

Druhý Breh

fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 5



Rekondičný pobyt ODOS

Aktivity regionálnych združení

Jubileum - Integra

- Pinelova nemocnica Pezinok

Liga za duševné zdravie 2014

Projekt Zippyho kamaráti

Dni nezábudiek

Komunikácia duševného zdravia

Témy - Alkoholizmus

- Obsedantno-kompulzívna porucha

Krst knihy - Sviatočné pozdravy

Vianoce a duševné zdravie

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
Mobil: 0904 505 100
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 Medveďovej 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 priateľ'ov 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 priateľ'ov 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.profitux.sk
Adresa: OZ Šťastie si Ty,
Kancelária a klub: Hviezdoslavova 3 (budova Priemstav)
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, Legionárska 28,
(FN, Psychiatrický stacionár)
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. Hrdá Stanislav, ml., predseda združenia
Mobil: 0915 779 761
Fogdová Marcela, podpredseda združenia
0907 117 539
E-mail: zdruzeniesofia@atlas.sk
Web: www.zdruzeniesofia.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

Názov: **DSS a RS Samária**
Kontakt: Ing. Alojz Marek, riaditeľ arcidiecéznej charity
PhDr. Zuzana Štandlerová
Tel: 02 43413180
Adresa: Krasinského 6, 821 04 Bratislava
E-mail: samaria@charitaba.sk
Web: www.charitaba.sk



Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

napriek pre mňa neľahkému roku 2014 dostávate do rúk druhé číslo časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie. Nebolo by to možné bez spolupráce redakčnej rady ale samozrejme aj príspevkov od našich verných čitateľov. Podarilo sa nám tak spolu naplniť cieľ - udržať vydávanie časopisu celých päť rokov.



V tomto čísle vám prinášame informácie z **Rekondičného pobytu ODOS** v Oščadnici, celoslovenského združenia **Otvorme dvere, otvorme srdcia**. Zaujímavé aktivity regionálnych členských združení a LDZ. Priblížime vám vernisáž **Putovnej výstavy** výtvarných a literárnych diel ľudí so schizofréniou „**SOM AKO TY**“, ktorá sa konala začiatkom novembra v Považskej Bystrici a **jubileá** združenia **Integry** v Michalovciach a **Pinelovej nemocnice** v Pezinku.

V tomto čísle tiež nájdete odborné príspevky na témy **Alkoholizmus** a **Obsedantno-kompulzívna porucha**.

S príchodom Vianoc mnohé naše združenia organizujú stretnutia svojich členov a sympatizantov, na ktorých si vymieňajú nielen darčeky, ale si prejavujú aj vzájomnú spolupatričnosť a podporu.

Prajem vám pohodu a pokoj pri čítaní, ako aj príjemné prežitie sviatkov.

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

5 Aktivity ODOS 2014

Rekondičný pobyt ODOS

6 Aktivity združení

Zdravá duša - Považská Bystrica

Mozaika - Žilina

ZPP Radosť - Košice

Sanare - Banská Bystrica

10 Aktuality

Samária - nový člen ODOS

Deň otvorených dverí DPS

Integra oslavovala

Jubileum Pinelovej nemocnice

16 Súčasná situácia v psychiatrii v SR

17 Komunikácia duševného zdravia

18 Aktivity LDZ

Projekt Zippyho kamaráti 2014

Dni nezábudiek

22 Témy

Alkoholizmus

Obsedantno-kompulzívna porucha

27 Krst knihy

28 Vianoce a duševné zdravie

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

Žaneta Bucková - *Aj osamelý strom môže prinášať ovocie, 2012 (technika - olej)*

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dvakrát ročne

december 2014

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

Rekondičné aktivity združenia ODOS v roku 2014

Oščadnica, 25. – 31. august 2014



Účastníci pri hoteli Marlene

Posledný augustový týždeň smerovali kroky zástupcov členských združení ODOS z rôznych kútov Slovenska na Kysuce. Tento rok sa nás v hoteli Marlene zišlo spolu 29 účastníkov. Oproti roku 2012 a 2013, kedy pricestovalo na Kysuce 56, resp. 36 osôb, to bolo opäť menej ľudí, ktorí sa mohli kvalitne zrelaxovať v nádhernom prostredí kysuckej prírody.

Snažili sme sa pri výbere účastníkov, napríklad zníženiu rozpočtu z MPSVR SR na 4 000 € (50% nami požadovanej sumy), zohľadniť zastúpenie všetkých regiónov, v ktorých máme členské organizácie pacientov a príbuzných. Na rekondičnom po-

byte strávili účastníci plánovaných 6 dní. Bolo zastúpené združenie príbuzných **Radosť z Košíc**, združenie pacientov **Pozdrav z Michaloviec**, **Mozaika zo Žiliny**, **Zdravá duša z Považskej Bystrice**, **Šťastie si Ty z Prievidze**, **Prvosienka z Partizánskeho**, **Sanare z Banskej Bystrice**, **Omega z Trenčína**, zástupcovia **DSS-Most v Bratislave** a prvý raz sa k nám pridali aj členky združenia pacientov **Sofia z Bratislavy**.

Cieľom projektu bolo načerpať sily do ďalšej činnosti v združeniach, ale aj v rodinách pacientov, prostredníctvom aktívneho oddychu. Zástupcovia zúčastnených regionálnych členských združení ODOS

vytvorili pred začiatkom rekondičného pobytu prípravný výbor, ktorý podrobne naplánoval program na celý čas pobytu. Každá aktivita mala určeného koordinátora. Ich úlohou bolo zabezpečiť technické a materiálne podmienky pre prácu v skupinách. Koordinátori v každej skupine oboznámili účastníkov s metodikou práce a spolu pripravili pracovné plochy. Finálne výtvary z jednotlivých skupín sme zhromaždili a najkrajšie z nich ocenila komisia.

Prvé miesta získali za **Mandaly**:

Martin Kubica – technika akvarel,
Zuzana Ebringerová – technika voskovky,
Monika Sabolová – technika fixky

Servítková technika na kamene -
Blanka Jurčíková

Kvety z krepového papiera -
Eva Škodroňová

Náramky z gumičiek - *Eva Trepáčová*

Náramky Šambala - *Nela Miková*

Šperky: *Monika Sabolová* – brošňa,
Margita Reháková – prsteň

Za menej priaznivého počasia, sme okrem tvorivých dielní, robili ankety a kvízy. **Plný počet bodov v kvíze** získala: *Eva Vráblová, Martin Kubica, Eva Škodroňová, Margita Reháková, Nela Miková, Adriana Karaseková, Ivana Karáseková, Alžbeta Kostolányová a Milada Marková*. Bol priestor aj na rozhovory o aktuálnych problémoch aj úspechoch regionálnych združení. Večer sa hral ping-pong, posedeli sme si pri gitare. Mnohí z účastníkov využívali možnosť celodennej návštevy wellness (bazén, vírivka, sauna), ktorú nám poskytlo vedenie hotelu Marlene zdarma. Uvedené rehabilitačné možnosti Hotela považujeme, pri zvýšenej pohybovej aktivite našich členov počas rekondičného pobytu, za veľmi dôležité. Našťastie sa počasie postupne umúdrilo a bolo možné po väčšinu dní organizovať turistické výlety, odstupňované podľa náročnosti, lanovkou na Dedovku a pešo na Veľkú Raču. Vydaril sa aj **výlet autobusom do neďalekej Starej Bystrice**, kde sme si prezreli unikátny **drevený orloj**.



Výroba náramkov

Seminár Považská Bystrica

Téma „*Psychiatria včera a dnes*“ všetkých zaujala

V pondelok 10. novembra 2014 sme strávi-li príjemný popoludňajší čas na prednáške s MUDr. Hanzalovou, primárkou psychiatrie NsP v Žiline. Stretli sme sa v priestoroch Kina Mier v Považskej Bystrici v peknom počte a vďaka pútavej prednáške nám čas neuveriteľne rýchlo ubiehal. Medzi zúčastnenými boli členovia a dobrovoľníci občianskeho združenia Zdravá duša, ktorá funguje pri psychiatrickom oddelení v Považskej Bystrici, ale prišli aj lekári, sestričky a verejnosť z blízkeho, či vzdialenejšieho okolia.

V úvode prednášky sme sa preniesli do dejín psychiatrie a MUDr. Hanzelová nám priblížila chronologicky jej vývoj. Informácie nepochybne rozšírili naše obzory poznania. Z môjho pohľadu to bolo obohatením hlavne v tom, že sa v rámci psychiatrie zaujímate skôr o známejšie veci ale nie o jej históriu. Postupne sme sa dostali do súčasnosti a pani doktorka nám priblížila delenie psychických porúch. Bolo zaujímavé si uvedomiť jej prepojenie s prvou časťou prednášky. Obohacujúce boli aj informácie ohľadne psychofarmák a ich delenia. Dozvedeli sme sa ich využítie a účinky pri jednotlivých psychických chorobách. Nejedného poslucháča zaujala aj téma Elektrošoky - ich využitie v minulosti, význam, účinky, intenzita ich využívania v súčasnosti a mýty, ktoré túto liečebnú metódu sprevádzajú dodnes. Nie-

kto o uvedenej metóde ani nevie, niekto sa aj vďaka predsudkom bojí a elektrošoky odsudzuje – práve preto je dôležité aj o týchto témach hovoriť. Po ukončení prednášky bol priestor na otázky. Prítomní hovorili o svojich skúsenostiach s duševnými poruchami, obracali sa na pani doktorku aj s otázkami ako postupovať pri ich konkrétnom probléme. Účastníci stretnutia „*nakrojili*“ aj **tému denného stacionára**, ktorý je pre pacientov ale aj ich rodiny tak potrebný. Bohužiaľ nie každé mesto – vrátane Považskej Bystrice nemá túto službu a možnosť využívať ju. Všetci sa zhodli, že zriadenie Denného psychiatrického stacionára v Považskej Bystrici by to bolo obrovským plusom. MUDr. Bovan, lekár z psychiatrického oddelenia v meste, v diskusii vyslovil potrebu informovanosti o témach duševných porúch a ich prevencie, čo bolo výborným zakončením disku-



Účastníci seminára



Zľava: MUDr. M. Barová, Bc. E. Dzurjaníková, MUDr. M. Hanzelová

sie. Práve informovanosť môže prispieť k prevencii duševných chorôb. Z vrelej záverečnej diskusie sa nám akosi ani nechcelo odísť.

Milé a hrejivé poďakovania MUDr. Hanzelovej vyslovila, v mene všetkých prítomných, Evka Dzurjaníková, naša skvelá predsedníčka združenia Zdravá duša z Považskej Bystrice.

Verím, že sa podarí zorganizovať väčší počet podobných stretnutí a takéto šírenie osvetu bude mať čoraz viac priaznivcov. Spolu budeme postupne búrať predsudky a budeme môcť náš život a sekundy, hodiny, dni, týždne, mesiace a roky minúť v ňom „*preplávať*“ s úsmevom a hlavne bez búrok a problémov.

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

Stretnutie s psychiatrom v Krajskej knižnici v Žiline

Dňa 2. 9. 2014 sa uskutočnila prednáška v našej žilinskej krajskej knižnici na veľmi zaujímavú psychiatrickú tému. Prednášala pani primárka psychiatrického oddelenia MUDr. Martina Hanzelová.

Účasť bola hojná a rôznorodá. Okrem nás pacientov nechýbali zdravotníci a ľudia z verejnosti, čo nás veľmi potešilo. „*Možno tá naša osвета už prináša ovocie*“, povedali sme si.

Dozvedeli sme sa veľa zaujímavých vecí. Napríklad, že už v starom Grécku liečili duševne chorých metódou tzv. „chrámového spánku“, v 4. storočí p.n.l. prišiel s touto teóriou Hippokrates.

V stredoveku považovali takýchto ľudí za posadnutých, alebo ako dielo nadprirodzených síl. V tomto období už duševne chorých nevyháňali za mesto, ale ich väčšinou dávali do kláštorov, tam sa o nich starali ale ich neliečili. Netušili, že to je vlastne choroba.

Za otca modernej psychiatrie je považovaný francúzsky lekár Philippe Pinel, ktorý zavádzal do praxe humánny prístup k takto chorým ľuďom. Žil v druhej polovici 18. storočia. V súčasnosti je po ňom pomenovaná najväčšia psychiatrická nemocnica na Slovensku v Pezinku.

Rozvoj psychiatrie ako medicínskej discip-

líny možno datovať do druhej polovice 19. storočia.

Dá sa povedať, že sme ani nedýchali – tak pútavo rozprávala pani primárka, ktorá hovorila aj o súčasnosti. Dnes už máme dostupné kvalitné lieky, ktoré však majú vedľajšie negatívne účinky. Budúcnosť je v skvalitňovaní liekov.

Po prednáške sme dostali priestor na otázky. Rozbehla sa takmer hodinová diskusia. Odchádzali sme s dobrým pocitom, že máme skutočných odborníkov, ktorí nám vždy pomôžu a majú svoju prácu radi.

Umelecká tvorba pacientov so schizofréniou v PX Centre v Považskej Bystrici

Považská Bystrica - Putovná výstava výtvarných diel a básní pacientov so schizofréniou „Som ako ty“, ktorá v roku 2013 putovala naprieč Slovenskom, bude opäť prístupná verejnosti. V pondelok 10. 11. 2014 v priestoroch Kina Mier o 16,30 hodine, sprístupní výstavu na oficiálnej vernisáži predsedkyňa občianskeho združenia Zdravá Duša z Považskej Bystrice a výkonná riaditeľka celoslovenského združenia ODOS. Výstava obsahuje 50 diel pochádzajúcich od 18 autorov z rôznych kútov Slovenska. Vznikla v rámci projektu na podporu osvetu, prevencie a modernej liečby schizofrénie. Návštevníci sa s nevšednou tvorbou pacientov v priestoroch PX Centra môžu zoznámiť až do konca novembra 2014.



Cieľom projektu je oboznámiť verejnosť s aktivitami a kreativitou pacientov so schizofréniou, sprostredkovať divákovi ich videnie sveta a prispieť tak k búraní stereotypov vo vnímaní problematiky duševných ochorení. „Sme radi, že si výstavu *Som ako ty*, ktorá od začiatku tohto roku precestovala viaceré mestá, má možnosť pozrieť aj verejnosť v Považskej Bystrici. Duševné ochorenia sú pre pacientov na Slovensku ešte stále stigmou, ktorú si so sebou nosia často celý život. Jedným z cieľov združenia ODOS je prispievať k znižovaniu stigmy a odbúravaní tabu v súvislosti s týmto chronickým ochorením. Prostredníctvom výtvarnej a literárnej tvor-

by pacientov chceme podporiť akceptáciu ľudí s duševnými poruchami verejnosťou a prispieť k tomu, aby aj ľudia so schizofréniou mohli viesť plnohodnotný život bez toho, aby museli stále niečo skrývať,“ uviedla MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka občianskeho združenia ODOS, ktoré je jedným z partnerov výstavy. Schizofrénia je psychotické ochorenie, ktoré sa pri akútnom prepuknutí choroby prejavuje poruchami myslenia (bludy), vnímania (halucinácie), chovania, zmenami osobnosti a stratou kontaktu s realitou. Ochorenie sa vyskytuje u 0,8% - 1,5% populácie u mužov aj žien. Dôležité je, že pacient ktorý sa lieči a pravidelne dochádza k lekárovi, môže žiť bežným životom ako my všetci, ako to uviedla psychiatrička MUDr. Lívia Vavrušová pri otvorení výstavy v Bratislave v apríli 2013. Pacientom môže pomôcť včasné odhalenie ochorenia a jeho moderná liečba.

Pre viac informácií kontaktujte:

Zuzana Blažejová
Bílý Medvěd Public Relations
zuzana.blazejova@bmpr.cz
+420 739 424 174

O spoločnosti Janssen

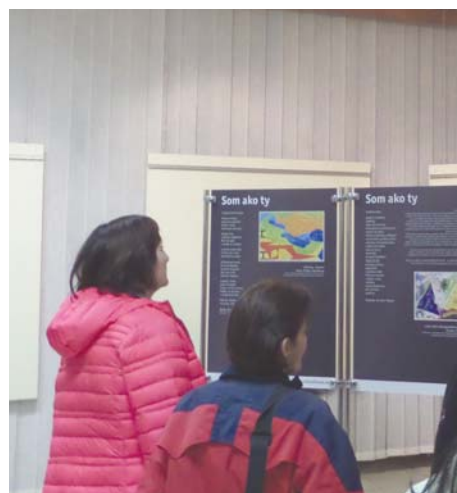
Spoločnosť Janssen sa zaviazala vyvíjať inovatívne riešenia pre najdôležitejšie medicínske potreby súčasnosti. Za posledných 50 rokov sme uviedli na trh lieky, ktoré zásadne zmenili liečebné postupy v oblasti schizofrénie, bipolárnej poruchy a Alzheimerovej demencie. Naša snaha pomôcť pacientom, rodinám a komunitám, ktoré sú zasiahnuté týmito chorobami, neustále pokračuje. Našou víziou je zmeniť a obohatiť životy pacientov zvyšovaním kvality starostlivosti. V spoločnosti Janssen neustále využívame nové poznatky v prospech pacientov.

Viac o schizofrénii sa dozviete na:
<http://www.schizophrenia24x7.sk/>.

Viac o výstave a projekte osvetu schizofrénie sa dozviete na: www.schizofriends.sk



Vernisáž výstavy



Návštevníci výstavy "Som ako Ty"



Aktivity združenia Radosť z Košíc

Predseda regionálneho združenia ODOS, MUDr. Dagmar Breznoščáková PhD. v spolupráci s vedením psychiatrického oddelenia PNLP v Košiciach primárkou MUDr. Evou Pálovou PhD. zabezpečujú v našom združení cyklus zaujímavých prednášok o duševnom zdraví, sociálnych zručnostiach, sebazpoznaní a vzťahoch medzi ľuďmi. Sú určené klientom Rehabilitačného strediska Radosť, denných stacionárov rodičom, pracovníkom, študentom a pre verejnosť s cieľom odbúravať stigma voči duševne chorým.

