

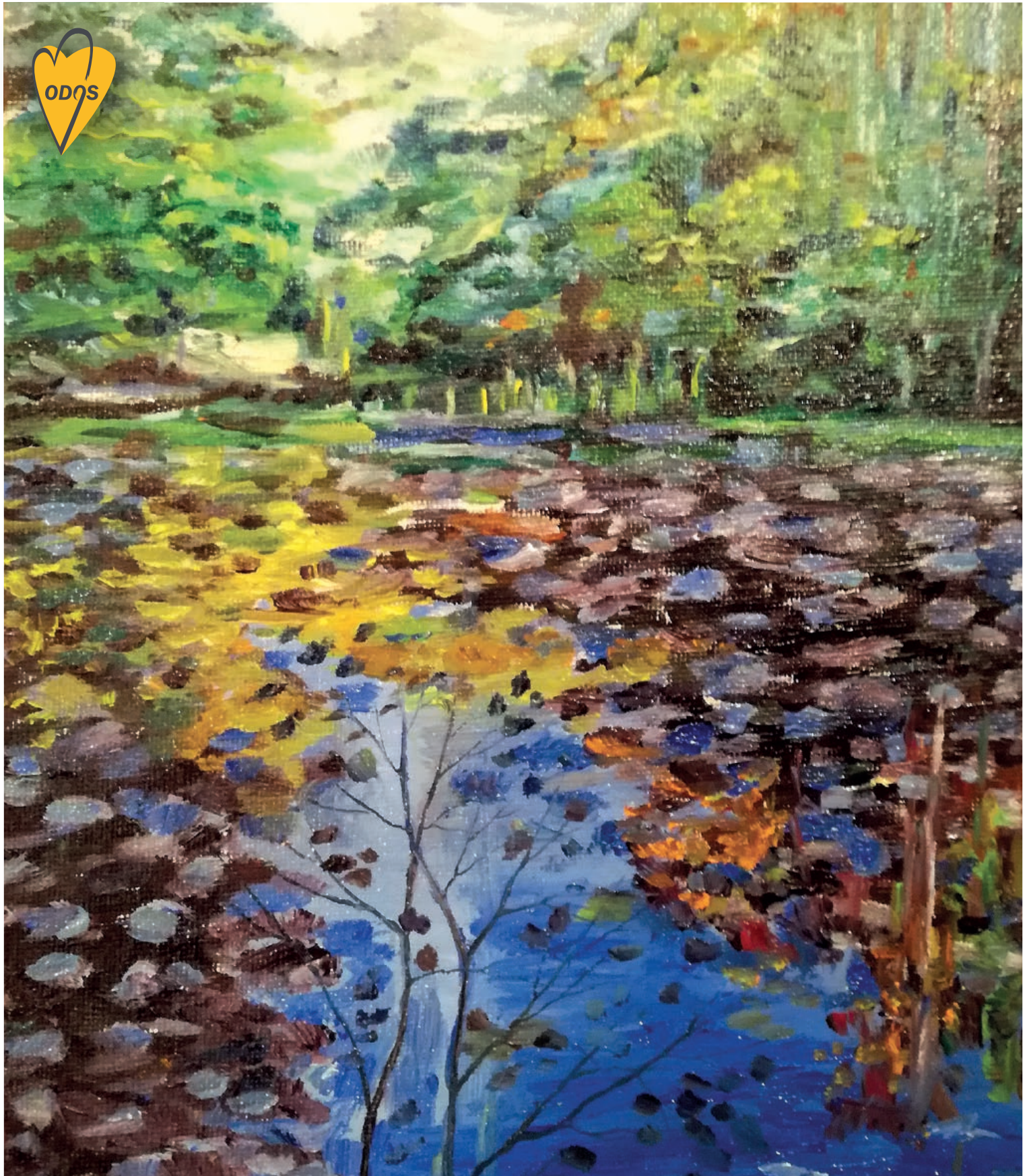
2/2017

Druhý Breh

Fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 8



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: Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia
Mobil: 0904 856 769
Mgr. Adriana Karáseková, podpredseda
Mobil: 0903 700 917
Adresa: OZ ODOS,
Ševčenkova 21, 85101 Bratislava
Web: www.odos-sk.com

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
Marián Chrenko, podpredseda združenia
PaedDr. Sauermannová Kamila, manažér
Mobil: 0903 491 527
E-mail: ozmozaika@azet.sk
Adresa: OZ Mozaika, Svätoplukova 8, 010 01 Žilina

Názov: **Dom sociálnych služieb – MOST, n.o.**
Kontakt: PhDr. Andrea Beňušková, riaditeľka
Mobil: 0911 404 656 - prvý kontakt pre klientov
RHS: Soc. poradenstvo RHS, podporované bývanie
Adresa: Haanova 10, 852 23 Bratislava
E-mail: info@dss-most.sk
socialne.poradenstvo@dss-most.sk
rehabilitacne.stredisko@dss-most.sk
socialne.poradenstvo@dss-most.sk
podporovane.byvanie@dss-most.sk
Web: www.dss-most.sk
Facebook: https://www.facebook.com/DSSMOST

