionár
FNsP J. A. Reimana
J. Hollého 14
081 81 Prešov
20. Denný psychiatrický stacionár
Nemocnice sv. Barbory
Špitálska 1
048 74 Rožňava
21. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie FN
A. Žarnova 11
917 75 Trnava

Mapa so sídlami denných psychiatrických stacionárov na Slovensku



24 x7

Schizofrénia

Webové stránky
pre všetkých, ktorých sa
týka otázka schizofrénie

prístup
k užitočným zdrojom
a interaktívnym nástrojom
na stiahnutie

Pacienti i osoby,
ktoré sa o nich starajú,
tu môžu získať:

informácie
o schizofrénii
a dostupných formách
jej liečby

www.schizofrenia24x7.sk

Janssen 

ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

2 / Z DANE



OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie

IČO: 35540125 ČÍSLO ÚČTU: 0176616888/ 0900

www.odos-sk.com



ĎAKUJEME