Odzneli témy:

● **Mgr. Andrea Orosová PhD.:**

Empatia, asertivita, a duševné zdravie /24.04.2014/

● **PhDr. Igor Lukáč:**

O vzťahoch /15.05.2014/

● **Mgr. Patrícia Vesel – Ganócyová:**

Suicidalita /29.05.2014/

● **Mgr. Andrea Orosová PhD.:**

Úzkosť, strach a fóbie /12.06.2014/ ●

● **Martina Chylová PhD.:**

Do hĺbín samých seba /26.06.2014/ ●

● **MUDr. Dagmar Breznoščáková Ph.D.:**

Depresia - Vznik, ako sa jej brániť, aké sú východiská /07.10.2014/

● **PhDr. Milana Kovaničová CSc.:**

Prevenia mánie /30.10.2014/



Za slnečného počasia sa prednášalo v pekných priestoroch na krytej terase. Dostavil sa bohatý počet účastníkov, vrátane klientov nášho združenia, prichádzali aj klienti denného stacionára.

Predmet výkladu bol pútavý, preto veríme, že každý z návštevníkov si z neho niečo potrebné osvojil. V záveroch bola zahrnutá taktiež diskusia, kde prednášajúci mali možnosť odpovedať na rozmanité otázky svojich poslucháčov.

Spomenuté prednášky sa konali so zámerom, k nahliadnutiu klientov do svojho ochorenia, zároveň k zvýšeniu informovanosti pracovníkov, študentov z radov rôznych profesií (napr. sociálna práca, psychológia..) a k pomoci rodičom.

Veríme, že podobný úspech zožnú aj ďalší odborníci, ktorí ešte budú mať tú príležitosť vystúpiť v „Radosti“, pri ďalších prednáškach, ktoré v budúcnosti tiež pripravujeme.



Text: Mgr. Lenka Paľová, Radosť, o.z., Košice

Majáles v Rehabilitačnom stredisku Radosť

Po zimnom období prišli konečne teplejšie dni, ktoré sme sa v združení rozhodli privítať zorganizovaním Majálesu. Dňa 22. mája sa na ňom stretli ľudia s duševnými poruchami spolu s ľuďmi bez handicapu. Majáles sa niesol v oranžovej farbe, ako poďakovanie štedrému sponzorovi - Nadácii Orange. Manažérkou a autorkou projektu bola verná dobrovoľníčka Magdaléna Hrivniaková, ktorá pomohla skvelú akciu spolu s nami zorganizovať. V rámci prípravy Majálesu sme začali chystať farebnú výzdobu, do ktorej sa pustili klienti s chuťou. Všetci spoločne sme vyzdobili priestory RS Radosť. Celé stredisko vyzeralo ako jedna veľká kvetinová lúka. Majáles sme začali pripravovať hneď z rána prípravou občerstvenia - chlebičky, jednohubky, obložené misy, sladké pochutiny, voda, káva a čaj. Približne okolo 11.00 hod sa všetci účastníci zhromaždili na balkóne. Pozvanie prijali aj

pracovníci a klienti stacionára Čistá duša. **Hudbná skupina Pre Radosť** slávnostne otvorila tanečnú zábavu hymnou združenia Radosť. Účastníkov privítala Mgr. Drahoslava Kleinová, riaditeľka RS. Nasledovali zábavné aktivity - na balkóne pohybové a tanečné, ktoré viedol dobrovoľník Peťo M. Druhá skupina sa v ateliéri zúčastnila hry spoločenský bon - ton pod vedením Magdy H. Zostávajúca tretia skupina pomáhala dokončiť občerstvenie - krájali ovocie do čokoládovej fontány. Počas obedňajšej prestávky mali účastníci priestor na rozhovory a spoznávanie sa. Program pokračoval na balkóne zábavnými súťažami. Priestormi RS Radosť sa rozliehal zábavný smiech i veselá tanečná hudba. **Zlatým klincom Majálesu bola čokoládová fontána**, na ktorú sa všetci veľmi tešili. Záver podujatia bol venovaný veľkému poďakovaniu predovšetkým

Magdaléne Hrivniakovej, ktorá pre združenie Radosť projekt napísala, patrí jej obdiv za obetavý a láskavý prístup ku všetkým klientom. Rešpektuje ich individualitu a všetky aktivity prispôbuje ich zdravotnému stavu. Naša vďaka patrí takisto ostatným dobrovoľníkom, klientom, ktorí sa aktívne zapájali do pripraveného programu, pracovníkom a vedeniu RS Radosť.

Tento projekt sa uskutočnil vďaka Grantovému programu pre optimistov



Aktivita združení

Sanare smer Košice



Dňa 4. 9. 2014 sme sa stretli na Želez-ničnej stanici v hojnom počte deväť báb a traja chalani. Spokojne sme sa usadili vo vlaku smer Košice netušiac, že také ľahké to nebude. V Margecanoch sme totiž čakali vyše hodiny na ďalší rýchlik. Konečne sme v Košiciach. Bez problémov sme sa dostali na ubytovňu, kde nastal menší chaos s rozmiestňovaním na izby. Zabývali sme sa a oddýchli sme si. A „*pod' ho do ulíc veľkomesta*“. Čakalo nás prvé predstavenie v rámci **Festivalu divadiel strednej Európy v Košiciach**, s názvom „**Krajina nepokosených lúk**“. Nedostali sme sa tam všetci, lebo sme prišli neskoro, lebo sme nečakali, že bude taký veľký záujem o predstavenie. Bolo to náročné predstavenie. Jednotliví herci hrali viacero postáv. Najviac na nás zapôsobilá scéna, kde herečky v nasadených maskách hrajú „**Človeče nehnevaj sa**“ a do toho im miestny politik sľubuje krajšiu a bohatšiu budúcnosť.

Z Kasární, tak to miestni volajú, sme sa rýchlo presúvali na Malú scénu Štátneho divadla Košice, kde sme si pozreli „**Životy sídliskových svätých**“. Bola to monodráma v podaní poľskej herečky L. Amejko. Zvláštnym spôsobom cez bábkky nám ukázala, aký je život ľudí na sídlisku, ktorí sa stretávajú na streche jedného z blokov, aby zmenili svoj smutný osud náhodných, nechcených detí. „*Človeče nie si nikým*“, pokiaľ sa najprv neprejaviš v pekných slovách. Na osudoch ľudí zo sídliska sme videli sivú, betónovú skutočnosť miest konzumnej prázdnoty, ktorá rodí svätých, mučeníkov aj mystikov (pustovník Egon, misionárka Apollonia aj dobrosrdečná Kunerta). Prvý večer divadiel v Košiciach je za nami a my pomalou prechádzkou večernými Košicami ideme na ubytovňu.

Druhý deň bol nemenej zaujímavý. Ráno sme začali kávičkou, potom prechádzkou po meste a ani sme sa nenazdali a bol tu večer. Pred historickou budovou Štátneho divadla Košice sa pripravujú mladí poľskí umelci z Wroclavy s predstavením „**Sud smiechu**“. Na pár chvíľ sme sa stali deťmi. Zabávali sme sa skoro hodinu na rozlič-



Členovia združenia Sanare z Banskej Bystrice v uliciach Košíc

ných vtipných scénkach, do ktorých zabávajúci vybrali aj zopár divákov a tak sme sa stali nielen divákmi, ale aj hercami. Nepreberné množstvo gagov, paródii a „drezúry“ ochotných divákov vytvorilo úžasnú atmosféru.

Túto spontánnu radosť onedlho vymenil silný ľudský príbeh „**Neprebudený**“, podľa rovnomennej predlohy poviedky Martina Kukučina, hraný na Malej scéne Štátneho divadla Košice v podaní divadla Comedia z Popradu. Tragický príbeh presvieteny človečinou a jemným humorom neprebudeného pastierika Ondráša Machuľu a jeho nenaplnenej lásky k najväčšej krásavici Zuzke Bežanovej, ktorá v ňom vzbudí nádej, že sa zaň vydá. Ten príbeh bol tak perfektne naštudovaný, že vôbec nevedelo, že aj ženské úlohy hrali muži. Ondráš, keď mu Zuzka žartom sľubi, že si ho vezme, sa začne „*snažiť*“: vyrába varešky a košíky. „*Ved', keď ich predám, budem mať aj peniaze*“ Dokonca presvedčí totku, ktorá sa o neho stará, aby mu dala ušiť kabát i klobúk na svadbu. Nikto mu nedokáže povedať, že Zuzka len žartovala a že sa ide vydávať za iného. Jeho osudová láska skončila tragicky. U Bežanov začalo horieť a Ondřík počuje svoje husičky zúfalo gagať a tak vbehne do horiaceho humna. Lenže ani s husičkami ani bez nich sa už nevráti. Končí sa to smutným konštatovaním: „*Na svadbu si si prišiel, smrť si ťa počka-*

la“. Bol to naozajstný zážitok. Chvíľu sme ešte boli ticho, bol to silný dojem, večer nám ponúkol prechádzku vysvietenými Košicami, posedenie pri farebnej spievajúcej fontáne. Niektorým to nestačilo a išli si pozrieť **baletné spracovanie Traviaty** v podaní divadla Artemis Danza z Bologne.

Tretí deň sme sa spolu vybrali do mesta pozrieť obchodíky, dať si kávičku, vnímať Košice všetkými zmyslami. Prechádzali sme okolo Urbanovej veže, keď z nej vyšla lektorka a s nádejou sa nás opýtala: „*Ľy nie ste z Košíc, však? Tak si pod'ite pozrieť našu výstavu voskových figurín*.“ Jej nádej však zhasla, keď zistila, že sme všetci majiteľmi ŤZP preukazu a teda všetci sme mohli navštíviť výstavu zadarmo. Tak sme si to aj sami odprezentovali, strčila nám do rúk manuál a člen nášho tímu Ivo nám čítal komentár k jednotlivým figurinám. Podľa nášho názoru bol „najkrajší“, pán exprezident Schuster. Motkali sme sa po Košiciach, dali sme si dobrý obed, na ktorý sme čakali vyše hodinu. Šli sme do galérie, kde boli diela košických umelcov a už sa pomaly chýlilo k večeru. Tak sme sa išli prezlieť a išli sme do divadla Thalia, kde sa hralo po maďarsky. Bola to temperamentná hra, s dynamickými, irečiteľnými dialógmi, ktoré sa nedali úplne preložiť, takže tí, ktorí nevedeli po maďarsky, prichádzali o rôzne nuansy a narážky nielen na maďarskú ale aj slovenskú politickú situáciu. Predstavenie

sa volalo „**Banská slepota**“ a odohrávalo sa niekde ďaleko v Rumunsku, kde žili Maďari, ktorí robili v miestnej bani. Tú však zatvorili a chlapi prišli o robotu. Trošku „**oblbnutí**“ z prostredia maďarskej reči sme sa pomaly presúvali na nám známu Malú scénu Štátneho divadla Košice, kde sme videli poslednú hru nášho výletu. Mali sme tak trochu strach ako vydržíme tak dlho hore, ale stálo to zato. Videli sme predstavenie v réžii Jakuba Nvotu „**Hamlet alebo nálež lebky**“. Bol to tragikomický excellentný monológ Romana Martinského. To, čo za 30 minút tento mladý herec dokázal, si vyslúžilo standing ovation. Zapojil nás do svojej hry s rôznymi rekvizitami a tak nám predstavil najslávnejšiu drámu sveta. V takejto podobe sme Hamleta ešte nevideli.

Posledný štvrtý deň nás čakal odchod. Keďže členovia združenia Sanare je národ

nevyspytateľný, taký prívlastok mal aj deň nášho odchodu. Hneď ráno sme si pôvodne išli odložiť kufre na železničnú stanicu, ale zistili sme, že nám práve ide rýchlik do Banskej Bystrice. Tak sme sa rozlúčili s tými, ktorí sa rozhodli ešte zostať a ces-

tovať inokedy. Všetci sme však odchádzali plní dojemov a niesli sme si so sebou mnoho pekných spomienok.

DOVIDENIA KOŠICE!



Členovia združenia Sanare na **Festivale divadiel strednej Európy** v Košiciach

Nový člen ODOS

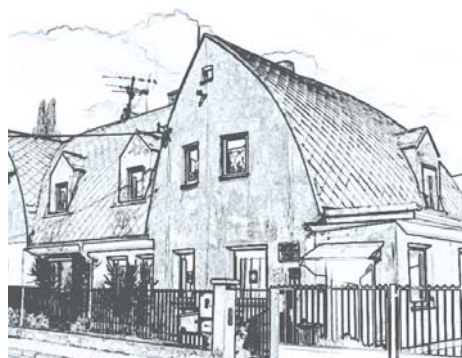
Predstavujeme DSS a RS Samária



Ambulantná starostlivosť pre ľudí s duševným ochorením

DSS a RS Samária bola otvorená v roku 1997 a doteraz **funguje ako denné centrum pre ľudí s duševnými poruchami**. Naši klienti sú ľudia, ktorí pre svoju chorobu prerušia štúdium na škole, výkon zamestnania resp. sú kvôli chorobe invalidizovaní. **Sídlime v priestoroch rodinného domu na Krasinského ulici č. 6**. Klientom sa venuje PhDr. Zuzana Štandlerová a jej pracovníčky v pracovných dňoch v čase od 9:00 – 15:00. V službách je zahrnuté aj stravovanie.

Samária je zariadením rodinného typu s kapacitou 15 miest. To nám umožňuje pristupovať ku každému klientovi indivi-



Domček Samária

duálne. Klienti nachádzajú v našom centre podporu v ťažkých časoch. Pomáhame im a učíme ich kráčať životom aj s ochorením. Podporujeme ich sebedomie, životaschopnosť a samostatnosť, v bezpečnom, no často krát aj dobrodružnom priateľskom prostredí.

V DSS a RS Samária rešpektujeme a rozvíjame jedinečnosť našich klientov, ich psychický, telesný, sociálny aj duchovný ľudský rozmer a ponúkame veľa zaujímavých aktivít.

Sociálna rovina

- základné sociálne poradenstvo
- tvorba individuálnych rozvojových plánov pre klientov
- podporovanie samostatnosti – iniciatíva klientov
- rozvoj sociálnych a praktických zručností
- spoločnosť a podpora ľudí s podobným osudom
- návštevy a besedy so zaujímavými hosťami, oslavy

Psychologická rovina

- muzikoterapia, koncentratívne – pohybová terapia, ergoterapia, arteterapia
- stimulácia kognitívnych funkcií (trénujeme intelekt, pamäť, pozornosť,

rozširovanie všeobecného rozhľadu)

- stimulácia senzomotoriky
- psychohygiena – relaxačné aktivity – hry,
- rozvoj kreativity: práca s rôznym materiálom, práca s hlinou (výroba keramiky: modelovanie, práca na hrnčiarskom kruhu, glazovanie výrobkov), maľovanie na sklo, vyšívanie

Spirituálna rovina

- duchovný program
- kultúrne podujatia (kino, výstavy)

Fyzická rovina

- športové a pohybové aktivity, aj v telocvični
- cvičenie na chrbticu
- prechádzky do prírody aj celodenné výlety

Príďte sa pozrieť medzi nás!

Dohodnite si návštevu prosím vopred a kontaktujte nás:

DSS a RS Samária
Krasinského 6
821 04 Bratislava
telefón: 02/ 4341 3180, 02/4425 0374
email: samaria@charitaba.sk



Deň otvorených dverí v psychiatrických stacionároch

Pod záštitou Psychiatrickej spoločnosti Slovenskej lekárskej spoločnosti, sa uskutočnil **Deň otvorených dverí Denných psychiatrických stacionárov (DPS) dňa 13. novembra 2014 v mestách Trenčín, Trnava, Rimavská Sobota, Rožňava, Banská Bystrica a Žilina.**

Cieľom projektu je odbúravať predsudky voči psychiatrickým zariadeniam a ukázať verejnosti, ako formou stacionár-re pomáhajú pacientom.

DPS Banská Bystrica

Deň otvorených dverí v psychiatrickom stacionári v Banskej Bystrici sa uskutočnil 13. 11. 2014. Bola to svojho druhu najväčšia celoslovenská akcia v oblasti liečenia duševných chorôb. 6 stacionárov otvorilo svoje dvere verejnosti s cieľom robiť osvetu v tejto oblasti.

Denný stacionár je zariadenie, ktoré pomáha liečiť pacientov s duševnými problémami. V stacionári, ktorý je bežne otvorený v pracovné dni od 8 00 hod. do 14 30 hod. prebiehajú denne terapeutické aktivity. Je tam skupinová terapia, biblioterapia, arteterapia,

ergoterapia, práce v kuchynke aj príprava jedla a koláčov hlavne vo štvrtok, keď býva večierok. Veľký význam majú aj vychádzky, rozsvička a pobyt v telocvični pri cvičení a loptových hrách. Všetky tieto činnosti napomáhajú pacientom začleniť sa späť do normálneho života.

Počas otvorených dverí si účastníci mohli pozrieť priestory stacionára, ktoré sú v celku primerané potrebám. O 11:00 hod. začala beseda na tému „Vzťah verejnosti k psychiatrii a vice versa.“ Miestnosť sa zaplnila študentmi, pacientmi, expacientmi a verejnosťou. Dostali sme pozvanie aj my zo Sanare.