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: Katarína Iršová, predseda združenia
Mobil: 0950 663 192
Bc. Mária Čurillová, podpredseda združenia
Mobil: 0915 430 374, tel.: 055/ 6789 807
E-mail: katarina.irsova@gmail.com
ozpohlad@centrum.sk
Adresa: OZ Pohľad, Pekinská 6, 040 13 Košice

Názov: **Občianske združenie Pozdrav**
Kontakt: Ing. Dolobáč Ľubomír, predseda združenia
Mobil: 0950 774 268
Mgr. Sabolová Monika, podpredseda združenia
Mobil: 0949 150 886, 0902 205 588
E-mail: ozpozdrav@gmail.com
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@gmai.com
Web: www.ozprvosienka.estranky.sk
Sídlo: Dom Služieb Alfa Februárová 1478/2,
Partizánske
Adresa: Prvosienka o.z. na podporu deševného zdravia
Malá Okružná 1014/11, 958 01 Partizánske

Názov: **Združenie príbuzných a priateľov Radost'**
Kontakt: Mgr. Drahoslava Kleinová, riaditeľka
Mobil: 0905 588 014
Telefón: Kancelária: 055/678 27 38, 0907 461 813
E-mail: zpp.radost@gmail.com
Web: www.zpp-radost.sk
Adresa: **Združenie príbuzných a priateľov Radost',**
Bauerova 1, 040 23 Košice

RHS: **Rehabilitačné stredisko Radost',**
Bauerova 1, 040 23 Košice

Názov: **Občianske združenie Sanare**
Kontakt: PhDr. Eva Trepáčová, predseda združenia
Mobil: 0917 560 062
Katarína Kossárová, podpredseda,
štatutárny zástupca združenia
Mobil: 0908 807 617
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: Mgr. Adriana Karáseková, predseda združenia
Mobil: 0903 700 917
Eva Fulajtárová, štatutárny zástupca združenia
Mobil: 0904 475 590
E-mail: stastiesity@post.sk
Web: www.stastiesity.eu, stastiesity@gmail.com
Adresa: OZ ŠŤASTIE SI TY,
Kancelária a klub: ul. Hollého č. 2, Sociálno-integračné centrum (SIC)
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 Kridla**
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: Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia
Silvia Brachňáková, podpredseda združenia
Mobil: 0904 856 769
E-mail: zdruzeniesofia@gmail.com
Web: www.zdruzeniesofia.xf.cz
Adresa: OZ Sofia, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava 5

Názov: **Občianske združenie No a čo?!**
Kontakt: Žofia Zdravecká, predseda združenia
E-mail: zofia.frankova@gmail.com
Mobil: 0904 932 453
Adresa: Dom svätej Anny, Štúrova 5
064 01 Stará Ľubovňa

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



Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

v tomto čísle nájdete informácie o činnosti ODOS v druhom polroku 2017, prinášame vám aktivity viacerých našich regionálnych združení a Ligy za duševné zdravie. Dozviete sa, ako sa darilo v uliciach miest študentom – dobrovoľníkom v rámci verejnej zbierky LDZ – Dni nezábudiek 2017.

Téma tohto čísla sa týka vyhorenia - na otázky odpovedá psychiatrická MUDr. Jana Vránová.



Dnešná doba je rýchla, čo ovplyvňuje medziľudské vzťahy, komunikáciu v rodinách aj medzi priateľmi. Stáva sa, že sú ľudia k sebe menej trpezliví a netolerantní.

Želám vám s blížiacimi sa Vianocami veľa zdravia, pohody a spokojnosti v budúcom roku. Nezabúdajte počas sviatkov aj na osamelých, ktorí možno žijú vo vašej blízkosti. Neváhajte ich aspoň na chvíľu navštíviť, porozprávať sa s nimi. Možno ich stretnutie s vami poteší viac, ako pekne zabalený darček pod stromčekom.

Prijemné čítanie.

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

6 Aktivity ODOS (júl – december)

- Rekondičný pobyt

12 Aktivity členských združení ODOS

- Šťastie si Ty, o. z. (Prievidza)
- Pozdrav, o. z. (Michalovce)
- Sofia, o. z. (Bratislava)
- Mozaika, o. z. (Žilina)
- Zdravá duša, o. z. (P. Bystrica)
- Radosť, o. z. (Košice)

17 Téma vyhorenie

- Rozhovor s psychiatrickou

20 Aktivity LDZ

- BEST OF ART BRUT
- TK k zbierke 2017
- Dni nezábudiek

24 Formy pomoci pri psychiatrickej diagnóze

26 Reforma opatrovníctva dospelých

28 Na zamyslenie

- Čaro Vianoc

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 35 540 125, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

MUDr. Marcela Barová e-mail: odosba@stonline.sk, mobil: 0911 325 676

MUDr. Dagmar Breznoščáková, PhDr. Andrea Beňušková, PhDr. Adriana Karáseková

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

František Hovanec

Zuzana Ebringerová – V lesoparku (technika – olej)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dvakrát ročne

December 2017

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

Otvorme Dvere, Otvorme Srdcia



Neschválené projekty v roku 2017



- *Diskusie s verejnosťou zamerané na prevenciu najčastejších duševných porúch a suicidií*

Schválené projekty v roku 2017

S finančnou podporou:



- *Podpora rekondičných aktivít*
- *Členský príspevok v medzinárodných organizáciách v sociálnej oblasti*



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

S finančnou podporou:



- *EPF program budovania kapacít patientskych organizácií 2017*



- *Distribúcia časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie*

Distribúcia na psychiatrické oddelenia, psychiatrické ambulancie, do členských združení ODOS v rámci Slovenska



ĎAKUJEME

- Chceme poďakovať všetkým, ktorí ste nás podporovali v roku 2017, prispeli 2 %, alebo ste nám pomohli inou formou.