Zo strany odborníkov nemohol chýbať pán primár MUDr. Ludvik Nábělek a pani vedúca stacionáru PaedDr. Anna Lukáčová so svojimi kolegyňami a kolegami. Plagát sľuboval, že si odnesieme „Dobry pocit“. A skutočne, hlavne pán primár so svojim povestným jasnozrivým humorom, odbúraval napätie a robil nám dobrú náladu, či už liečeným alebo neliečeným. Ľudia majú často strach pred vlastným zlyhaním, výskytom alebo návratom duševnej choroby a z druhej strany je zas odmietanie, odsudzovanie duševne chorých. Okrem iné-

ho pán primár hovoril o troch revolúciách v liečení psychiatrických chorôb. Prvá bola vtedy, keď lekár Filip Pinel oslobodil ľudí, ktorých považovali za posadnutých z reťazí a priznal im práva na liečbu. Druhá revolúcia sa udiala začiatkom 50-tych rokov, keď prišli na trh prvé lieky uľahčujúce priebeh chorôb. Odvtedy vznikla niekoľkonásobne účinnejšia farmakoterapia. Tretia revolúcia spočíva v rozmachu psychoterapie a jej využitia na znovuzaradenie pacienta do života. Vznikla v 70. a 80. rokoch.

V priebehu diskusie zaznelo veľa otázok. Bolo vidieť záujem aj to, že ľudia majú problémy a zároveň sa ukazuje, že dokážu sa viac otvoriť a dôverujú odborníkom. Je veľmi dobre, že táto akcia prebehla, lebo je to prínos pre všetkých zúčastnených. Je to potrebné najmä pre pacientov, ktorí teraz v stacionári nadobúdajú schopnosti čeliť tomu, čo je „vonku“, čo ich čaká v medziľudských vzťahoch v tzv. normálnom živote.

A tu je niečo, na čo by bolo dobré zareagovať: Zapojiť sa do výzvy Pre dobrý pocit na Facebooku a pomôcť stacionárom aj inak!

www.facebook.com/predobrypocit,
www.schizofriends.sk.

Môj vlastný náhľad je dôležitý

Bol to pre mňa šok, zrazu si uvedomiť „že som prišla o rozum.“

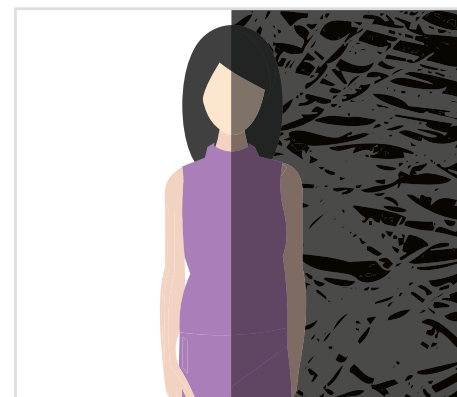
Prvý atak môjho ochorenia sa prejavil pred niekoľkými rokmi. Trepala som piate cez deviate, fičala na rôznych konšpiračných teóriách, bludoch ktorým som verila a moje činy boli nevyspytateľné.

Potom nasledovala diagnóza a následne invalidita. Naďalej som však chcela pracovať. Nie však dlho. Prišli dva ataky krátko po sebe. Na návrh psychiatričky eliminovať stres a prácu zanechať, pod tlakom rodiny i vlastného rozumu, som prestala pracovať. Vtedy som sa začala viac zaoberať otázkou, čo sa stalo, čím to je, že som nútená vzdať sa normálneho života pracujúceho človeka a denne pojadť lieky na psychiku. Spustená vrodenná dispozícia? Vyústenie niektorých mojich vlastností do

choroby?

Trvalo roky kým som si na existenciu psychickej choroby zvykla. Prijala som skutočnosť, že tu proste je a že sa jej jednoducho nezbavím. Zmierila som sa, že nie sme všetci stavaní na rovnakú záťaž. Niektorí znesie viac, niektorí menej. Ja patríam medzi tých druhých. Svoj stav som už prijala a zžila sa s chorobou. A zrejme to bude tá správna cesta. Mánie a depresie sa síce striedajú, no vďaka liekom a menej hektickému životu ich zvládam bez bludov.

Začala som s chorobou žiť tak, aby som bola osožná aspoň v domácnosti a pri výchove našich detí. S odstupom času viem, že pravidelná návšteva psychiatra, komunikácia s nim, prijatie choroby a vzdanie sa mojich pracovných ambícií, vzdanie sa



Ilustračné foto

všetkých alkoholických nápojov (aj v malom množstve), prináša svoje ovocie v podobe viac-menej plnohodnotného života.

– Lubicca –

AKTUALITY

Aktuality

INTEGRA oslavovala 20 rokov pôsobenia

**V dňoch 25. 09. 2014 – 26. 09. 2014
Integra, o. z. oslávila 20. rokov
v oblasti duševného zdravia.**

Prvý deň osláv pozostával zo zábavy a súťaží pre deti i dospelých. V dopoludňajších hodinách bol pripravený program vo Veľkej sále v MsKS, kde sa ako prví ujali otvorenia podpredseda Košického samosprávneho kraja Emil Ďurovčík a primátor Mesta Michalovce Viliam Záhorčák, ktorí pri tejto udalosti odovzdali Združeniu pre duševné zdravie – Integra, o. z. Michalovce plaketu predsedu Košického samosprávneho kraja pri príležitosti 20. výročia pôsobenia v oblasti duševného zdravia.

Na začiatku bol premietaný film o duševnom zdraví pod názvom „Život znamená žiť“. Po ňom bol odprezentovaný preventívny program pre školy o duševnom zdraví s názvom: „Šialený? No a!“, kde vystúpil aj Norbert Göller z Nemecka, odkiaľ Integra, o. z. tento preventívny program prevzala a tým sa zaradila medzi prvých v rámci Slovenska ale aj Európy. Medzi tým program spestrili svojim vystúpením žiaci z umeleckej školy Talent-Um v Michalovciach.



Zľava: Ing. J. Hurová, riaditeľka Integry, o. z. a účastníci podujatia

Popoludňajší program bol venovaný deťom i dospelým, ktorí mali možnosť si v tvorivých dielňach vyskúšať rôzne techniky, ktoré sa používajú na pracovnej terapii v Integre, o. z. a pre deti bola pripravená Cesta rozprávkou, kde sa stretávali s rozprávkovými bytosťami a plnili rôzne úlohy, za ktoré na konci dostávali odmenu. Deti, ktoré chceli, si mohli zaskákať aj na trampolíne. Medzi tým sa na tribúne ostatným venovala

hudobná skupina Bikaver a cez prestávky boli krátke vstupy o duševnom zdraví. Záver programu obohatilo vystúpenie Divadla pri fontáne.

Druhý deň sa uskutočnila odborná konferencia s medzinárodnou účasťou pod názvom INTEGRÁCIA, kde vystúpili odborníci nielen z oblasti duševného zdravia. Konferencie sa zúčastnila aj dobrovoľníčka z Amerických mierových zborov Ch. Reiss, ktorá na Slovensku pôsobila v rokoch 2000 – 2002. Konferencia bola verejnosti prístupná a aj toto bol spôsob, ako sa prezentovala téma duševného zdravia. Projekt pre školy Integra, o. z. je od roku 2005 zapojená do realizácie preventívno-podporného projektu pre školy s názvom „Šialený? No a!“, ktorý začal v rámci Medzinárodného programu proti stigmatizácii ľudí s duševnými problémami Svetovej psychiatrickej asociácie (World Psychiatric Association) v spolupráci s Irrsinnig Menschlich, e. V. (v preklade Šialene ľudský) z Nemecka. V roku 2010 bol projekt súčasťou Národného programu duševného zdravia SR. Jeho zámerom je prebudiť porozumenie voči ľuďom s duševnými problémami.

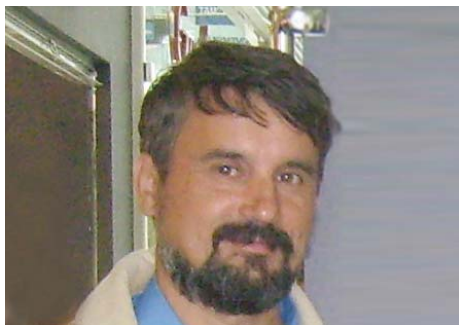


Aktivity Integry na námestí v Michalovciach

Zdroj: www.integradz.sk

Nový pohľad na človeka a jeho možnosti

Okrúhle jubileum INTEGRY



I. Marchevka

Keď som v roku 1994 v USA psychicky ochorel, nevedel som, čo bude, ako si pomôžem. V tých dňoch aj pre mňa vznikalo v Michalovciach združenie *Integra*. Ani sa mi vtedy nesnívalo, že v Severnej Karolíne, v štáte, v ktorom som pracoval, žije Charlene Reiss. Bola to ona, ktorá o sedem rokov výraznou mierou ovplyvnila vývoj spomínaného združenia. Naše paralelné svety, svet *Integry*, svet Charlene a môj svet sa pretli v jednom bode času a priestoru - v roku 2000 v Michalovciach. Všetci sme sa stretli vo víre revolúcie, v období zmeny pohľadu na psychicky chorých, zmeny ich liečby, zmeny kvality ich života a života ich rodín. Všetko bolo v novoširiacej sa vlne občianskeho princípu, kedy sa jednotlivci masovo zapájajú do riešenia spoločenských problémov. Je to nástup efektivity, poriadku, cieľavedomosti. Ak chcete žiadať peniaze, musíte vedieť napísať projekt. Do občianskeho združenia *Integra* prichádza na to osoba ako stvorená, už spomínaná Charlene. Prináša *Integre* druhý dych.

Motorom reformií je psychiater, MUDr. Pětr Nawka. Kladením nárokov na ľudí vo svojom tíme dostáva z každého to najlepšie, často nepoznané. Ako primár psychiatrického oddelenia zavádza nový prístup v liečbe,

farmakoterapiu dopĺňa o psychologickú a sociálnu podporu. V nemocnici vznikajú prvé služby pre psychiatrických pacientov - *stacionár, rehabilitačné stredisko* a v meste *prvé podporované bývanie*. Mnohí pacienti končia bludný kruh hospitalizácií a izolácie doma. Ich kvalita zdravia i života sa evidentne a merateľne zvyšuje. Na Slovensku vznikajú svojpomocné združenia pacientov a združenia príbuzných, ktoré si vytvárajú *Asociáciu Premeny*. Pacientska organizácia v Michalovciach - *Pozdrav* - organizuje legendárne každoročné celoslovenské stretnutia členských združení Premien koncom leta na Širave. Reformou v Michalovciach sa inšpirujú v mnohých ďalších mestách na Slovensku. Tabuizovaná téma duševného zdravia sa čoraz viac dostáva do povedomia verejnosti. Pacienti s duševnými poruchami z Michaloviec ako prví v republike vystupujú v reláciách v RTVS, začína sa chodiť do škôl s *projektom Šialený? No a!*, vzniká tradícia plesov, organizovaných *Integrou*. Pacienti vystupujú z *tieňa na slnko*. Do Michaloviec prichádzajú hostia z Európy i Ameriky. Komunitné služby sa stávajú modelom pre celé Slovensko. Aktér uvedených zmien, Dr. Nawka, však všetkých prekvapuje, a po ročnom pobyte v Berkley v USA odchádza pôsobiť do Nemecka. Naďalej však ostáva predsedom *Integry* a pravidelne sa vracia k tímu, ktorému verí. Ten dokazuje, že je životaschopný a *Integra* sa stabilizuje a zveľaďuje to, čo začala.

Odvtedy na Slovensku, vďaka obetavým ľuďom, vzniklo mnoho rehabilitačných stredísk i ďalšie podporované bývania. V Bratislave "Liga za duševné zdravie" a združenie "Otvorme dvere, otvorme srd-

cia" svojou neustálou aktivitou v oblasti duševného zdravia búrajú predsudky a výraznou mierou ovplyvňujú verejnú mienku.

Integra v roku 2014 oslavuje 20 rokov od svojho založenia. Štrnásť rokov od nášho prvého stretnutia stretávam znova Charlene i doktora Nawku, opäť v Michalovciach. Obrovská slávnostná akcia s významnými hosťami sa odohráva v kultúrnom dome v Michalovciach, v centre mesta na ozvučenom námestí aj v priestoroch *Integry*. Odovzdávajú sa ocenenia, stretávajú sa ľudia, spomínajú.

Na druhý deň začína konferencia. Rečníci už dávno neobhajujú opodstatnenie komunitných služieb. Všetko, o čom snívajú mnohí, je už samozrejmé a jasné. Duch doby priniesol na otvorenie nové kapitoly. A práve reformátor Pětr Nawka jednu pootvoril. Vo svojom príspevku priniesol nový pohľad na človeka. Ak som správne porozumel, jeho poslanstvo by som zhrnul do týchto viet:

"Kľúčovú úlohu v kvalite zdravia zohráva vzťah k sebe a okoliu. Nie je jedno, či sme pohľtení výčitkami a odsudzovaním. Či v sebe nosíme neodpuštenia a zlosť z minulosti. Tieto vnútorné sebaútoky a útoky na druhých majú za príčinu deštruktívne procesy v duši, a následne v tele. Pre zdravie je podstatné, či žijeme v súlade so samým sebou. Či žijeme tak, že sme so sebou spokojní. Záleží na tom, ako sa chápeme. Či ako nešťastníci, ktorým sa nič nepodarilo alebo sa vieme prijať takí, akí sme. Bez odporu. Z nepriaznivého stavu vníma cestu každý. Všetci totiž máme svojpomocné schopnosti, ktoré môžeme použiť. Tieto uzdravujúce schopnosti môžeme nazvať aj naše „zdravé ja“. Je to najmä schopnosť odpustiť sebe i druhým. Prijatie osudu takého, aký je, nech je akýkoľvek. Je to práve láska prameniaca z nás, čo to dokáže. Záleží, či ju použijeme."

Hodnotenie poslanstva nechávam na čitateľoch. Dovolím si ale predpokladať, že takéto definovanie človeka a jeho možností MUDr. Pětrom Nawkom, predsedom *Integry*, bude mať ďalekosiahle dôsledky. Možno ďalekosiahlejšie ako definovanie problémov a cieľov v roku 1994.



Zľava: I. Marchevka (Košice), Charlene Reiss (USA)

Pinelova nemocnica Pezinok jubiluje



Z histórie

Psychiatrická nemocnica Philippa Pinela v Pezinku má tento rok okrúhle výročie svojho vzniku. Založili ju v roku 1924 na mieste železítých kúpeľov, ktoré sa nachádzali na úpätí Malých Karpát v údolí, nazývanom Cajla, ako Afilovaný ústav bratislavskej kliniky pre duševne chorých. Postupne sa rozšírila na najväčšie psychiatrické zariadenie na Slovensku. Z riaditeľov, ktorí ju viedli, treba spomenúť dve veľké osobnosti. prof. MUDr. Karol Matulay (1947-1956), ktorý progresívne zavádzal nové liečebné metódy, rozvinul ergoterapiu (pracovná terapia), zvýšil odbornú úroveň a zmenil jej tvár na nepoznanie. Po ňom nastúpil prof. MUDr. Jozef Pogády, DrSc.(1958-1992), ktorý presadil v 80.-90.-tych rokoch vybudovanie nových objektov a zapojil zariadenie, v tom čas známe ako Krajská psychiatrická liečebňa, do federálneho výskumu. Jeho zásluhou sa stala najmodernejším psychiatrickým zariadením na Slovensku. V roku 1993 sa zmenil štatút liečebne, stala sa nemocnicou a od roku 1995 dostala meno po francúzskom psychiatrovi Philippovi Pinelovi (1745-1826), tvorcovi psychiatrickej revolúcie, ktorý „*oslobodil duševne chorých pacientov z okov*“. Jeho humanistický odkaz si nemocnica dala do vienka ako trvalú hodnotu.

Prijala ho ako symbol humanizácie psychiatrie, o ktorú je potrebné denne bojovať. Neizolovať pacientov, ale ich efektívne pripravovať na opätovné a plnohodnotné začlenenie do spoločnosti, zbaviť ich

okov, skutočných i symbolických, aby sa naplnila idea zrovnoprávnenia postavenia duševne chorého s telesne chorým. A to sa môže uskutočniť iba v podmienkach, ktoré bránia stigmatizácii. Po dvadsiatich rokoch sa táto vízia plní. Už to nie je „Cajla“ s pejoratívnym podtónom, medzi ľuďmi je to „*Pinelka*“, pacientmi z celého Slovenska vyhľadávané zariadenie. Každý rok dôsledne pripravuje svojich tritisíc odliečených pacientov do života.

Postavenie psychiatrie sa zmenilo: z popolušky medicíny sa stal jej významný odbor. Prezrádzajú to aj štatistické údaje. Na Slovensku sa za posledných 25 rokov takmer strojnásobil počet ambulantne liečených pacientov. V súčasnosti je to takmer pol milióna ľudí. Toto číslo hovorí o vysokej morbidite (chorobnosti) populácie na duševné poruchy, na druhej strane to veľa napovedá o dôvere ľudí a vysokom kredite, ktorý psychiatria má. A má ho hlavne preto, lebo viac ako ktorýkoľvek iný odbor vidí človeka v jeho osobnostnej jedinečnosti a v jeho mnohodoménnej biopsychosociálnej komplexnosti.

V súčasnosti má nemocnica 480 postelí, ktoré sú umiestnené na šiestich klinikách. Všetky sú výučbovými základňami Slovenskej zdravotníckej univerzity (SZU) a Trnavskej univerzity (TU). Každá sa špecializuje na vybrané okruhy duševných porúch a vnútorne sú členené tak, aby pacienti zabezpečovali optimálny

terapeutický proces a zároveň mu poskytovali čo najväčší komfort. Každá klinika je vnútorne členená na stanice, na ktoré je pacient prekladaný v závislosti od aktuálneho klinického stavu. Iba pred dvomi rokmi sme, v spolupráci so SZU, zriadili ďalšiu kliniku – Neuropsychiatrickú, ktorá je svojím profilom ojedinelá na Slovensku.

Pacientom ponúkame množstvo zaujímavých aktivít a podujatí, môžu navštevovať ergoterapeutické dielne i využívať vynikajúce služby fyziatrickej rehabilitácie, dostupnej aj pre verejnosť. Je tu zriadené školské pracovisko, na ktorom sú ubytovaní lekári z celého Slovenska, aby sa pripravili ku špecializačnej skúške zo psychiatrie, vzdelávajú sa tu aj sestry v rámci KŠŠ, chodia ku nám lekári a psychológovia na stáže, študenti zo spolupracujúcich vysokých škôl na prax. Odozvy sú pozitívne, dostávame nejednu ďakovnú list za starostlivosť a získané vedomosti. Nemocnica je akreditovaným pracoviskom pre psychoterapiu a vykonáva aj znaleckú činnosť. Vydáva časopis *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, organizuje odborné podujatia. V Pinelovej nemocnici pracuje 371 ľudí, z toho 234 zdravotníckych pracovníkov, ktorých vysoká profesionalita, obetavosť a ľudskosť sú zárukou vysokého kreditu. Ten je udržiavaný aj pomocou systému manažovania kvality, nemocnica je držiteľom certifikátu ISO 9001.



Workshop



Vzácni hostia



Spoločenský večer

Sprievodné podujatia



Pri príležitosti osláv 90. výročia vzniku Pinelovej nemocnice v Pezinku (1924-2014 sa konalo v dňoch 9. – 11. októbra 2014 niekoľko sprievodných podujatí. Bolo to zároveň dôstojné oslávenie Svetového dňa duševného zdravia.

Podujatie odštartovala **Slávnostná akadémia** pre pozvaných hostí a zamestnancov spojená a udeľovaním ocenení.



Udeľovanie ocenení

Jednou u ocenených bola **Liga za duševné zdravie SR**, ktorá získala Pamätnú Plaketu za spoluprácu s nemocnicou a významný vplyv na detabuizáciu psychiatrie a podporu duševného zdravia na Slovensku.



Pamätná plaketa

Príhovor MUDr. Pavla Černáka, riaditeľa nemocnice

90 rokov je vek, kedy človek môže ale aj nemusí žiť. Zdravotnícke pracovisko, špecificky psychiatrické, môže takéto výročie

zastihnúť v najlepšej kondícii rovnako ako v stave apoptózy. Svetom prehmela veľká reforma, ktorá popri budovaní prvkov komunitnej starostlivosti, zrušila tisíce psychiatrických lôžok. Prinieslo to osoh, ale aj novú podobu diskriminácie, exklúzie: veľa pacientov skončilo vo väzniciach alebo na ulici. Na Slovensku sme našťastie mali dostatok rozumu, citu pre mieru a odolnosť voči revolucionárom.

Pinelova nemocnica je svojim spôsobom príkladom vývoja psychiatrie na Slovensku. Bola založená v roku 1924. Zakladacia listina zariadenia sa datuje do roku 1976, postupne sa vybudovali pavilóny, rehabilitácia, vyšetrovací komplex, administratíva a stravovacia prevádzka. Dnes to teda nie je iba stareňka, ale dáma v zrelom veku, ktorá architektonicky vyzerá stále pôsobivo, ale darmo, naliehavo potrebuje zásadný lifting.

Ďalší míľnik v novodobej histórii je rok 1995, kedy sa na náš návrh uskutočnila transformácia psychiatrických zariadení a bol jej udelený štatút nemocnice. A keďže psychiatrický výskum z mapy Slovenska zmizol, krédom nového vedenia sa stala kvalita, založená na samostatnosti, vysokej profesionalite, ľudskosti, tímovosti, ale i obetavosti a entuziazme.

Program pokračoval **spoločenským večerom** s kultúrnym programom i zábavou pre zamestnancov nemocnice a pozvaných hostí, na ktorom zaspieval Martin Babjak, do tanca zahrála Funny Fellows.

V rámci odborného programu sa 10. októbra uskutočnila konferencia na tému **Psychiatria a spoločnosť** a workshop - **Moderné spôsoby liečby** - spojený s prehlídkou nemocnice.

Opäť sa obnovila tradícia **Športovo – spoločenského dňa** pre pacientov z psychiatrických nemocníc a liečební na Slovensku, známym ako **Pinelove hry**, ktoré sa konali v piatok od 9. hodiny.



Športovo-spoločenský deň

V sobotu 11. októbra si účastníci workshopu mali možnosť **prezrieť priestory Pinelovej nemocnice**.

Čerstvým symbolickým darom k jubileu je aj **ojedinelá** vyše dvesto stranová **publikácia** z autorskej dielne prevažne domácich odborníkov o stále tabuizovanom fenoméne **Samovražda**, ktorá vyšla v edícii Trendy modernej psychiatrie a bola prezentovaná na júnovom psychiatrickom zjazde.

Viac informácií nájde záujemca na: www.pnpp.sk

Súčasná situácia v psychiatrii na Slovensku



MUDr. Pavel Černák, PhD.

V súčasnosti má takmer každý región o veľkosti sto až stopäťdesiat tisíc obyvateľov svoju akútnu lôžkovú psychiatriu. Na Slovensku je 5 psychiatrických nemocníc, v ktorých sa poskytuje špecializovaná starostlivosť (napr. gerontopsychiatrická, pre závislých, pre neurotické poruchy a pod.) na špecializovaných oddeleniach a ktorá trvá obvykle dlhší čas. Treba však povedať, že princípy tej zdravej, normálnej komunitnej starostlivosti, ktorú pacienti potrebujú, sa u nás naplňajú veľmi pomaly. Na Slovensku je už viacero chránených dielní, ale možnosti podporovaného bývania sú stále mizivé. Akoby sa zriaďovatelia obávali venovať tejto skupine postihnutých pozornosť. Zrejme zo strachu alebo nezáujmu.

Je významný nárast počtu pacientov s psychickými ochoreniami za posledné štvrtstoročie?

Štatistické údaje hovoria, že za posledných 20 rokov sa evidovaný počet ľudí v ambulantnej starostlivosti viac ako zdvojnásobil. Teraz sa lieči už viac ako 400 000 ľudí u ktorých sa vykonalo 1,8 milióna vyšetrení, zatiaľ čo v r. 1992 vyhládalo psychiatrickú pomoc približne 150 000 ľudí. Rástla aj ambulantná sieť - z takmer 200 lekárskech miest v r. 1992 sa ich počet ale zvýšil iba dvojnásobne, čiže nárast ambulancií nekopíruje nárast pacientov. Lôžkové zariadenia sa zmodernizovali, vznikli aj nové akútne oddelenia. Počet lôžok postupne klesal z pôvodných približne päť tisíc na súčasných približne 4.000 (koeficient 0,75 lôžok/1000 obyvateľov môžeme považovať za optimálny). O pacienta sa teda vieme dobre postarať a naši psychiatri sú vzdelaní, zodpovední a k pacientom empatickí. Svet však ide dopredu. Na to, aby sa

pracovalo modernejšie, komfortnejšie aj bezpečnejšie, súčasný stav už nestačí. Slovensku okrem toho chýba psychiatrický výskum. Dnes pomaly niet rodiny, ktorá by nemala skúsenosť s psychiatriou. Máme dve hlavné požiadavky na dobrú klinickú prax: dostatok času a vhodné priestory. To druhé sa zlepšilo, s časom však zápasíme, pretože personálu je hlavne v lôžkových zariadeniach sotva polovica toho, koľko treba. Nie podľa oficiálnych noriem, ale podľa zdravého rozumu, ktorý vie, čo pacient potrebuje. Výsledkom tejto indolentnosti je skutočnosť, že chorobnosť zdravotníckych pracovníkov je v našom odbore v dôsledku veľkej záťaže a chronického stresu vysoká.

Oproti okolitým krajinám má Slovensko najvyššiu chorobnosť na duševné poruchy. Čím je to spôsobené?

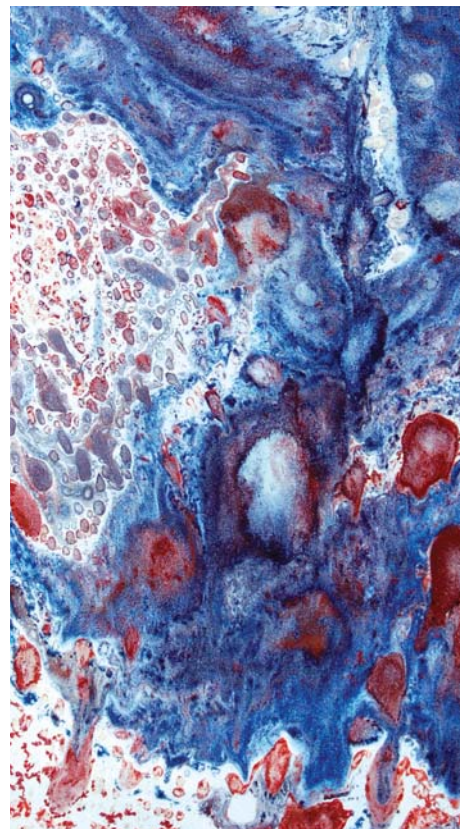
Nemyslím si, že naši ľudia sú viac chorí, než v okolitých krajinách. Skôr je to tým, že občania dôverujú našej psychiatrii a snažia sa včas vyhľadať odbornú pomoc, a tým sa dostanú do štatistiky. Samozrejme nedá sa zabrániť tomu, aby niektorí ľudia nehládali alternatívne spôsoby liečiteľstva, ale je to skôr okrajová záležitosť. Dnes naozaj veľa ľudí trpí depresívnymi a úzkostnými stavmi, ktoré okrem osobnostných faktorov generuje aj spoločenská atmosféra s meniacimi sa hodnotami, neistotami a posúvaním hraníc. Tieto tzv. civilizačné duševné poruchy sú síce pomaly už takmer módnym fenoménom, na druhej strane naozaj prinášajú nositeľovi utrpenie aj zníženú kvalitu života a po období váhania, či sa tieto stavy nedajú zvládnuť svojpomocne, predsa len víťazí dôvera v odbornú pomoc. Psychiatier musí byť v tomto prípade aj psychoterapeuticky erudovaný, inak nemôže pacientovi úplne rozumieť. Som presvedčený, že väčšina našich psychiatrov je v tomto smere dobre vybavená.

Ktoré diagnózy najčastejšie liečia psychiatri na Slovensku?

Sú to duševné poruchy zdanlivo ľahšieho charakteru a klinicky sa prejavujú ako depresívne a úzkostné stavy. U týchto diagnóz pozorujeme najvyšší nárast za posledných 20 rokov. Pokiaľ ide o depresie, tieto ne-

musia mať typický tzv. endogénny charakter, ale úzko súvisia so štruktúrou osobnosti, jej obrannými mechanizmami a stavom ego funkcií na jednej strane a záťažou a psychosociálnymi faktormi na druhej. Človek sa dostane do určitej kolíznej situácie, na akési rázcestie, križovatku svojho života, kedy sa už nahromadia vnútorné konflikty, ktoré môžu byť aj nevedomé, do tej miery, že ho ochromujú v bežnom fungovaní, prípadne sa nahromadia ťažké stresové situácie, ktoré chronifikujú a človek cíti bezmocnosť pri ich riešení. Jediné prestane zvládať možnosti kompenzácie týchto situácií a nastupuje depresívny stav ako výraz straty (milovaného objektu, možnosti naplnenia svojich ambícií, potrieb a podobne). K tomu pristupuje obrátenie hnevu, agresivity proti sebe.

Treba však počítať s tým, že aj z takéhoto depresívneho naladenia, ktoré má v psychodynamike človeka neraz aj pozitívny



Ilustračné foto

zmysel, sa môže veľmi rýchlo rozvinúť obraz vážnej, hlbokkej depresie. Vtedy je už depresia skutočne vážnym ochorením, pretože jedinca ovláda vo všetkých zložkách fungovania. A vtedy je aj riziko suicídia (samovraždy) oveľa vyššie.

Komunikácia duševného zdravia



Príhovor riaditeľa LDZ na oslave Pinelovej nemocnice



Mgr. Art. M. Knut, riaditeľ LDZ SR, o.z.

Liga za duševné zdravie vznikla pred 14 rokmi a za svoj cieľ si vytýčila pomoc pri detabuizácii tém spojených s duševným zdravím na Slovensku. Liga vznikla ako prienik dvoch odborných skupín. Spojením profesionálov z psychológie a psychiatrie na jednej strane a odborníkov na marketingovú komunikáciu na strane druhej. Aj vďaka tomuto spojenectvu došlo k účinnému narušeniu spoločenského tabu. Z odstupom času je vidieť, že popri vzájomnej ľudskej súhre došlo aj ku prirodzenej harmónii pri stanovení poslania a spôsobov, ako túto misiu citlivo dosiahnuť.

Liga za duševné zdravie dnes združuje viac ako 40 organizácií. Ide o organizácie odborníkov, ľudí s duševnými poruchami, ich príbuznými ako aj dobrovoľníkov. Vytvorili sme platformu, kde sa jej členovia môžu vzájomne podporiť, posilniť a vystúpiť na verejnosti s väčším dôrazom. Na spoločenskej a statusovej mape sa Liga nachádza niekde medzi štátom a občanom. Sme súčasťou veľkej rodiny, ktorá si hrdo hovorí tretí sektor a rozvíjame sociálne aktivity pluralitnej spoločnosti. Naša misia je teda svojpomocne a kultivovane vyplniť územie, ktoré je z podnikateľského pohľadu nerentabilné a z pohľadu štátu nie sú kapacity na jeho pokrytie.

Detabuizácia - to znamená viac informácií. Pomenovávanie niečoho nedotknuteľného, zahmleného rúškom tajomstva. Široká populácia mohla mať pocit nedostatku zrozumiteľných informácií, keď sa o duševných poruchách nehovorilo, alebo z ich pohľadu hovorilo málo, pretože ich tieto informácie vo verejnom prostredí nestretli. Viac informácií medzi odborníkmi a populáciou, v akomkoľvek odvetví môže priniesť lepšie výsledky v prenášaní teórie do praxe.

Bez komunikácie to ale nejde.

V prostredí tretieho sektora na území Strednej a Východnej Európy bol však začiatkom deväťdesiatych rokov, a niekde aj dodnes, pojem marketing a marketingová komunikácia, chápaný často nesprávne. Existovali a existujú obavy, že používanie marketingu, môže propagovanej téme, alebo samotnej organizácii priniesť zlý imidž alebo negatívne hodnotenie. V skutočnosti však všetky organizácie nielen podnikateľské, ale aj štátne a *treťosektorové* v každo-dennej praxi, marketing používajú a často o tom ani netušia.

Marketing v neziskovom treťom sektore možno definovať ako metódu, ktorá umožňuje vytvoriť, udržať ale hlavne zmeniť postoje a správanie populácie k danej téme. Na argument, že neziskové organizácie nie sú zamerané na tvorbu zisku a teda nepredávajú produkt zákazníkovi a preto nepotrebnú marketing, možno použiť protiargument, že marketing kladie dôraz na kvalitu služby a imidž organizácie. Do popredia vystupuje teda jeden zo základných pilierov marketingu - a to služba zákazníčkovi. Aj Liga za duševné zdravie má svojich zákazníkov - občanov, dobrovoľníkov, darcov, komunity,... Našou službou sú informácie. Áno, môže existovať obava zo zjednodušovania problému alebo témy. Ale myslíme že je lepšie sa o to pokúšať, ako mlčať. Odborné texty nám píše odborníci. Kvalitu výstupov stráži odborná rada. Tam kde je zákazník, tam je aj opodstatnenosť využívania marketingovej komunikácie. V podmienkach neziskových organizácií však ide o aplikovanie profesionálnych komunikačných postupov a nástrojov v modifikovaných podmienkach.

Cieľ sme pred 14 rokmi mali jasný. Otázkou bolo ako zobudiť záujem médií a pritom sa vyhnúť povrchnosti a bulvarizácii? Ako vyrobiť z výsostne **exaktnej** témy, pre širokú verejnosť prijateľnú, **zrozumiteľnú** tému? Ako ju udržať čo najdlhšie vo verejnom priestore, v snahe ju čo najlepšie, zmysluplne a citlivo vysvetľovať? Akými správami dosiahnuť, aby verejnosť stratila predsudky? Ako zvýšiť stupeň tolerancie v spoločnosti, v ktorej minimalizujeme **intuíciu** a maximalizujeme **istotu**? Boli to veľmi abstraktné zadania. Veľmi ťažká téma.

A pritom práve neinformovanosť pácha najväčšie škody pre duševné zdravie. Napriek mnohým novým objavom a poznatkom, veľká väčšina ľudí o nich nie je informovaná a zotrváva v neodôvodnenom strachu zo svojím duševným ochorením a nevie ako sa mu dá predchádzať. Osveta na všetkých úrovniach, pre všetky vekové kategórie, je prostriedkom nielen na to ako si zachovať duševné zdravie, ako predchádzať duševným ochoreniam ale aj ako vyhľadať rýchlu a účinnú pomoc a zmierniť tak ich následky.