Iba vďaka vám realizujeme rôzne projekty a aktivity.

OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie IČO: 35540125

IBAN: SK02 0900 0000 0001 7661 6888

www.odos-sk.com



- **FIRMA KULA**



Aktivity ODOS v druhej polovici roka 2017

Na prelome júna a júla 2017 sme v ODOS pripravovali realizáciu **Rekondičného pobytu**, ktorý sa uskutočnil v termíne od 10. – 17. júla v Novom Smokovci vo Vysokých Tatrách. Podrobnejšie sa o tomto podujatí dočítate v samostatnom príspevku. Niekoľko dní po návrate z rekondičného pobytu sme do kancelárie ODOS dostali požiadavku na uvoľnenie jej priestorov do konca augusta 2017. Pozitívna energia získaná v Tatrách prišla veľmi vhod. Balenie a vypratávanie kancelárie si vyžiadalo niekoľko týždňov intenzívnej práce. Nastáňovanie sa do vymedzenej časti kancelárie Ligy za duševné zdravie nebolo o nič jednoduchšie.



Vyžadovalo si to veľkú redukciu inventáru ODOS. V rámci presunu kancelárie sme od konca septembra zrušili pevnú telefónnu linku ODOS.

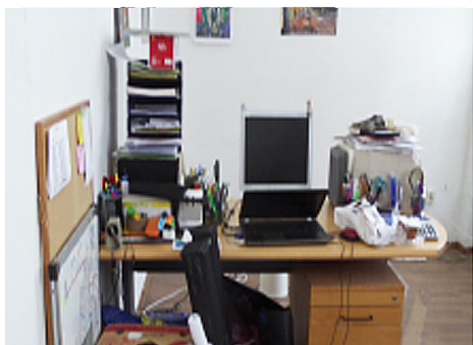


V druhej polovici septembra sa výkonná riaditeľka ODOS, MUDr. Marcela Barová, zúčastnila dvoch zasadnutí (19.09. a 26.09.) **Expertnej skupiny k Vecnému zámeru reformy opatrovníckeho práva**, ktorá bola ustanovená na Ministerstve spravodlivosti SR. O tejto problematike sa dočítate v tomto čísle časopisu.

Koniec septembra kancelária ODOS, rovnako ako mnohé členské organizácie pacientov a príbuzných ODOS v regiónoch, venovala príprave 15. ročníku verejnej zbierky Ligy za duševné zdravie – **Dni nezábudiek 2017**.

Distribuovali sme pokladničky, nezábudky a všetky materiály potrebné ku zbierke, kontaktovali a inštruovali sme študentov – dobrovoľníkov a ich pedagógov na spolupracujúcich školách. V tomto roku sa zbierka konala v dňoch 27. septembra až 3. októbra 2017.

ODOS sa prezentoval prostredníctvom prezentovaného posteru na **17. Česko-Slovenskom Psychiatrickom zjazde** pod názvom „**Spoločne za zmenami v psychiatrii**“, ktorý sa konal v dňoch 19. – 21. októbra 2017 v hoteli Carlton v Bratislave. MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS a Mgr. Stanislav Hrda, predseda patientskeho združenia Sofia a predseda ODOS, sa zúčastnili **Odborného okrúhleho stola**, kde sa diskutovalo o budúcnosti liečby psychóz na Slovensku, ktorý organizovala Slovenská psychiatrická spoločnosť dňa 20. októbra v rámci Česko-Slovenského



Uvítanie účastníkov workshopu
Mgr. Danielou Kevélyovou





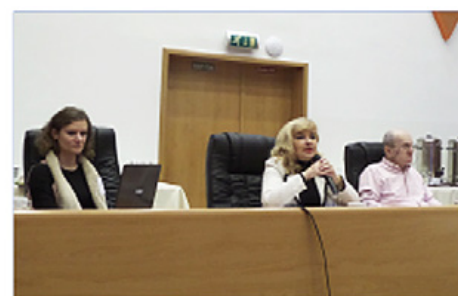
psychiatrického zjazdu. Potrebu vzájomnej spolupráce v odbore psychiatria, a to nielen na odbornej úrovni, ale aj v **interakcii lekár – pacient – štát**, zdôraznila aj tohtoročná téma zjazdu. Diskutovalo sa v úzkom kruhu odborníkov a zástupcov Slovenskej psychiatrickej spoločnosti SLS, za účasti predstaviteľov verejného sektora, patientskych organizácií a farmaceutických spoločností

Koncom októbra a začiatkom novembra výkonná riaditeľka ODOS pripravovala projekt časopis Druhý breh – Fórum pre duševné zdravie 2018, na základe výzvy Ministerstva kultúry SR. V polovici novembra sa výkonná riaditeľka zúčastnila zasadania členov pracovnej skupiny **Národného programu rozvoja ži-**

votných podmienok osôb so zdravotným postihnutím na roky 2014 – 2020, ktoré zvolal JUDr. Ján Gabura, vedúci Odboru pre problematiku vykonávania Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím. Na programe bola príprava II. Správy o plnení opatrení vyplývajúcich z uvedeného Národného programu, metodika odpočtu plnenia opatrení, informovanie jednotlivých pracovných skupín Národného programu o ich činnosti a diskusia.

Dňa 23. novembra sa uskutočnil okrúhly stôl iniciovaný Trimbos inštitútom na Smolenickom zámku, v rámci XV. Smolenického sympózia, organizovaného Psychofarmakologickou sekciou Slovenskej psychiatrickej spoločnosti SLS. Stretnutie bolo zamerané na zvýšenie povedomia o potrebe investovať do duševného kapitálu s cieľom prijať odporúčania o činnostiach a osvedčených postupoch v Slovenskej republike. Na podujatie boli pozvaní členovia Rady duševného zdravia a prezentovali

sa na ňom výkonní riaditelia ODOS aj Ligy za duševné zdravie. Gesciu nad uvedeným stretnutím prevzalo Ministerstvo zdravotníctva SR. Asociácia na ochranu práv pacientov (AOPP) zorganizovala 24. – 25. novembra 2017 konferenciu – **Prvá národná patientska konferencia AOPP** – ktorá sa konala v hoteli Nivy v Bratislave. Na konferencii sa zúčastnili výkonná riaditeľka ODOS a dvaja zástupcovia občianskeho združenia ŠTASTIE SI TY z Prievidze.



Koncom novembra sme v kancelárii ODOS balili časopis Druhý Breh a distribuovali ho v rámci SR. Začiatkom decembra ODOS podal projekt na základe výzvy Ministerstva zdravotníctva SR.

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

Rekondičný pobyt členov ODOS vo Vysokých Tatrách

Koncom roka 2016 Mgr. Ad'ka Karáseková a Mgr. Mirka Krajčíriková, členky výkonného výboru ODOS, urobili podklady pre projekt Podpora rekondičných aktivít, ktorý do finálnej podoby vypracovala a podala na Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny SR (MPSVR SR) MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS. Projekt MPSVR SR na rok 2017 bol podporený, žiaľ, opäť veľmi zredukovanou sumou 3 000 €, podobne ako v roku 2015. Zvolili sme preto

ubytovanie na chate Vila Paula v Novom Smokovci, a v rámci stravy sme mali polopenziu – obedové balíčky a teplé večere.

Ako sa Rekondičný pobyt vydaril? Najlepší obraz o tom Vám poskytnú nasledujúce autentické výpovede niektorých účastníkov pobytu.

„Bol to super týždeň v čarokrásnom prostredí tatranskej prírody s úžasnými ľuďmi zo všetkých kútov Slovenska. Krásna príroda, ticho a žblnkot malých potôčikov až k búrlivým vodopádom ma zastavi-

li, aby som v duchu popremýšľala o tom, že aj v našich životoch sú chvíle, keď sme dolu a potom,





hlavne pomaly, sa snažime dostať do normálu, alebo sa k nemu priblížiť. Príroda v Tatrách je toho dôkazom, že sa to dá. Po hroznej veternej smršti (v roku 2005) sa postavila na nohy a ožíva. Na to ale treba čas a trpezlivosť. Máme sa čo učiť, ale ten, kto verí a dúfa a s troškou pomoci (hoci len tej najmenšej) to dokáže. Všetkým nám držíme palce, aby sa nám žilo dobre, šťastne a hlavne zdravo. Veľa, veľa vďaka za tento krásny týždeň“. (**Kaja S.**)

„Na rekondičnom pobyte v Tatrách sa mi veľmi páčilo. Stretla som tam dosť veľa zaujímavých ľudí z celého Slovenska. Bývala som s Katkou B., páčilo sa mi, ako sme sa zblížili. Robili sme spolu veľa rôznych túr do okolia. Tatry sú veľmi bohaté na množstvo atrakcií. Najväčšia (a pre mňa najdrahšia :-)) bola zubačka na Hrebienok (Tatranské železnice sme na preukaz ŤZP mali gratis). Odtiaľ sme šli na Bílikovu a Reinerovu chatu. Na Reinerke sme videli živú líšku, ktorá nebola vôbec plachá. Predvádzala sa na pníku pred fotiacimi návštevníkmi :). Potom schňapla rožok, ktorý som

jej hodila a ufujazdila s ním. Všetky deti sa hrnuli za ňou. Ja som mala chuť blízko Reinerovej chaty aj vliezť do potoka, ale nemala som plavky. Aj tak ma všetci strašili, že kúpanie nie je v tatranských potokoch povolené. Boli sme aj na Štrbskom a Popradskom Plese a rôzne po okolí. Zaplávali sme si v bazéne v Aquacity v Poprade. Bol to veľmi bohatý a podnetný týždeň. Som vďačná ODOS-u, že som sa mohla spolu s Katkou zúčastniť tohto rekondičného pobytu...“ (**Nina V.**)