Za celé trvanie Ligy za duševné zdravie sme priebiežne vygenerovali zo súkromných darov, z 2% daní, od nadácií, z grantov, zbierok a aukcií viac ako **2 milióny eur**. To zvládne len dobre menežovaná výkonná štruktúra, transparentná finančná politika, zrozumiteľnosť prerozdelenia získaných prostriedkov a pravidelné vysvetľovanie našich krokov. Vďaka získaným prostriedkom sedíme vo vlastných priestoroch. Dlhoročná stála adresa, bez stresu z nájomných vzťahov, vytvára pre členské organizácie silný pocit stability. Väčšinu prostriedkov sme však investovali do mediálnych kampaní, riadených udalostí, organizácie seminárov, okrúhlych stolov, konferencií a prerozdělili členským organizáciám. Ak máte v rukách silnú dôveryhodnú značku, so silnými znalostnými parametrami, máte aj zodpovednosť. **Značku Liga za duševné zdravie** sa snažíme využívať ako efektívny nástroj na vytváranie tlaku pri zmene postojov politikov na regionálnej ale aj medzinárodnej úrovni. Sme členmi medzinárodnej organizácie MENTAL HEALTH EUROPE so sídlom v Bruseli a fungujeme ako **focal point**, pre monitoring plnenia záväzkov Slovenskej republiky v oblasti duševného zdravia voči Európskej únii. Pokúšame sa komunikovať s ľuďmi, ktorí rozhodujú o organizácii zdravotníctva a o pridelovaní financií na najvyššej úrovni. Silnú značku potrebujeme aj kvôli narastajúcej konkurencii tém, ktoré sa uchádzajú o priazeň verejnosti. Dnes si už všetky väčšie združenia najímajú reklamné agentúry. Prostredie sa **presycuje** množstvom zbierok a spoločnosť sa stáva voči komunikátom nadácií **rezistentná**. Vydržia len organizácie ktoré majú dôveru a dlhodobo so spoločnosťou komunikovali.

My už 14 rokov organizujeme verejné aktivity. Aktívne spolupracujeme s médiami, odborníkmi, ktorí s nami spolupracujú, pri-nášajú informácie prostredníctvom tlače alebo rozhovorov v rádiu či televízii.

Niektoré aktivity zanikli pre ich vysoké náklady a našu neschopnosť ich utiahnuť. Takýmto projektom bola **celoslovenská Linka dôvery Nezábudka**, ktorú sme s vysokou efektívnosťou prevádzkovali 4 roky. **Stále máme sen ju oživiť.**

Tento rok sme sprístupnili aj novú webovú stránku MENEJ ALKOHOLIZMU, na ktorú sa venujeme a budeme venovať búranie

mýtov spojených s pitím Slovákov. Vysvetľujeme, že alkoholizmus je vážna duševná porucha. Poukazujeme na škodlivosť a dopady. Na stránke vedieme aktívnu online reklamu. Reakcie sú aké sme čakali - búrlivé. Sme si vedomí toho, že aj keď sa snažíme pôsobiť pozitívne, nevyhneme sa ani zápasom so stereotypmi vo verejnej mienke. Snažíme sa otvorene a jasne vysvetliť podstatu problému a cieľ tejto kampane.

Čirka pred dvoma rokmi prišla zdola, z radov našich členov iniciatíva diskutovať o téme smútkové poradenstvo. Rok sme debatovali. Ďalší rok sme intenzívne pracovali. **Vzniklo nové občianske združenie**

KOLOBEH ŽIVOTA a webová stránka plná potrebných informácií o smútení. Pred tromi týždňami sme organizovali tlačovú konferenciu k jej rozbehu za pomerne hojnej účasti médií.

Duševné ochorenia sú stále pre väčšinu ľudí veľkou neznámou. O telesných problémoch sa vieme s inými porozprávať, poradiť sa, prekonať ich s pomocou najbližších alebo odborníkov. S psychickými problémami je to trochu iné. Predsudky a stigma bránia mnohým navštíviť odborníka. Preto veríme, že keď budujeme značku Liga za duševné zdravie, konáme a riadime sa duchom verejného záujmu.

Aktivita LDZ



Text: Mgr. Daniela Kevélyová, projek. manažér, Liga za duševné zdravie, o.z., Bratislava

Pokračovanie projektu *Zippyho kamaráti* v roku 2014



Školiteľky projektu

V školskom roku 2013/2014 Liga za duševné zdravie úspešne realizovala medzinárodný program Zippy's Friends (Zippyho kamaráti) na 20 vybraných základných a materských školách bratislavského a trnavského kraja. Projekt bol podporený grantom Nadácie pre deti Slovenska z prostriedkov fondov EEA.

Pre pokračovanie tohto úspešného projektu v školskom roku 2014/2015 sa Lige za duševné zdravie (LDZ) podarilo získať grant z Nadácie Orange. Vďaka týmto finančným prostriedkom sa realizácia programu Zippy's Friends (Zippyho kamaráti, ZF) rozšíri do ďalších dvoch regiónov Slovenska. **V roku 2014 sa bude program realizovať v 4 krajoch - bratislavskom, trnavskom, treňčianskom a nitrianskom.**

Program Zippy's Friends (Zippyho kamaráti) bol vytvorený britskou organizáciou Par-

tnership for Children a je schválený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO).

Cieľom programu je posilnenie sociálnych zručností detí. Prostredníctvom tohto programu sa deti učia lepšie chápať a vyjadrovať svoje emócie, spracovávať a zvládať problematické a záťažové situácie, učia sa ako vychádzať s rovesníkmi, súrodencami, rodičmi a ostatnými ľuďmi. Deti sa postupne naučia, že je v ich rukách, aký prístup zvládania situácie si zvolia, naučia sa nové spôsoby zvládania problémov. **Cieľovou skupinou** sú deti vo veku 5-7 rokov.

Skúsenosti z realizácie tohto programu v iných krajinách dokazujú, že deti po jeho absolvovaní majú lepší pocit zo seba samých, aj zo svojho okolia a dosahujú lepšie výsledky v škole. Väčšina rodičov detí, ktoré program Zippy's Friends (Zippyho

kamaráti) absolvovali pozoruje u svojich detí zmenu – lepšie komunikujú, viac si vážia priateľov a priateľstvo, sú rozvážnejšie, pozornejšie, priateľskejšie, úprimnejšie a lepšie chápu iných. Učitelia z tried, ktoré program absolvovali, hovoria, že v kolektívoch sa znížila miera konfliktov, a že program im pomohol lepšie chápať žiakov.

Vyhodnotenie programu Zippy's Friends (Zippyho kamaráti) z viacerých krajín ukázalo, že jeho absolvovanie prinieslo deťom zlepšenie spolupráce, asertivity, sebavedomia, empatie a zníženie problémového správania.

Vďaka Lige za duševné zdravie program Zippyho kamaráti absolvovali doteraz v školskom roku 2013/2014 deti v 20 vybraných školách. Veľmi sa tešíme, že vďaka Nadácii Orange môžeme v realizácii tohto krásneho a veľmi prínosného projektu naďalej pokračovať a budeme doň môcť zapojiť viac detí a škôl ako doteraz.



Projekt Zippy v materskej škole



Celoslovenská informačná kampaň a zbierka *Dni nezábudiek 2014*



Liga za duševné zdravie pripravila v tomto roku už jedenásty krát celoslovenskú informačnú kampaň a celoslovenskú zbierku na podporu duševného zdravia s význačným mottom „**BOJUJEME O DUŠU**“. Kampaň a zbierka prebiehala v spolupráci s mestami, so strednými školami, materskými centrami, členskými organizáciami, v médiách, v dopravných prostriedkoch MHD. Celoslovenská Do zbierky *Dni nezábudiek v uliciach 62 miest Slovenska*, ktorá sa konala od 11. – 14. septembra 2014, sa zapojilo 99 koordinátorov a tisíce dobrovoľníkov z 200 stredných škôl. Počasie nám síce tento rok neprialo, veľa pršalo a bola zima, no našich dobrovoľníkov neodradila ani nepriazeň počasia.

Počas *jedenásteho ročníka celoslovenskej Zbierky Dni nezábudiek 2014* sa v uliciach Slovenska *vyzбирala suma 37 904,34 Eur*. Oproti minulému roku je to mierny pokles, ktorý mohol byť spôsobený nepriaznivým počasím.



Najviac vyzбирalo občianske združenie Kolobeh života z Prešova a to sumu 2066,80 Eur. *V Bratislave sa najviac darilo občianskemu združению Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)*, ktoré vyzбирalo sumu 1539,16 Eur.

V rámci informačnej kampane a zbierky zorganizovali členské organizácie Ligy za duševné zdravie SR *sprievodné akcie* podporujúce korektné šírenie informácií o dôležitosti duševného zdravia a zvyšovaní povedomia širokej verejnosti o odbúraní predsudkov voči ľuďom, ktorí trpia duševnou poruchou. V Žiline občianske združenie *Mozaika* požiadalo o prednášku primárku psychiatrického oddelenia, MUDr. Martinu Hanzelovú, na tému *Psychiatria včera a dnes* a pripravilo výstavku prác *Trinásta komnata* v Makovického dome. V Považskej Bystrici predniesla MUDr. Nemetová pre stredoškôľakov prednášku *Prierez psychiatriou*, v spolupráci so združením pacientov *Zdravá duša* Počas

septembra sa na psychiatrickom oddelení NsP v Považskej Bystrici uskutočnili pre verejnosť *Dni otvorených dverí*. V rámci množstva výstav návštevníci mohli vidieť diela vytvorené v rámci terapeutických aktivít na psychiatrickom oddelení.

Nekorektné informácie o duševných poruchách a ich liečbe stoja chorého dlhoročné utrpenie a štát veľa peňazí z rozpočtu. Informačná kampaň prináša občanom dostatok informácií o duševnom zdraví a prevencii duševných porúch. Duševné poruchy spolu s kardiovaskulárnymi a onkologickými chorobami patria v našom štáte medzi najdrahšie, čo podčiarkuje význam ich prevencie. Navyše pri chorobe trpí nielen pacient ale aj jeho rodina.

Štartom celoslovenskej zbierky *Dni nezábudiek 2014* bol skvelý happening - tento rok v obchodnom centre EUROVEA.



Eurovea prezentácia ODOS, o. z.



Zľava: moderátor D. Nagy, M. Knut, A. Srholec



Privítali sme v rámci programu veľa významných osobností, ktoré už roky podporujú prácu Ligy za duševné zdravie. Patrí už ku tradícii, že sa na podujatí mali možnosť prezentovať zástupcovia občianskych združení. Na charitatívnom podujatí spievala prítomným mladá talentovaná speváčka Sima Marthausová.



Sima Marthausová

Naše pozvanie prijali aj herci ako Mária Breinerová, Juraj Benčík, Peter Šimun, Ondrej Kovaľ, bývalá známa tvár Tv obrazoviek, hlásateľka Ada Straková, moderátori Dalila - Petra Bernasovská a Martin Nikodým. Rozprávali o dôležitosti duševného zdravia a o podstatnej úlohe vzdelávania verejnosti v tejto citlivej oblasti. Tešili sme sa, že medzi nás zavítal aj náš dlhoročný spriaznenec a člen dozornej rady Ligy, kňaz pán Anton Srholec, ktorému venoval výtvarník Michal Kečkěš jeho karikatúru.

K príjemnej atmosfére, v ktorej sa celý happening niesol, výrazne prispeli skúsení moderátori Zuzana Martinková a Dado Nagy.

Tak ako po minulé roky sa aj v tomto roku mohla verejnosť zapojiť do zbierky prispením do pokladničky v uliciach Slovenska 11.-14. 9., vloženie sumy na účet LDZ alebo zaslaním SMS v hodnote 2,- € v sieti Orange Slovensko, T-com Slovensko a O2 do 31.10. 2014 na číslo: **833**.

Ako zbierka pomáha?

Peniaze vo výške 70% vyzbieranej sumy putujú späť do regionálnych združení, ktorí z nich realizujú financovanie projektov, ako sú napr. rehabilitačné centrá, aktivity jednotlivých združení (relaxačné pobyty, ergoterapia), spolufinancovanie časopisu *Druhý breh* – Fórum pre duševné zdravie a ďalšie. Stredné školy využijú získané financie na



Tlačová konferencia ku zbierke LDZ 2014. Zľava: Valentová, Černák, Knut, Kevélyová

vzdelávanie a materské centrá na poradenstvo a rozvoj sociálnych zručností. Časť vyzbieranej sumy – 30%, ktorá ostáva v Lige, slúži na udržanie kontinuity dlhoročných a overených programov ako **Motivačné**

centrum (literárne, výtvarné a psychologické poradenstvo), ďalej na prevádzku **Galérie Nezábudka** alebo novej kampane LDZ **Menej alkoholizmu** - o škodlivých účinkoch alkoholu na ľudský organizmus.

Výnos členov ODOS v celoslovenskej zbierke *Dni nezábudiek*

Názov OZ	rok 2010 v €	rok 2011 v €	rok 2012 v €	rok 2013 v €	rok 2014 v €	zmena	poradie
Mozaika	2668,20	2618,80	2848,54	1967,76	1307,21	↓	2.
Prvosienka	2289,59	2951,63	2722,97	1468,38	1005,32	↓	
ODOS-Košice	511,47	2450,07	2492,77	1100,17	301,46	↓	
Radosť	1091,33	1943,91	2232,11	2093,37	1834,34	↓	1.
Šťastie si ty	1869,51	1592,73	1995,35	1103,20	1009,27	↓	3.
Dotyk	802,90	1118,65	1536,10	372,92	0	↓	
Zdravá duša	1460,50	1930,00	1081,00	809,60	600,00	↓	
Pozdrav	773,78	1030,19	1080,09	736,62	456,00	↓	
Sanare	1540,91	1472,75	930,15	1139,15	781,73	↓	
No a čo?	792,36	715,00	697,17	328,10	998,75	↑	
Omega	(1498,91)	(1022,76)	(504,25)	462,34	462,67	↑	
Pohľad	1416,81	296,15	0	0	0	↓	
Suma	16 716,27	19 142,64	17 616,25	11 591,61	9 134,32	↓	
Bratislava							
Názov OZ	rok 2010 v €	rok 2011 v €	rok 2012 v €	rok 2013 v €	rok 2014 v €	↓	poradie
ODOS-BA	1774,20	0	3849,47	3084,98	1539,16	↓	1.
DSS - Most, n.o.	2339,53	1930,35	1934,00	1049,33	989,92	↑	3.
Krídla	416,52	126,06	1012,51	1369,23	1525,35	↑	2.
Sofia	707,83	707,89	427,13	187,17	329,22	↑	
Vedieť žiť (OPORA)	526,64	956,80	26,54	0	138,01	↓	
Suma	5 764,72	3 721,10	7 249,65	5 690,71	4 521,66		
Celková suma	22 480,99	22 863,74	24 865,90	17 282,32	13 655,98	↓	

Nezábudky v združení Radosť- Košice



V tomto roku LDZ už po 11-krát organizovala v dňoch 11.–14. septembra celoslovenskú zbierku **Dni nezábudiek**. Do zbierky sa zapojilo aj naše Združenie príbuzných a priateľov **Radosť** a Rehabilitačné stredisko (RS) pre ľudí s duševnými poruchami na Bauerovej ulici 1 v Košiciach. Finančne nás podporuje Košický samosprávny kraj. Ďalšie finančné prostriedky si zabezpečujeme okrem verejnej zbierky aj predajom našich výrobkov na vianočných trhoch (na KVP, v stánku U.S.Steel Košice, s.r.o. na Hlavnej ulici) a získaním darcov 2% z daní atď.

Skúsenosti klienta získané počas zbierky nezábudiek:

Ako každý rok aj tento sme ponúkali nezábudky. Zbieral som so Zuzkou pred Lidlom. Išlo nám to celkom dobre. Zuzka mala letáky a oslovovala ľudí a ja som držal pokladničku a rozdával nezábudky. Najviac prispievali mamičky s deťmi a mnohé nechali svoje deti vhodiť peniaze do pokladničky. Chcel som im dať nezábudku, ale som si včas uvedomil, že by sa mohli pichnúť, čo mne sa stalo približne 10-krát. Zažili sme aj extrémny. Jeden pán nadával na nás, že tu stojíme a otravujeme ľudí. Druhý, nadával na tých, čo neprispeli. Bolo nám to nepríjemné, no nemôžeme ich súdiť, pretože nevieme, čo si prežili

a prečo tak reagovali. Veľmi mi bolo trápne pýtať peniaze od starých ľudí. Jednak preto, lebo mnohí ani nechápali, čo sa vlastne deje. Určite majú veľa problémov, ktoré nie sú malé a ešte k tomu ani dôchodky nemajú veľké. Jedna pani si od nás pýtala povolenie, čo by som urobil na jej mieste aj ja, lebo je veľa podvodníkov. Na druhý deň sme boli zase pri Lidli (ale na inej ulici) s Majkou. Stretli sme tam veľmi príjemného starého pána, ktorý sa s nami dlhšie rozprával. Majka hovorila ľuďom aj o našom združení. Napadlo nás, že je lepšie ľudí oslovovať, keď vychádzajú z obchodu, pretože vtedy už majú rozmenené peniaze. Veľmi sa mi páčilo, keď jeden mladý Róm prišiel k nám a dal nám desať centov, čo myslím pre neho bola veľmi

veľká hodnota. Tí ktorí vyzerali, že na to majú, nechceli prispieť asi preto, že nikdy nemali potrebu nedostatku, takže nechápali aké to je.

Chcel by som poďakovať všetkým ľuďom, ktorí nám prispeli. Výnos nám veľmi pomôže, a poskytne nám možnosť nachvíľu žiť tak, ako by sme boli zdraví.