„Na rekondičnom pobyte sa mi rátať, že vďaka tomu, že predpoveď počasia na celý týždeň bola zlá – každý deň dážď – sme každý večer so zatajeným dychom pozerali aktuálnu predpoveď pána Jurčoviča s nádejou, či sa niečo predsa na ďalší deň nezmení. Nezmenilo! Ako

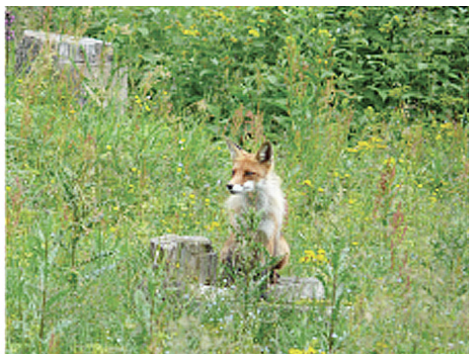


to však v Tatrách býva, s výnimkou jedného dňa, sme mali krásne počasie a tak sme sa vrhli na turistiku. Zdolali sme Hrebienok, Studenovodské vodopády, Reinerovu chatu, Štrbské pleso a niektorí z účastníkov aj Popradské pleso. Jeden deň, keď od rána mrholilo, sme sa vybrali električkou do Popradu a navštívili sme Aquacity park. Plávanie nám pomohlo zbaviť sa „ťažkých nôh“ nezvyknutých na chodenie po horách. Bol to krásny týždeň, plný zážitkov, pohody rozhovorov, nadväzovania priateľstiev, súdržnosti, športu ale aj smiechu a pesničiek... Ďakujem Ti ODOS!“ (**Daška C.**)

„Moje prvé dojmy z Vily Pauly boli

spočiatku všelijaké, mala som zmiešané pocity, pretože som nikoho nepoznala. Stretla som tu však zaujímavých ľudí a som veľmi šťastná, že som sa na rekondičný pobyt dostala. Napriek nepriaznivým predpovediam počasia sme každý deň podnikali výlety. Veľmi sa mi páčilo na Hrebienku. Vybavili sa mi spomienky, keď som túto túru absolvovala ešte s mojím otcom a sestrami. Z Hrebienka sme s Adkou a Marcelkou išli hornou trasou na Reinerovu chatu. Bola to taká ľahká túra, pretože sme mali problémy s boľavými členkami. Veľa sme sa cestou nasmiali. Po ceste sme natrafili na svišťa vyrezaného z dreva, a tak sme sa s ním odfotili. Na Reinerke sme sa stretli s tými účastníkmi pobytu, ktorí išli náročnejšou trasou od Bílikovej chaty okolo Studenovodských vodopádov. Najviac sa mi páčilo v Aquacity v Poprade, kde som zažila úsmevnú príhodu s topánkami. Stratili sa mi dvakrát. Najprv to bola panika a strach, ale večer po návrate na chatu sme sa na tom schuti zasmiali. Moje dojmy na začiatku boli síce všelijaké ale výsledok bol perfektný. Rada sa sem zasa vrátim“ (**Janka M.**)

„Na začiatku som bol ohúrený cestou rýchlikom, to bola otrava. No keď sme v Poprade nastúpili do Tatranskej električky smerom do Nového Smokovca, ohúrila ma krása Tatier. Vila Paula, v ktorej sme bývali, bola nádherná, podobne ako jej okolie. Absolvoval som iba dve túry, ale





mal som dosť. Vybrali sme si pre netrénovaných pomerne náročnú túru zo Štrbského plesa na Vodopád Skok. Turistický chodník bol po daždi šmykľavý. Bol som nešťastný, keď som šliapal hore, ale keď sme prišli k vodopádu a jazierku pri ňom, bol som spokojný a s dobrým pocitom som sa vracal späť na večer do reštaurácie Svišť a nakoniec na chatu do našej izby. Na rekondičnom pobyte boli príjemní spolupasážieri. Som spokojný, že som sa rekondičného pobytu mohol zúčastniť a budem na to ešte dlho spomínať“. (**Martin H.**)

„Počas rekondičného pobytu som viac spoznala naše veľhory. Po prvýkrát som bola na Popradskom plese. Pleso bolo úžasné, čistá voda, v ktorej plávali rybky. Prešli sme sa okolo celého plesa, videli sme malé potôčiky, ktoré pritekali do Popradského plesa a potom potok, ktorý z neho vyteká. Vôkol plesa sa týčia majestátne hory a pohľad na ne bol fantastický. Tento pobyt vo Vysokých Tatrách bol pre mňa vzácny, oddýchla som si po telesnej aj duševnej stránke“. (**Monika S.**)

„Na druhý deň pobytu sme sa vyviezli na Štrbské pleso a urobili sme si túru okolo neho. V stredu sme sa z Hrebienka vybrali okolo Bílikovej chaty po chodníku na Reine-

rovu chatu. Po ceste sme obdivovali Studenovodské vodopády. V piatok sme si urobili túru zo Štrbského na Popradské Pleso. Príroda je v Tatrách nádherná. Nikdy som nebola tak blízko tatranských štítov“. (**Ludka S.**)