Text: Mgr. Drahoslava Kleinová, riaditeľka Rehab. strediska a predsedu Radosť, o.z., Košice

Destigmatizačná kampaň si vyžaduje čas

Tento rok sa **Združenie príbuzných a priateľov Radosť** v Košiciach a **Rehabilitačné stredisko (RS)** pre ľudí s duševnou poruchou rozhodlo začať Destigmatizačnú kampaň oveľa skôr a inou formou ako po iné roky. Pozvali sme **redaktorku rádia Lumen** na náš psychorehabilitačný pobyt (v poradí už 15-ty) ktorý sme v roku 2014 usporiadali na Mníchovskom potoku pri Bardejove, v termíne od 2.do 5. augusta. Naším cieľom bolo umožniť pani Čigašovej vniknúť hlbšie do našej práce. Počas pobytu medzi nami pripravila vysielanie, ktoré rozdelila na 3 časti. Prvé dve odzneli v priebehu augusta, tretiu časť vysielali týždeň pred verejnou zbierkou Dni nezábudiek, do ktorej sa, pod koordináciou Ligy za duševné zdravie, ako každý rok zapojilo aj naše združenie Radosť. Pani redaktorka vytvorila v relácii priestor pre riaditeľku RS, naše sociálne pracovníčky, dobrovoľníčku ale aj pre našich klientov. Potešilo ma, že sa rozhodli vystúpiť až štyria klienti. Na záver sme nahrávanie sme si urobili generálku koncertu našej patientskej hudobnej skupiny **Pre radosť** (zobcová flauta, priečna flauta, fagot, gitara, klavír a spev). Naša hudobná produkcia pani redaktorku dojala. Na druhý deň vystúpila naša hudobná skupina pred klientmi DSS v Bardejove, v kde

žijú klienti s ťažkým telesným aj mentálnym postihnutím. Naše vystúpenie navodilo veľmi uvoľnenú atmosféru, poslucháči sa rozospievali, niektorí vytancovali svoje sestričky a prejavovali obrovskú radosť z nášho stretnutia. Niektorí z nás mali po tele zimoriavky a slzy v očiach. Uvedomili sme si, že zdravotné postihnutie našich klientov je, v porovnaní s klientmi DSS, na ľahšej úrovni.



Dobrovoľníci Šťastie si Ty, Prievidza

Myslím si, že poslucháči, ktorí počúvali reláciu v rádiu Lumen (niekoľkí sa nám už ozvali), pochopia, že aj ľudia s duševnými poruchami, napriek svojmu hendikepu, môžu byť pre spoločnosť rôznym spôsobom veľmi užitoční. Ľudia, ktorí majú skúsenosť s liečbou na psychiatrii si navzájom pomáhajú (v rámci svojpomocných skupín), ich výtvarná a literárna tvorba ako aj hudobná produkcia

obohacuje nás všetkých. Naše stredisko postupne vyzerá ako Malá galéria, vďaka originálnym obrázkom na stenách.

Tento rok je zbierka Dni nezábudiek už v prvej polovici septembra, preto sme na 4. septembra pripravili v našom Rehabilitačnom stredisku na Bauerovej 1 v Košiciach **Deň otvorených dverí**. Príbuzní, priatelia, zástupcovia inštitúcií, sponzori, študenti škôl a široká verejnosť mali možnosť nazrieť a zapojiť sa do pracovnej terapie, kde sme spolu pripravovali darčkové predmety na tohoročné vianočné trhy. Zavítala medzi nás aj redaktorka z **Rádia Regina**. Pripravila rozhovor matky so synom, trpiacim duševnou poruchou, ktorí sa podelili s osobnou skúsenosťou, ako sa dá žiť s týmto ochorením. Rozhodli sa svojou výpoveďou pomôcť ľuďom s možno podobným osudom, na ktorých sa spoločnosť ešte stále díva „cez prsty“ a nechápe ich. Pre návštevníkov nášho strediska sme pripravili malé občerstvenie a posedenie pri hudobnej produkcii našej skupiny Pre Radosť na pódiu krytej terasy rehabilitačného strediska. Pre všetkých sme otvorili všetky dvere a naši hostia sa mohli presvedčiť, že v našom RS nemáme žiadnu „trinástu komnatu“.

TÉMA

Mýty a predsudky o alkoholizme

V spoločnosti žijú mnohé mýty a nepravdy, ktoré nám komplikujú život, ale sú pohodlnejšie a vyhovujú našej chuti podľaťhnúť – buď závislosti, alebo pohodlnosti alebo vžitému názoru.

Mýty o závislostiach sú podobné ako mýty o duševných poruchách – zdá sa nám, že alkoholicy si za to môžu sami a že sú to ľudia so slabou vôľou. Pozrite si aké mýty žijú na Slovensku.



1. Alkoholizmus nie je choroba

Ani jeden deň bez alkoholu, je u nás norma. Nemôžeme každý deň piť alkohol bez ničivých následkov. Alkoholizmus je závislosť a závislosti sú duševné poruchy. Každodenné alebo nadmerné pitie môže viesť k závislosti. Koľko alkoholu je málo a koľko je už veľa je individuálne, ale viac pohárov vína či tvrdého alkoholu denne je už veľa! Žiaľ, alkoholizmus je ťažká duševná porucha!



Ilustračné foto

2. Jediné riešenie alkoholizmu je úplná abstinencia

Vysokú a každodennú konzumáciu alkoholu tolerujeme a preto má Slovensko historicky problém s alkoholizmom. Ničí ľudské osudy a rozbíja rodiny. Riešenie je doživotná abstinencia. Abstinencia je želaný cieľ, ale koľko pacientov ju zvládne? Drvivá menšina. A drvivá väčšina ostáva bez liečby! Každé ochorenie má svoj spôsob liečby, liečiť sa musia aj tí, ktorí nedokážu abstinovať.

3. Kto nepije nie je chlap

Na Slovensku je pre muža popíjanie alkoholu neodmysliteľnou súčasťou mužnosti a chlappskej sily. Aj v reklamách proti všetkému zdravému rozumu povzbudzujú ich tvorcovia, tzv. kreatívcia, ktorí si neuvedomujú dôsledky svojej „kreatívnosti“, mladých mužov k pitiu alkoholu ako k prejavu mužnosti. Ale vieme, že presný opak je pravdou.

4. Kto nepije s nami, pije proti nám

Popíjanie alkoholu pomáhalo počas štyridsiatich rokov tzv. socializmu vydržať šedivý a každú snahu potierajúci režim. Preto vzniklo veľa vtipov o alkoholikoch a popíjanie sa stalo súčasťou bežného (nielen sviatočného) života. Tieto vtipy ukazovali ako nezmyselne zovšednelo každodenné popíjanie, ako keď „nepije, musí byť chorý“, alebo text pesničky „v našej obci všetci pijú, iba Ďuro nie, musíme zistiť, čo mu asi je“... Vyvíja sa nehorázný spoločenský tlak na človeka, ktorý nechce bežne spoločensky piť alkohol. Zdravie máme len jedno a mali by sme asertívne stáť za svojím názorom.

5. Sem tam si treba trošku vypiť, trochu alkoholu je zdravé

Na Slovensku a vôbec vo východnej Európe si myslíme, že bežné denné popíjanie, alebo piť alkohol dva trikrát do týždňa je zdravé. Prispievajú k tomu aj kardiológovia, ktorí tieto mýty podporujú. Psychiatri po skúsenostiach s vplyvom alkoholu na asi 60 rôznych telesných ochorení hovoria, že neškodné je vypiť jeden až dva poháre vína za týždeň pre ženy a približne raz toľko pre mužov. To je ten obyčajný priemer – ale u nás je množstvo, ktoré vnímame ako priemer nastavené vysokou mierou tolerancie na oveľa - oveľa vyššie dávky! U lekára uvádzame, že pijeme „občas“ a myslíme tým „často“. Pretože to, čo inde považujú za vysoké popíjanie, my považujeme za bežnú ba dokonca zdravú vec. V Európe podľa WHO ľudia vypijú 80% všetkého alkoholu na svete, pijeme oveľa viac ako je zdravé! U nás alkohol skoro nikdy nepijeme na zdravie.

6. Trikrát do týždňa tri pivá nie je pitie alkoholu, pivo nie je alkohol

S vysokou toleranciou k pitiu alkoholu v spoločnosti a dokonca aj v rodine sa spája aj neschopnosť vnímať pivo alebo víno ako alkohol. Počas posledných desaťročí pred revolúciou sa život schoval do bytov

a do rodín, a vtedy aj dnes sa rodiny stretávajú doma v obývačke a pije sa alkohol. Neuvedomujeme si, že tak zlým príkladom nechtiac vyhovávame deti k pitiu alkoholu a vytvárame im návyk na bežnú dennú konzumáciu. Tieto zlozvyky sa ťažko odúčajú a vedú k chorobám a to dokonca podľa najnovších výskumov aj k rakovine.

7. Väčšina alkoholikov sú ľudia nebezpeční a agresívni

Len malé percento ľudí s duševnou chorobou – a alkoholizmus je duševná porucha - sú nebezpeční či agresívni voči druhým alebo voči sebe, ide najmä o ťažšie poruchy, ktorých je medzi duševnými poruchami málo. Závislosť ako alkoholizmus je spojená s bažením po alkohole a abstinencné príznaky sú spojené s agresívnym správaním, ale každá závislosť a každý človek reaguje inak. Mnoho alkoholikov úspešne zakrýva svoju závislosť a zdánlivo normálne pracuje, len čas a iné vážne ochorenie môže túto situáciu odhaliť, ale liečba je vždy kratšia, rýchlejšia a lacnejšia cesta k uzdraveniu.

8. Alkoholizmus je prejav slabej vôle, len slabí ľudia majú duševnú poruchu

Nie je to pravda. Duševné poruchy nie sú prejavom slabej vôle a ani sa neodporúča, aby sme ľudí takto trpiacich nasilu nútili, aby sa vzbopili. V mnohých prípadoch to má za následok nielen zhoršenie ich stavu, ale aj ďalšie zníženie ich sebavedomia. Alkoholizmus je závislosť a závislosti sú duševné poruchy, tie nesúvisia ani s vôľou, ani s intelektom. Duševnú poruchu si nik nevyberie a nik ju nevie zvládnuť sám. Môže pomôcť ľahšia terapia s psychológom, alebo dlhoročná liečba, ale nikto sa nevylicieži z vážnej diagnostikovanej poruchy sám pomocou vlastnej vôle. Nevie sa jej zbaviť ani kvôli láske, rodine ani kvôli deťom – vie si pomôcť len cieľenou liečbou.

MUDr. Darina Sedláková, riaditeľka Kancelárie WHO na Slovensku

„O škodlivých účinkoch alkoholu na zdravie sa odborné diskusie vedú už mnoho rokov, ale len prednedávnom bol alkohol zaradený medzi hlavné rizikové faktory z hľadiska rozvoja najzávažnejších ochorení, na ktoré trpí a zomiera väčšina obyvateľov sveta – kardiovaskulárne, onkologické, metabolické.

V súvislosti s alkoholom hovoríme však aj o násilí, úrazoch alebo samovraždách. Kvôli tomuto všetkému sa alkohol stal dôležitou témou na riešenie pre verejné zdravotníctvo. Európsky akčný plán znižovania škodlivých účinkov alkoholu 2012 – 2020 vypracovaný v rámci Regionálnym úradom WHO pre Európu sa stal východiskovým materiálom pre prípravu slovenského Akčného plánu pre problémy s alkoholom.

Podľa WHO existuje niekoľko efektívnych nástrojov na zníženie dostupnosti alkoholu, ktoré môžu priniesť nielen zdravotné benefity, ale aj znížiť negatívne javy spojené s alkoholom. Je to najmä obmedzenie reklamy na alkoholické výrobky, zvyšovanie spotrebných daní, regulácia času predaja a počtu predajní. Neoddeliteľnou súčasťou je osвета, výchova detí a mládeže o zhubných následkoch pitia alkoholu.“



Zľava: MUDr. D. Sedláková, Špánik

Prof. Ivan Rovný, hlavný hygienik SR, ÚVZ SR:

„Alkohol je najužívanejšou legálnou drogou na svete s hlbokými tradíciami. Spoločnosť ho vo veľkej miere toleruje aj napriek skutočnosti, že spôsobuje mnohé zdravotné a sociálne poškodenia. Alkohol priamo ovplyvňuje kognitívne funkcie, zni-

žuje sebaovládanie, zvyšuje emotívnosť, impulzivnosť, sebavedomie a agresivitu. Podľa zistení Svetovej zdravotníckej organizácie sa nadmerné pitie podieľa na vzniku viac ako 60 chorôb a poškodení zdravia. Nezanedbateľné sú tiež sociálne poškodenia zapríčinené nadmerným pitím – disharmonické rodiny, znížený pracovný výkon, strata práce, spoločenské konflikty a priestupky.

Prehľad výsledkov z piatich vln prieskumov TAD (tabak, alkohol, drogy 1994 - 2012) u žiakov ZŠ, študentov SŠ a ich učiteľov ukázal, že napriek početným programom a projektom sa nedarí ovplyvniť výskyt a rozsah prvej skúsenosti s alkoholom u 11 - 14 ročných, ktorý naďalej plynulo narastá. Priemerný vek prvého kontaktu je okolo 10 rokov, ktorý sa nedarí odsunúť na neskôr. U dievčat pitie alkoholu stúplo omnoho rýchlejšie a dospievajúce dievčatá sa vo viacerých ohľadoch vyrovnali dospievajúcim chlapcom a mladým mužom.

Slovenská republika má za cieľ udržať sa pod priemerom Európskej únie (10,7 litra čistého alkoholu/rok/osoba) a ďalej znižovať spotrebu čistého alkoholu.

Hlavným zámerom národného akčného plánu je v prvom rade zvýšiť zdravotné uvedomenie vo vzťahu k podpore zodpovedného, kultúrneho a kontrolovaného užívania alkoholu. Dôležitou oblasťou je prevencia vo vzťahu k zvyšovaniu povedomia a informovanosti o nepriaznivých zdravotných a sociálnych dôsledkoch. Ďalším významným cieľom je oblasť kontroly predaja alkoholických nápojov, kontroly veku kupujúceho, kontroly požívania alkoholu na pracoviskách a v doprave.“

Riaditeľ LDZ SR Mgr. art. Martin Knut

„Keď porovnáme kvalitu komunikácie inzerentov alkoholu a odbornej verejnosti, ktorá upozorňuje na zdravotné dopady nekontrolovanej konzumácie alkoholu, zistíme prečo je alkohol stále moderný. Porovnanie dvoch svetov, na jednej strane „Ponúkание alkoholu“ a na druhej strane „Edukácia o rizikách“, vyšlo ako mimoriadne nerovný boj, nielen z pohľadu nákladov do komunikácie, ale aj z pohľadu efektivity použitých komunikačných kanálov. Liga poukázala na potrebu celonárodnej komunikačnej kampane s cieľom „spolemizovať“ spoločenský po-

stoj k pitiu alkoholu, ako ku normálnej súčasťi našej kultúry.“



Zľava: Špánik, Valentová, Okruhlica

MUDr. Okruhlica, hlavný odborník MZ SR pre adiktológiu

„Skupina odborníkov, špecialistov - psychiatrov v reakcii na pokrok vo vedeckých poznatkoch v oblasti diagnostiky a otvárania sa nových možností terapie závislosti od alkoholu sa podujala zo zámerom skvalitnenie našej klinickej praxe pristúpiť k vytvoreniu Smerníc pre diagnostiku a liečbu závislosti od alkoholu. Inštrument z veľkej časti reflektuje obdobné smernice Európskej medicínskej agentúry z roku 2010.

Z odborných usmernení by mali v prvom rade profitovať pacienti a to nie len v psychiatickej starostlivosti, ale vzhľadom na časť venovanú včasnému zisteniu zdravotných ťažkostí spôsobených pitím aj v kontakte s praktickými lekármi a inými lekármi - špecialistami. Stručnou formou smernice uľahčia rozhodovacie procesy pri diagnostike a liečbe poskytovateľom, ale pomôžu tiež zorientovať sa v problematike i organizátorom zdravotnej starostlivosti a zdravotným poisťovňami.

Okrem diagnostických usmernení je v smerniciach prehľad o vedeckých dôkazoch, založených na liečebných postupoch, poradensko-psychoterapeutických metódach, aj liekoch, vrátane najnovších. Nemenej dôležitým zámerom je tiež vymedzenie sa voči všetkým iným alternatívne, laicky používaným metódach, ktoré sú buď neúčinné, neprijateľné pre ich možné riziká, alebo ešte nedostatočne preskúmané na to, aby mohli byť špecialistami zodpovedne odporúčané na liečbu takej závažnej duševnej choroby akou je závislosť od alkoholu.“

Obsedantno-kompulzívna porucha



Eva Pálová

Obsedantno-kompulzívna porucha (OCD) je úzkostná porucha, ktorá bola v minulosti považovaná za pomerne vzácnu - jej výskyt v bežnej populácii sa odhadoval na 0,05%. V posledných dvoch desaťročiach však rozsiahle epidemiologické štúdie potvrdili fakt, že životná prevalencia (výskyt v minulosti zaregistrovaných aj nových prípadov ochorenia) OCD je asi 25-60 krát vyššia, než sa pôvodne usudzovalo. Podľa výsledkov štúdie ECA (Epidemiologic Catchment Area) sa životná prevalencia OCD pohybuje okolo 2,5 % v bežnej populácii (1). OCD sa objavuje prvý raz najčastejšie v adolescencii alebo ranej dospelosti (až u 65% pacientov sa OCD objaví pred 25. rokom veku), pričom má väčšina pacientov tzv. „*minor OCD symptoms*“ už vo veku 13,4±7,6 roka. OCD porucha má zvyčajne chronický priebeh s kolísavou závažnosťou.

Pre diagnózu OCD je, podľa platných diagnostických kritérií, nevyhnutná prítomnosť **obsesí** a/alebo **kompulzií**.

Obsesie - sú myšlienky, predstavy alebo impulzy, ktoré sa opakovane vtierajú do mysle jedinca, obťažujú ho, jedinec si zvyčajne uvedomuje ich nezmyselnosť, napriek tomu im niekedy nedokáže odolávať. Sú vnímané ako vlastné, nie ako dané zvonku.

Kompulzie - sú opakované, stereotypné formy správania, alebo aj duševné aktivity, ktorými sa jedinec zvyčajne snaží predchádzať určitým obávaným situáciám, aj keď si zvyčajne zreteľne uvedomuje nezmyselnosť a nepríjemnosť takéhoto správania.

Obsesie a kompulzie spôsobujú značný distress, sú časovo náročné (zaberajú chorému viac ako 1 hodinu denne) a značne komplikujú fungovanie jedinca (pracovné, rodinné, spoločenské...)

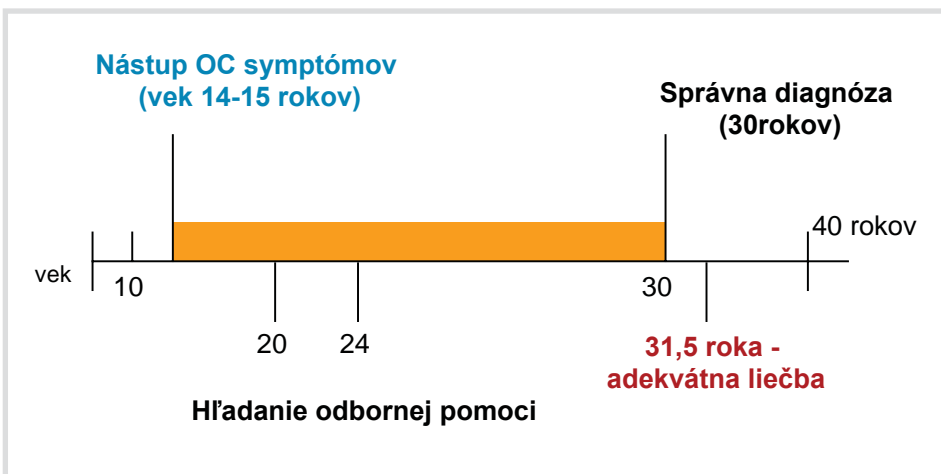
Najčastejšie formy obsesí a kompulzií v rámci OCD

Obsesie	Kompulzie
agresivity	kontrolovanie
kontaminácie	umývanie/čistenie
exaktnosti/symetrie	opakovanie
zhromažďovania	počítanie
sexuálne obsahy	usporadúvanie
somatické	zhromažďovanie
religiózne	zmiešané/mnohopočetné
zmiešané/mnohopočetné	

Napriek pomerne jasnému klinickému obrazu trvá v priemere približne 17 rokov od nástupu ochorenia po nastolenie adekvátnej liečby. Pacienti, u ktorých sa vyskytli prvé symptómy už vo veku 14-15 rokov, vyhľadali odbornú pomoc v priemere až o 10 rokov neskôr, pričom sa k správnej diagnóze dospelo až po šiestich rokoch. Dokonca ešte aj po stanovení správnej diagnózy musel pacient s typickou OCD čakať v priemere asi 18 mesiacov, kým sa mu dostalo adekvátnej liečby (*obr.1*).

Terapeutická odpoveď

Od započatia liečby OCD je dôležité sledovať terapeutickú odpoveď pacienta, na posúdenie a kvantifikáciu závažnosti ochorenia. Štúdie, ktoré sledovali odpoveď pacientov s OCD na liečbu SSRI (selektívne inhibítory spätného vychytávania serotonínu) a kломipramínom zistili, že v priemere 60% pacientov udáva aspoň 25%-35% pokles závažnosti OCD symptómov. Úplný ústup obsedantno-kompulzívnych symptómov je však mimoriadne



Obr.č. 1 17-ročný časový interval (podľa Hollandera a kol., 1996)

Posudzovacie a hodnotiace škály

V procese liečby OCD má významné postavenie posúdenie závažnosti OCD na začiatku aj počas liečby, nakoľko nám umožňuje posúdiť mieru terapeutickú odpoveď. Existuje množstvo rôznych škál, dotazníkov a stupnic používaných v klinickej aj výskumnej praxi. Najčastejšie sa používa Y-BOCS škála (rozpätie bodovej hodnoty 0-40).

zriedkavý. Všeobecne platí, že až 40%-60% pacientov nereaguje na podaný liek (sú nonrespondéri) (3). Na posúdenie antiobsedantnej účinnosti liečby je potrebný časovo dlhší interval, než napr. pre depresii. Je potrebné aspoň 10-týždňové obdobie, aby sme mohli zodpovedne posúdiť terapeutický efekt podávaného lieku. Dávky podávaných antiobsedantných liekov by mali byť vyššie ako napr. pri depresii.

Inhibítory spätného vychytávania sérotonínu (SSRI) sú lieky 1.vol'by v liečbe OCD

Všetky SSRI preparáty sú indikované v liečbe OCD, zatiaľ nie sú k dispozícii údaje, ktoré by potvrdili väčšiu účinnosť jedného SSRI voči inému. Metaanalýza doposiaľ publikovaných štúdií však poukazuje na určitú prednosť klomipramínu v liečbe OCD vyvažovanú jeho nepriaznivým spektrom nežiaducich účinkov. **Klomipramín** bol prvým liekom, ktorý bol s úspechom použitý pred viac ako troma desaťročiami v liečbe OCD. Po 10-týždňovej liečbe sa až 58% liečených pacientov samo hodnotilo, že sa cítia ako zlepšení alebo veľmi zlepšení.

SSRI – selektívne blokujú spätné vychytávanie serotonínu, vo všeobecnosti sú veľmi dobre tolerované, majú nízku toxicitu a sú relatívne bezpečné pri predávkovaní. Denné dávky SSRI v liečbe OCD sú vyššie ako denné dávky v liečbe depresii, klinické skúsenosti poukazujú na to, že ak pacient nereaguje na liečbu jedného preparátu SSRI neznamená to automaticky, že nebude reagovať na iný preparát SSRI. Pre tento postup však zatiaľ neexistuje dostatok kontrolovaných, porovnávacích štúdií.

Terapeutické možnosti v liečbe non-respondérov

Non-responzia (nie je reakcia na liečbu) alebo parciálna responzia (čiastočná reakcia na liečbu) v liečbe OCD je pomerne bežná a mnoho pacientov nedosiahne po 8-12 týždňovej liečbe žiaduce zlepšenie stavu. Pacienti majú menšiu ako 25% redukciiu symptómov (prejavov ochorenia).

Kognitívno-behaviorálna terapia(KBT)

Kombinácia KBT a farmakoterapie sa zdá byť najoptimálnejšou variantou liečby OCD, v prípade non-responzie je táto

kombinácia ešte viac žiaduca. Najčastejšie používané v liečbe OCD sú tzv. expozícia in vivo a response prevention (5).



Ilustračné foto

Iné terapeutické možnosti:

Klomipramín intravenózne, elektrokonvulzívna terapia (elektrošoky), transkraniálna magnetická stimulácia, hlboká mozgová stimulácia - to sú možnosti, ktoré v prípade nonresponzie môžu znamenať pre pacienta efektívnu formu liečby, aj keď pre väčšinu týchto postupov nie sú k dispozícii údaje z kontrolovaných štúdií (vo väčšine prípadov ide o publikované kazuistiky alebo malé súbory pacientov).

Neurochirurgia môže byť vhodnou alternatívou pre tých pacientov, u ktorých sa napriek absolvovaniu všetkých možných variácií farmakoterapie ani KBT nepodarilo dosiahnuť terapeutickú odpoveď a ktorí spĺňajú kritériá pre zaradenie na tento zárok t.j. aspoň 5 rokov intenzívnej farmakoterapie alebo intenzívnej KBT (vrátane všetkých predoperačných aj pooperačných procedúr), cca 40%-60% pacientov sa po tomto zákroku zlepši.

Hlboká mozgová stimulácia je najnovšou

alternatívou liečby rezistentných OCD pacientov. Jej nevýhodou je, že sa zatiaľ vykonáva len vo veľmi limitovanom počte prípadov.

Dlhodobá liečba OCD:

V liečbe OCD sa odporúča vytrvať minimálne 9-12 mesiacov, pričom udržiavacia postupne aj profylaktická liečba môže trvať niekedy niekoľko rokov (v určitých prípadoch aj doživotne). Väčšina pacientov, ktorí boli liečení antiobsedantnou medikáciou sa veľmi rýchlo zhorší po prerušení liečby. V skupine pacientov liečených klomipramínom malo relaps (opätovný výskyt prejavov choroby) do 7 týždňov po prerušení liečby až 89% pacientov. Dlhodobé štúdie (trvajúce 2 roky) potvrdzujú, že dlhodobá liečba OCD bola spojená s 50%-60% zlepšením stavu a signifikantnou (štatisticky významnou) redukciiou symptómov (7).

Napriek tomu, že je OCD štvrtou najčastejšou psychickou poruchou (celoživotná prevalencia okolo 2%-3% v bežnej populácii), jej výskyt je v populácii stále podhodnotený. Nemalú úlohu tu zohráva aj malá informovanosť medicínskej verejnosti o tejto poruche. Úloha serotonínu v etiopatogenéze OCD boli potvrdené početnými kontrolovanými, multicentrickými štúdiami, ktoré potvrdili účinnosť SSRI preparátov. Kombinácia farmakoterapie s cieľenou KBT sa zdá byť najvhodnejšou a najúčinnjšou formou liečby OCD, ktorá musí byť u väčšiny pacientov s OCD dlhodobá, často doživotná. Dnes je už zrejme, že časy, kedy sa OCD považovala za neliečiteľnú poruchu, sú už minimálne dve desaťročia preč. Pre pacientov s OCD je v súčasnosti k dispozícii efektívna a bezpečná liečba, ktorá výrazným spôsobom prispieva k skvalitneniu ich života.

Literatúra:

1. Karno M, Golding JM, Sorenson SB a Burnam MA. The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in five U.S. communities. Arch of Gen Psychiatry, 1988, 45, 1094-1099
2. Hollander E, Stein DJ, Broatch J a kol. A pharmaco-economic and quality of life study of obsessive-compulsive disorder. CNS Spectrum, 1997, 2: 16-25
3. Koran LM, Saxena S. Issues and Strategies in Treating Refractory Obsessive-Compulsive Disorder. CNS Spectrums, 2000; 5, (6) suppl. 4: 24-31
4. Hollander E, Bienstock CA, Koran LM, Pallanti S, Marazziti D a kol. Refractory Obsessive-Compulsive Disorder: State-of-the-Art Treatment. J Clin Psychiatry 2002; 63(suppl 6): 20-29
5. O'Connor K, Todorov C, Robillard S, Borgeat F, Brault M. Cognitive-behaviour Therapy and medication in the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A Controlled Study. Can J Psychiatry 1999; 44: 64-71
6. Greist JH, Jefferson JW. Pharmacotherapy for obsessive-compulsive disorder. British Journal of Psychiatry (1998), 173 (suppl. 35), 64-70
7. March JS, Frances A, Carpenter D, Kahn DA. The Expert Consensus Guideline series. Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder. J Clin Psychiatry 1997; 58(suppl 4), 1-71

Diskriminácia a sociálne vylúčenie duševne chorých (Summit v Kodani, Dánsko)

V dôsledku predsudkov a dezinformácií sa spoločnosť správa voči ľuďom s duševnou poruchou diskriminačne tým, že ich sociálne vylučuje a neprijíma medzi seba.



Vďaka fungujúcim organizáciám pacientov s duševnými poruchami, združeniam ich príbuzných (vznikli na Slovensku od roku 2001) a ich dobrej spolupráci s odborníkmi pracujúcimi v oblasti duševného zdravia, sme dnes na Slovensku už z časti preklenuli najťažšie obdobie. Mnohé úspešné projekty za posledných 15 rokov dali podnety na potrebné zmeny legislatívy na Slovensku. V súčasnosti je potrebné ešte presadiť zmeny v systéme výchovy a vzdelávania na školách, v pregraduálnom vzdelávaní zdravotníckych pracovníkov a v neposlednom rade aj verejnosti.

O potrebnosti takýchto zmien sa hovorilo na dvojdňovom summite v Kodani v Dánsku, ktorého som sa zúčastnila ako zástupca celoslovenskej organizácie ODOS, spolu s MUDr. Alexandrou Bražinovou, ktorá na podujatí reprezentovala strešnú organizáciu Ligu za duševné zdravie SR.

Organizátori zvládli podujatie na výbornú. Okrem prednášok s bohatou diskusiou a prácou v skupinách sme mali možnosť navštíviť laboratórium pre výskum Alzheimerovej choroby. V rámci spoločných večerí pokračovali neformálne diskusie a výmeny skúseností aj mimo oficiálneho programu. Odborníci a manažéri z národných asociácií

z oblasti duševného zdravia a práce s verejnosťou ako aj rodinní príslušníci nám vysvetľovali postupnosť krokov, ako organizovať úspešnú **sociálnu kampaň**.

Bolo to krásne stretnúť sa s ľuďmi, ktorí majú tie isté ciele, túžby a očakávania. Hoci boli účastníci podujatia z rôznych kútov sveta (USA, Anglicko, Írsko, Škótsko, Švédsko, Nórsko, Grécko, Švajčiarsko, Španielsko, Slovensko a samozrejme nechýbalo Dánsko), naše srdcia a myseľ boli veľmi blízko a to napomáhalo vytvárať tvorivú a pokojnú atmosféru. Radosť a humor nechýbali ani vysoko fundovaným prednášateľom, ktorých rétorika a gestá boli obdivuhodné a pre mňa inšpirujúce. Všetci sme si vymenili kontakty prostredníctvom kľúča.

Medzi **hlavné úlohy** pre organizácie sú:

- podporovanie ľudí, ktorí majú osobnú skúsenosť s ochorením a motivovať ich, aby sa podelili so svojimi príbehmi s verejnosťou
- zverejňovať príbehy, ktoré pomôžu bojovať proti stigme
- poskytovaním neskreslených informácií médiám podporovať zvyšovanie povedomia verejnosti o problematike a vytvorenie značky organizácie

Taktika:

- vyžiadať si videá od kľúčových celebrit, čo pomôže „rozhýbať veci“
- vytvoriť webovú stránku organizácie
- propagovať kampaň prostredníctvom pútavých plagátov
- monitorovanie kampane a jej priebežné hodnotenie
- dlhodobé plánovanie kampane

Prvý rok je potrebné venovať pozornosť prieskumu a na základe jeho výsledku navrhnúť prístup k verejnosti. Je potrebné porozumieť, akú formu diskriminácie ľudia zažívajú a kto ich diskriminuje. Zvoliť jednoduchú formu prezentácie vo všetkých oblastiach. Pravidelne sa stretávať na celoštátnej ale aj lokálnej úrovni.

Prajem si, aby môj príspevok inšpiroval pri práci čo najviac združení pacientov aj príbuzných na celom Slovensku a aby ich aktivity prispeli k postupnému zlepšovaniu duševného zdravia nás všetkých.

Ďakujeme farmaceutickej firme Lundbeck za umožnenie účasti na zaujímavom podujatí.

Odpoveď 85



Anton Srholec

Na staré kolená ako malý chlapec. Radostne, že život nemám za sebou, ale pred sebou. Nevie, kto to povedal, že kto má večnosť, má času dosť.

Na stole hľba Vašich pozdravov. Po jednom ich preberám, pohrávam sa s nimi, študu-

jem tajný kód, či zmysel, čo ste vložili do svojho prejavu. Spomínam si na kus cesty, čo sme spolu prešli, na situácie, kde sa kryštalizovala, prežívala naša príbuznosť, kde sme uverili, že sme naozaj sestry a bratia, kde nám rástli krídla, ktoré nás povzniesli nad hmotu, priestor a čas a my sme pili z prameňov Ducha, manifestovali našu duchovnú podstatu, hľadali správne slová, požičali si z piesne, či z Písma, zaháňali smútok, samotu, fúkali na rany, snivali, alebo rozmnožovali radosť.

Až sestra Rita ma vydurila z môjho snívania: „Urob si konečne poriadok na svojom stole!“

Poriadok pre mňa neznamená jednoducho spáliť listy a mosty. Skorej systém, posun do vyššej roviny, kde je viac trvania, svetla, pravdy a lásky.

Z celého môjho krátkeho rímskeho pobytu ma najviac dojal a presvedčil pohľad

na obraz Michelangela, Posledný súd. Na ňom ako Panna Mária pomocou ruženca ťahá z očistca celý stravec ľudí, ktorí na ňu upierajú svoje zraky a ten jej ruženec je ako lano. Všetkých unesie. Podobne aj my sa nesieme, dvíhame na jemných vláknach myšlienok, modlitieb, želaní, spomienok, zážitkov, ktoré ako nepretrhnutelné lano nás dvíhajú z našej ľudskej všednosti, pomínutelnosti a biedy do nového sveta, ktorý máme stále pred sebou.

Pre Vašu vernosť a spravodlivosť budem zachránený nie len ja, ale celé toto ohrozené mesto, o ktorom pesimisti v Biblii píšú ako o Sodome.

Vyslovujem Vám úprimné poďakovanie za Vaše priateľstvo a za všetky prejavy Vašej úcty.

Bratislava, september 2014

Krst knihy *Sviatočné pozdravy*

Život je krásny, ďakujeme otec Antonio!

Každý človek by mal v živote stretnúť Antona Srholca. Aby viac dôveroval sebe, svetu, Božiemu zámeru, aby veril, že život je krásny a všetko dopadne buď dobre, alebo tak, ako dopadnúť má. Každý človek by mal stretnúť Antona Srholca, aby si vedel v ťažkej chvíli spomenúť na to, že každý problém má riešenie, že určite existuje niekto, kto ho má rád, že trápenie je dočasné a nič nemôže pokaziť, ak sa usmeje. A že vo všetkých chvíľach nášho pozemského bytia sa máme snažiť byť tými najlepšími ľuďmi, akými byť dokážeme. Nie že by o tom takto rozprával. On jednoducho taký je. A ľudia, čo ho stretnú, často cítia túžbu čo najviac sa mu podobáť. No nie je možné, aby ho stretol každý. A preto vznikla kniha...