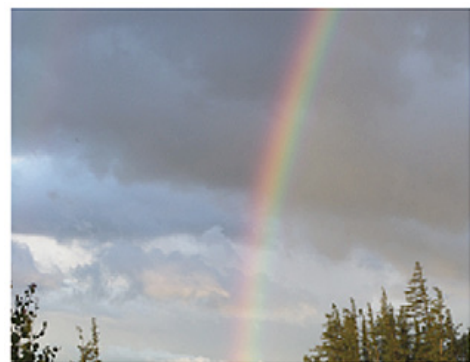
„Vybrali sme sa Tatranskou železnicou na Štrbské pleso, keď Martin zistil, že má rozpadnuté topánky (rozlepenú špicu), tak sme museli vystúpiť na zastávke Nová Polianka a 40 minút sme čakali na vlak späť. Martin sa na chate prezul a hneď sme išli naspäť na Štrbské a odtiaľ na Popradské pleso. Obišli sme ho a na Symbolickom cintoríne sme zablúdili. Martin hľadal dajakú Majláthovu chatu, poslali nás na asfaltku, ale tam bola šípka, že je to smerom späť cca 300 metrov. Tak sme sa na to vykašľali a zišli sme po asfaltke na zastávku Popradské pleso“. (**Bohuš K.**)

„Na tento rekondičný pobyt do Tatier som išiel s mojhou mamou. Ubytovanie bolo pekné, izby mali sociálne zariadenie. Každý večer sme sa stretávali v spoločenskej miestnosti a diskutovali sme o našich združeniach, duševných problémoch a celkovo o našich zážitkoch počas dňa. Absolvovali sme výlety na Štrbské pleso, Studenovodské vodopády, boli sme v Aquacity Poprad, v podvečer som dokonca videl

dúhu. Na Hrebienku sme si vypočuli husľový koncert mladých talentovaných detí pochádzajúcich z rôznych krajín. Najviac sa mi páčilo na Skalnatom plese. My chlapi sme vyšli lanovkou do Lomnického sedla. Z tej výšky sa mi krajina zdala ako by som pozeral na mapu. Na piaty deň sme oddychovali a v Starom Smokovci sme navštívili výstavu Optické ilúzie. Raňajky sme si robili sami, na večer sme chodili do reštaurácie Svišť, kde skvelo varili. Počas pobytu som veľa fotil. Som rád, že som sa mohol rekondičného pobytu zúčastniť“. (**Martin S.**)

„Po príchode do Vily Pauly v Novom Smokovci som sa zvitál so známymi tvármi z pred dvoch rokov a zoznámil sa aj s novými. Druhý deň sme na Štrbskom plese prežili nepríjemnú búrku. Tretí deň sme sa vyviezli na Hrebienok a odtiaľ sme išli popri Bílikovej chate, okolo Studenovodských vodopádov na Reinerovu chatu. Boli sme pomerne veľká skupina, niektorí išli túto trasu prvýkrát ale našťastie to všetci zvládli v pohode. V piatok som sa rozhodol, že sa pôjdem pozrieť Lomnický štít, ktorý som nakoniec nevidel, pretože končiare boli v hmle. V rámci náhradného programu som si pochodil a pofotil Skalnaté pleso. Na chatu som prišiel dosť unavený, a tak som sa rozhodol, že si v sobotu! trochu oddýchnem“. (**Milan K.**)

„Na rekondičnom pobyte som strávila krásne chvíle s ľuďmi mojej





krvnej skupiny, myslím tým turistov. Zišli sme sa dobrá partia, vzájomne sme sa dopĺňali a podporovali sme sa aj psychicky. Všetky zážitky boli pekné, ale najsilnejšie zážitky boli pre mňa úprimné rozhovory s mojou spolubývajúcou Ninou. Získala som aj nové kontakty na pani Evu a Majku z Považskej Bystrice. Veľmi ma zaujal Vladko K. ml., ktorý napriek tomu, že veľa nerozprával, všetkému rozumel a nádherne hral na flaute“. (**Katka B.**)

„Po príchode sme sa poobede prechádzali po Smokovcoch a obdivovali sme zrenovované aj novopostavené hotely, liečebné domy a kostolíky. Večer sme sa pozoznávali s ostatnými účastníkmi. Na Štrbskom plese sme prežili veľkú búrku, našťastie sme počas nej boli v reštaurácii a pili horúcu čokoládu. Mňam! Prešli sme sa okolo plesa a pri návrate na chatu sme videli sedieť na lúke mladú líšku, ktorá sa na nás nebojácne pozerala. Na druhý deň sme si naplánovali prvú veľkú túru, na Hrebienok sme vyšliapali. Počasie bolo krásne, počas túry nás očarili Studenovodské vodopády. Pokračovali sme na Reinerovu chatu, kde sme videli naozajstnú hlinenú pec, v ktorej sa kúrilo. Pred chatou si každý fotil líšku – modelku. V Piatok deň sme absolvovali túru zo Štrbského na Popradské pleso,

tá nám dala zabrat! Na orientačnej tabuli bol čas 65 minút, my sme išli 3 hodiny. Po ceste sme často odychovali a kochali sa v krásnej prírode. Popradské pleso nás očarilo – pokojná hladina, obrovské skalnaté štíty okolo neho, ako by pleso strážili. Nechcelo sa nám odtiaľ odísť. Spiatočnú cestu po asfaltke na zastávku Popradské pleso nám spríjemnili jazdci na vyfešákových koňoch. Rekondičný pobyt v Tatrách bol úžasný, veľmi rýchlo nám ubehol. Ďakujeme, že sme sa mohli zúčastniť. Radi by sme sa sem vrátili o rok“. (**Mária P. a Eva V.**)