Kniha *Sviatočné pozdravy* je zbierka listov, ktoré Anton Srholec už 27 rokov posielal svojim priateľom a známym pri sviatočných príležitostiach. Listy píše, aby bol v kontakte s ľuďmi. Nebolo mu dopriať mať vlastnú farnosť, kde by sa nám pravidelne mohol prihovárať. Z jeho slov však necítiť zatrpknutosť, naopak, veľkú vďaku za to, „že dostal viac, než očakával“. Kniha je plná veľmi špecifického srholectva a jej výhodou je to, že nám zostáva v rukách aj v okamihu, keď je jej neúnavný autor pri ďalších dverách, pri ďalších ľuďoch, na ďalšom mieste, kde ho potrebujú.

Takže toto nás učí otec Antonio.

Ako sa nevzdávať.

Ako sa usmievať.

Ako vidieť v ľuďoch dobré.

Ako sa nebáť vzdorovať vzdorovať zlému.

Ako žiť plným životom v pravde a láske.

Anton Srholec svojimi slovami šíri vieru, lásku a pozitívnu energiu. Nepoužíva veľké slová, no predsa hovorí o veľkých veciach. *Sviatočné pozdravy* Antona Srholca sú nadčasové a čítať ich možno po dúškoch každý deň.

Krst knihy Antona Srholca sa konal v knižkupectve Pantha Rhei na poštovej ulici v Bratislave 10. decembra 2014. Už tradične ho moderoval Dado Nagy a spolu s ním bol prítomný aj xxx Podarilo sa mi získať na tomto podujatí vzácnu trofej, knihu s de-

dikáciou od autora. Nebudete mi veriť ale teším sa na skoré večery nadsádzajúcich dní, kedy si budem pomaly, v pravej vianočnej atmosfére, vychutnávať každý riadok tejto výnimočnej publikácie.

Zdroj: Eva Borušovičová, Predslov ku knihe Antona Srholca *Sviatočné pozdravy*



Ceny paměti národa - Praha, Národní divadlo (17. november 2014)

Ceny od roku 2010 každoročne udeľuje nezisková organizácia *Post Bellum*. Medzi doteraz ocenenými osobnosťami nájdeme nielen vojnových veteránov, disidentov, politických väzňov, tých, ktorým sa podarilo prežiť holokaust, ale aj ľudí, ktorí v konkrétnej chvíli svojho života našli odvahu postaviť sa zlu a pomôcť iným. Nominované osobnosti vyberajú historici, novinári a bádatelia. Ocenení budú ľudia, ktorí zažili významné udalosti minulého storočia doslova na vlastnej koži. Svojimi činmi dokázali, že česť, sloboda a ľudská dôstojnosť, nie sú len prázdne slová. Tento rok bolo nominovaných dvadsať osobností z Čiech, Slovenska, Nemecka, Maďarska a Poľska. Jedným z piatich ocenených v roku 2014 bol Anton Srholec.

Blahoželáme!

Vianoce a duševné zdravie



J. Kusá

Ako nebyť nešťastný, že nemám dost peňazí na darčeky?

Šťastní, alebo nešťastní sme na základe vlastného rozhodnutia. Ak si správne v sebe spracujete váš plán, o čom by Vianoce mali byť, že sú sviatkami lásky, pokoja a radosti z daru, ktorý dostali všetci ľudia rovnako, ktorým je narodenie Ježiška v chudobe a skromnosti, potom môžete byť schopný byť v pohode, mať sebaúctu, sebavedomie, aj keď práve nemáte dost peňazí na darčeky. Nakoniec, čo to je „dost“? Keď sa prestanete porovnávať s inými, môžete si stanoviť vlastné meradlo. Ale, dajme tomu, že máte nejaké pravidlá v rodine, vo vašom okolí, ktorým momentálne nemôžete vyhovieť. Už to, že sa trápíte znamená, že ste zrejme dobrý človek, so štedrým srdcom, ktorý by rád obdaroval a to je vaša hodnota, ktorú blízki určite poznajú a oceňujú. Momentálna skúsenosť môže byť tiež motiváciou, usilovať sa, aby ste budúci rok čakali Vianoce s lepšími pocitmi, naplnili svoje očakávania od seba pre druhých a nemuseli byť nešťastný. Najhorší prípad je, keď niekto nemá peniaze na darčeky a je mu to jedno. Nezaujím, ľahostajnosť, to sú skutočné spôsoby trápenia blízkych.

Krásne darčeky je možné pripraviť i bez veľa peňazí: vtipné, pozorne vybrané, vlastnoručne vytvorené, alebo dotvorené. Každý dokáže nájsť niečo zaujímavé, v prírode, na blšáku, alebo niečo vytvoriť. Dôležité je to posolstvo lásky, ktoré darčeky nesú. Navyše darčeky sú iba jedným jazykom lásky. Sú aj ďalšie – pozornosť, spolupatričnosť, pohladenie, dobré slovo, ocenenie, celý rok toho býva nedostatok, ako darček sa to veľmi cení. Pripravte si, čo pekného poviete každému členovi rodiny počas Vianoc, také, čo Vás občas napadne a nikdy ste to nevyslovili. Také skutočne od srdca.

Uvidíte, že budete po sviatkoch mať dobrý pocit a spokojnú rodinu, pokiaľ je v nej inak všetko v poriadku.

Ako sa necítiť sám, keď všade propagujú rodinné sviatky a ja som sám/a, rozvedený/á, single..

Najlepším riešením, keď sa nechcete cítiť sám/a, je nebyť sám. Alebo je to aspoň jedno z dobrých riešení. Keď sa poriadne rozhlíadnete okolo seba, určite zistíte, že je tu niekto, kto bude vďačný za vašu spoločnosť, že môžete urobiť svojou prítomnosťou radosť a možno aj dobrý skutok.

Možností je plno – známi, vzdialenejší príbuzní, kolegyne, kolegovia, kamaráti/ky, rôzne domovy, núdzni a opustení ľudia. Nie ste jediný, komu kto je sám a hrozí mu, že bude sám aj pri štedrovečernom stole. Láska je zázračná substancia, môžeme ju získať tým, že ju dávame.

Pozrite sa, kto varí tento rok kapustnicu pre bezdomovcov, kto pečie koláče pre útulok pána Srholca, pre ubytovne vo vašom okolí, niečo tam prineste, porozprávajte sa, alebo vyvenčíte psíkov v Ochrane zvierat. Keď si nájdete spôsob ako dať svoju prítomnosť iným ľuďom, nebudete sa cítiť sám/a, aj tí ľudia zostanú vo vašom živote, lebo na tomto svete nás je plno a akých rôznych. Zároveň dostanete prítomnosť a reakcie iných, bude vám ľahšie vydržať aj sám/a so sebou. Uvidíte množstvo osudov, nebude sa vám ten váš zdať taký krutý, či výnimočný. Nakoniec môžete ísť aj medzi ostatných „samých“ do reštaurácie, zopár ich býva otvorených.

Ak sa predsa rozhodnete zostať fyzicky sám/a, čo niekedy býva tiež dobré rozhodnutie, cítiť sa môžete naprosto komfortne – naplánujte si program, v ktorom by nemala chýbať pekná a dobrá vrstva spomienok a rovnako dobré plánovanie potrebných a pozitívnych vecí na najbližšiu budúcnosť. Vianoce sú časom rituálov. Sľúbte si, (mne) že si urobíte rituál: spomeniete si na päť príjemných vecí, ktoré ste zažili za tento rok a vždy sa usmejete a zavoláte „áno“. Nahlas. Možno sa budete cítiť trochu zvláštne, ale nie smutne. Môžete ho pokojne opakovať každý boží vianočný deň.

Najdôležitejšie je, aby ste vedeli, že ste sám/a dobrovoľne. Ani nebudete vedieť ako a žiadny smútok nebude s vami, lebo ste zvládli to, čo vám práve život pripravil. Môžete tiež urovnávať veci vo svojej duši, odpúšťať, pripustiť si smútok a pustiť ho zo seba a podobne. Vianoce sú duchovné a meditatívne sviatky. Môžeme ich stráviť sami a necítiť sa sami, len musíte uveriť, že aj vy ste jedinečná ľudská bytosť, na tomto

svete neopakovateľná, originál. Že ste pre tento svet vzácnym darom. A je na vás, čo s tým v najbližších časoch urobíte.

Ako mám zvládnuť prílišný smútok, ktorý pocitujem vždy na Vianoce?

Konečne prepátrajte ten smútok: o čom je? Odkedy ho pocitujete, čo je pod ním, aké iné emócie? Pod smútkom býva hnev, krivda, bezmocnosť, vina, hanba. Stalo sa niečo vo vašom živote, čo nemáte doriešené? Pravdepodobne tušíte o čo ide.

Tak ako sa dá na Vianoce tešiť s detskou radosťou, ani vlastne nevieme prečo, lebo sme sa to tak naučili, dá sa podobne aj byť smutný a môže to byť hlboko uložený smútok zo starých zranení, aj z detstva. Na príčinu, na deje, ste možno aj zabudli, ale pocit zostal. Možno to nechcete riešiť, lebo byť smutná/ý je ľahšie. Možno ste si zvykli, že je to tak, na Vianoce ste smutný. Hodí sa to k sentimentálnej nálade Vianoc..

Je načase otvoriť ten priečinok so smútkom. Pravdepodobne ide o tzv. nedokončené záležitosti. Niečo, čo sa už nedá zmeniť, tak ste unikli do smútku a bezmocnosti. Ale dá sa to ukončiť, dá sa na tie veci, ktoré sa stali, pozrieť inými očami, pretože dnes ste iný človek ako vtedy, keď sa to dialo a rozhodne nie bezmocný. Môžete sa nazlostiť a vyhnať smútok, urobiť miesto pre celú škálu iných emócií, ktoré sa vám ponúkajú. Aj radosť a pokoj.

Svoje pocity máme my, nie ony nás. Preto, keď sa rozhodneme, vieme ich zmeniť. Aj odveký smútok z Vianoc. Ako by ste sa vlastne chceli cítiť na Vianoce? A čo vám v tom bráni? Ak vám to nepôjde samému/ej, navštívte psychológa, psychoterapeuta, alebo podobného odborníka. Prvý krok ste už urobili, tým, že ste o svojom smútku začali hovoriť.

Podobne je to so strachom z Vianoc

Človek si vytvorí mnoho vrstiev predsudkov, stereotypov, ktoré sa viažu ku Vianociam. Napríklad vrstva sklamaní z nesplnených očakávaní, vrstva mindrákov, komplexov, že neboli dost dobré, hnevu a zlosti, že sme znova verili a dúfali a nebolo to dokonalé. Vlastne to bolo mizerné a k pocitu, že nikto ma nemá rád, nikto o mňa nestojí, keď ani na tie Vianoce nemám to, no proste TO. Radšej keby neboli, lebo prinesú len sklamanie a bolesť, upo-

zornia na to, čo nemám, vravia si niektorí. Ale to je len uhol pohľadu. Vždy ho možno zmeniť, len to chce aj trochu aktivity. Ako urobím niekomu radosť, koho prekvapím, komu pomôžem? To sú správne otázky na pocit strachu z Vianoc, lebo Vianoce sú šanca. Môžete urobiť ešte niečo: meniť svoje pocity, čítajte pozorne sú to vaše pocity. A nikto iný, iba vy ich môžete aj zmeniť.

Čo by ste radi cítili miesto strachu z Vianoc? Opakom strachu je ne-strach, teda odvaaha, tá sa tak celkom nespája s Vianocami, ale môže vám pomôcť. Odvážte sa vyjsť do vyzdobených ulíc, len sledujte dianie a svoje pocity. Hľadajte príjemné vône, melódie, tváre ľudí, ktorých stretávate a uložte si ich do pamäte. Vždy, keď budete mať príjemný zážitok, napriek vianočnej atmosfére, urobte jeden pohyb, spojte napríklad dlane akoby do tichého potlesku.

Keď ich budete mať aspoň päť, tých tichých tlesnutí, môžete ísť domov. Skúste to opakovať: navštívte obchody, kníhkupectvo, nakoniec vianočný stromček na Námestí, Vianočné trhy, hľadajte príjemné pocity, dobré zážitky, ktoré by prekryli a postupne nahradili strach z Vianoc. Doma si skúste svoj tichý potlesk a sledujte, či sa príjemné pocity uložili do vašej pamäti a či sa vynoria.

Dovoľte príjemným pocitom, aby sa vynorili. Ak sa ešte stále nebudete na Vianoce tešiť, aspoň budete mať energiu na riešenie vášho vnútorného problému s Vianocami.

Najhlbší je pocit, že sa chcem Vianociam vyhnúť

Vianociam sa v súčasnosti dá vyhnúť bez väčšej námahy. Dá sa to depresívne, v hľbokej samote a sebaľútosťi. Dá sa to tiež v pokoji a pohode. Poznám takých ľudí, ktorí ignorujú Vianoce. Nezapínajú si TV, púšťajú si platne, alebo DVD a majú dobrý pocit, že sú silnejší ako vonkajšie tlaky, že sú ľudia, ktorí riadia svoj život a majú z toho sviatkov, aj keď to nie sú práve Vianoce. Takejto vnútornej voľbe nemožno nič zazlievať. Niektorí odídu na chatu, na dovolenku, do inej civilizácie. To sa už viac podobá na útek.

Vždy je dosť nápadné a tak trochu asociálne, robiť niečo úplne iné ako všetci ostatní, ako väčšina. Preto je jednoduchšie sa s Vianocami vyrovnáť a nájsť si spôsob ako si ich urobiť po svojom. Ved' aj ľudia iných konfesíí, ktorí žijú medzi kresťanskou väčšinou, si dávajú darčeky, alebo aspoň deťom, prípadne im aj urobia stromček. Taká je príťažlivá sila týchto sviatkov. Na sviatkoch pokoja, radosti, otvoreného srdca si každý môže niečo

nájsť: dávať, dostávať, byť lepším, milovať, vydržať, potešiť, potešiť sa.

Skúste sa pozrieť na to, ako to máte s ostatnými sviatkami? S narodeniami, meninami, výročiami? Pamätáte si ich, máte v rodine rituály, ktorými ich slávite? Sú rodiny, ktoré si z rôznych dôvodov nevypesťovali rituály sviatkov, gratulácií, obdarovávaní. A niektoré nemajú na rituály dost dobré vzťahy. Sú to často rodiny, ktoré bojujú o prežitie, či už v materiálnom, alebo duchovnom slova zmysle. Vždy je možné slobodne sa rozhodnúť o zmene programu. Môže ňou byť aj réžia Vianoc.



Zimný Betlehem na Reinerovej chate, Hrebienok, Vysoké Tatry

Miesto odmietnutia skúsiť prijatie Vianoc. Prijat' Vianoce ako pokus, pre tento krát. Dobrý dôvod sa vždy nájde, skutočne to nemusí byť iba konformita. Zmena je život a Vianoce sú na ňu najlepšia príležitosť. Stačí sa pozrieť na svoje očakávania a túžby. Možno by sme si niektoré mohli naplniť, možno aj niektoré z tých, ktoré sme už dávno vzdali. Ak nájdeme guráž a energiu zmeniť to, čoho sme sa doteraz báli, čomu sme sa vyhýbali a netrúfali si pozrieť sa skutočnosťou do očí. Čoho sme sa to vlastne báli? Vianoce majú predsa čarovnú moc a silu.

Môžeme nechať starnúcich rodičov samotných cez Vianoce, keď odmietajú pozvanie stráviť sviatky s nami?

Máte múdrych a citlivých rodičov. Pokiaľ si to želajú, nielen, že môžete, ale aj musíte ich nechať tráviť sviatky podľa ich predstáv. Sú predsa dospelí a svojprávní. Dôležité je, aby mali istotu, že sú u vás vítaní, aj vy aby ste si boli istí, že vaše pozvanie je úprimné, nie len také, že „sa to patrí“. Rodičia môžu mať dobré dôvody za seba, potrebujú už viac pokoja a ticha, sú zvyknutí na svoje poriadky, obrady. Majú i dôvody

za vás, a pre vás, nechcú vás rušiť, chcú dopriať intimitu vašej rodine, priestor na vybudovanie a užitie si svojich rodinných sviatkov. Zdá sa, že nie je práve doba veľkých rodín za jedným stolom, čo aj štedrovečerným. Vaši rodičia vedia, ako rýchlo žijete, naháňate čas a tak vám ten sviatočný chcú dopriať pre vašich najbližších – manžela, manželku, deti. Do vašich sviatkov vstupuje polovica cudzieho elementu - zvykov a obradov od vášho partnera a vaši rodičia by sa museli prispôbiť, prejaviť toleranciu, mohli by sa cítiť nepohodlne. Dôvodov k tomu, aby boli sami,

keď tak chcú, je ako vidíte dosť. Dôležité je, aby vedeli, že ich navštívite a vaša návšteva bude srdečná a z lásky, nie povinná, lebo sa to patrí. Tiež je dôležité, aby vedeli, že tie dvere u vás sa nezatvoria pre nich, nech by sa rozhodli akokoľvek. Úcta a ohľaduplnosť sú prejavmi lásky rozhodne viac ako „robiť dobre niekomu - nasilu“. Presadiť svoju vôľu, bez rešpektu k ich želaniu. Aj keď by rozumné argumenty boli trebárs na tej druhej strane: mali by ste istotu, že je o nich postarané, že sú zdraví a v poriadku. Život vám vracia ten pocit obáv o nich, ktorí oni zažívali celé vaše detstvo. Želám vám, aby ste ho uniesli s pokorou a odvahou.



Keramika z dielne Prvosienka o.z., Partizánske

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