„Tatry som poznal v minulosti viacmenej zo zimných lyžovačiek. Spolu s niekoľkými účastníkmi sme išli z Hrebienka na Studenovodské vodopády s obrovskými nádherne zaoblenými bielymi kameňmi. Upršaný deň sme strávili v Aquacity Poprad, kde sme si výborne zaplávali. Pomohlo to regenerácii unavených svalov. Na druhý deň som vstal čerstvý ako ryba. Zvládol som spolu s účastníkmi pobytu túru na Popradské pleso, ktoré sa mi, vďaka nádhernej prírode okolo neho, páčilo ešte viac ako Štrbské pleso. Páčila sa mi možnosť využiť na Vile Paule kuchynku s kompletným vybavením, ktoré sme všetci využívali počas prípravy raňajok. Chcem poďakovať Pánovi za pekné turistické počasie (napriek veľmi

nepriaznivej predpovedi) všetkým, ktorí sa podieľali na príprave a organizácii tohto rekondičného pobytu a za dobrý kolektív, na ktorý budem dlho spomínať“. (**Michal Z.**)

„S ostatnými účastníkmi som absolvoval túru z Hrebienku na vodopády a Reinerovu chatu. Lákalo ma vybehnúť aj na Veľký vodopád, ktorý je na magistrále na Skalnaté pleso, nenašiel som však nikoho, kto by išiel so mnou. V piatok som sa už cítil dostatočne rozchodený a, po dohode s organizátorkou pobytu, som o 5,30 vyrazil cez Hrebienok okolo Veľkého vodopádu na Skalnaté pleso, kde som dorazil okolo 9,30. Magistrála bola ešte priechodná, turistov som stretal iba sem tam. Cestou späť som sa zastavil na Zamkovského chate a odtiaľ som pokračoval na Téryho chatu. Výstup bol náročný, nie však nezdolateľný. Na spiatocnej ceste som cez Hrebienok zišiel o 15,30 do Nového Smokovca a na vilu Paulu. Každý večer sme sa v spoločenskej miestnosti podelili so svojimi zážitkami. Všetci boli ohúrení a niektorí aj šokovaní mojim výkonom. Nasledujúci deň som si dlhšie pospal a chystal sa na spiatocnú cestu. S rekondičným pobytom som veľmi spokojný a vďačný, že som sa mohol zúčastniť. Domov sa vraciam plný skvelých zážitkov“. (**Marcel P.**)

Druhý deň rekondičného pobytu sme išli v malej skupinke na Štrbské pleso. Keď sme nastupovali na



zastávke Sibír, polo polooblačno a slnko vykukovalo spoza mrakov. Cesta trvala 45 minút. Asi v polovici cesty Tatranskou električkou sa počasie radikálne zmenilo a na zastávke Popradské pleso začalo veľmi silno pršať. Všetci turisti začali vyťahovať nepremokavé bundy a pršiplášte. Mysleli sme si, že počkáme na Štrbskom plese na ďalšiu električku a pôjdeme späť. Na naše prekvapenie na Štrbskom plese už prestalo pršať, vysvietilo slnko a z celého dňa som mala nádherné pocity. Prešli sme sa do Areálu snov k hotelu FIS a k lanovke na Solisko. Marcelka si pod zjazdovkou zbierala bylinky a ja som odychovala po svojom. Naš pobyt je síce iba na začiatku, ale už teraz ďakujem za tento krásny utorok, aj keby malo pršať celé dni. Predposledný deň relaxačného pobytu sme znova išli na Štrbské pleso a tak som si konečne splnila svoj sen a spolu s ostatnými som obišla celé pleso dookola. Po tejto malej túre sme sa zastavili v reštaurácii So-

lisko, odkiaľ bol nádherný pohľad na Štrbské pleso, na hotel Patria a kopec rovnakého mena. Všetci sme si dali polievku a oddýchli sme si. Potom sme sa rozhodli, že sa pôjdeme pozrieť na Jazierko lásky. Najskôr sme síce zabúdili, ale keď sme ho našli bolo nádherné. Zastihli sme pri ňom deti, mohli byť tak siedmici – ôsmaci, s učiteľkou – inštruktorkou. Každé dieťa malo paličky a učiteľka ich učila ako sa správne držia a používajú. Pri prvom kole okolo jazierka ťahali paličky pri chôdzi za sebou. Pri druhom okruhu začali pohybovať rukami a pri treťom ich už pri chôdzi použili. Veľmi sme sa na tých deťoch smiali, lebo nám to pripadalo banálne, ale ktovie, možno aj takého banality treba deti učiť!!! Tatranskou električkou sme sa vrátili do Starého Smokovca a ešte pred večerou sme si stihli nabrat' vodu z prameňa. Bola veľmi osviežujúca. Celý deň sme prežili v dobrej nálade aj vďaka Ľubovi z Michaloviec, ktorý nám rozprával rôzne historky

a vtipy, na ktorých sme sa podchvíľou smiali. Takýto „antistresový deň“ by sme mohli zažiť aspoň raz do týždňa. Hneď by sme sa cítili zdravo a komfortne“. (Ad'ka K.)

„Na rekondičnom pobyte nás po dvoch rokoch privítala krásne zrekonštruovaná Vila Paula a poskytla nám príjemnú pohodu. Počasie nám umožnilo množstvo turistických zážitkov a vnímať krásnu prírodu. Na Hrebienku sme mali aj hudobný zážitok zo sólo vystúpenia malých hudobníkov aj orchestra „Tereza a jej deti“. V ich podaní zaznela klasika – Uhorský tanec, ale aj tango na záver vystúpenia. V rámci malej rodinnej oslavy sme navštívili Skalnaté pleso a lanovkou sa vyviezli do Lomnického sedla, odkiaľ bol nádherný pohľad na okolie. Páčili sa mi aj večerné stretnutia v spoločenskej miestnosti, kde sme si vymieňali skúsenosti s prácou v organizáciách a navzájom sme sa inšpirovali. Ďakujeme za tento rekondičný pobyt, ktorý bol opäť výborný“. (Vlado K.)



Výlet členov združenia ŠŤASTIE SI TY do Banskej Bystrice



Naše občianske združenie ŠŤASTIE SI TY usporiadalo dňa 15. júna 2017 celodenný výlet do Banskej Bystrice. Stretli sme sa o 8.00 hodine na autobusovej stanici, vyzbrojení jedlom, pitím, liekmi a samozrejme dobrou náladou. Bolo nás 12, takže nikto nesedel v autobuse sám a cesta nám ubehla v pohode. V Bystrici nás privítal krásny slnečný deň a vôňa jazmínu, ktorého kričkami bola lemovaná cesta k hlavnému cieľu nášho výletu - k pamätníku SNP. Ešte sme sa zastavili v malom bistre doplniť pitný režim, kde nám všetkým Ad'ka porozdávala po 5 €. Prvoplánovo sa tieto peniaze mali použiť na Guláš – Párty, ktorú naše združenie poriadka každoročne. Po celé roky sa však nikdy nepodarilo odhadnúť počet účastníkov akcie, takže sa plynulo



jedlom a v konečnom dôsledku aj finančnými prostriedkami. Všetci sme uvítali takéto riešenie, pretože každý mal možnosť zakúpiť si teplý obed podľa vlastného výberu.

K samotnému pamätníku SNP chcem poznamenať, že niektorí z nás tento monument, ktorý akoby bol celý vsadený do vojnového obdobia, ešte nemali možnosť vidieť. Hneď pri vstupe nás zaujal večný plameň a súsošie v nadživotnej veľkosti.

Vo vnútri sme obdivovali veľké množstvo zbraní, uniforiem, či už dôstojníckych alebo obyčajných vojakov, jednoduché vysielacky, iné dorozumievacie zariadenia, ale aj chabé oblečenia dedinských žien, ktoré zásobovali partizánov potravinami v mrazivých podmienkach krutej zimy. Pofotili sme sa pri mobilnej bojovej technike, akou je tank, obrnený transportér, vlak, ktorý sa používal pri bojoch na železnici a tiež v interiéri autentického lietadla, čo pristálo počas SNP na Sliachi, na letisku *Tri duby* a zásobilo partizánov zbraňami aj základnými zdravotnými potrebami. Prešli sme

sa podzemnými úkrytmi, v ktorých sa ani vo veľkých mrazoch nemohlo kúriť, aby neupútali pozornosť Nemcov.

Po prehliadke vojnového areálu nasledovala prechádzka historickou časťou Bystrice, kde z každej budovy pešej zóny doslova *dýcha* na človeka dávna história tohto starobylého mesta.

Bystrica má toľko zaujímavostí, že by bolo čo obdivovať snáď každý deň v roku.

Sochy, krásna fontána, Dominikánsky kostol hneď oproti pozoruhodnej šikmej veži a radnica, ktorá už dávno slúži len ako informačné centrum. Dokonca som tu objavila pamätnú tabuľu z mramoru, kde sa píše, že v roku 2003 na danom námestí odslúžil omšu pápež Ján Pavol II. pri svojej návšteve Slovenska. Zúčastnilo sa na nej 100 000 veriacich.

Tak, ako každá rozprávka má svoj koniec, aj pre nás nastal čas ísť domov. Spiatočnú cestu sme si užili vo vláčiku. Z Bystrice do Zvolena nás viedol taký dvojjargonový motoráčik, ktorý má isto historickú hodnotu - kožené sedačky bez opierok na ruky a škripajúce brzdy, že až trpeli zuby. Mysleli sme si, že sa už nič staršie na koľajniciach nevyskytne, no omyl! Zo Zvolena do Hornej Štubne nám ŽSR pripravili *prekvapko* - ešte starší vláčik s menom *Anča*, ktorý bol skladací, vlastne skôr rozkladací, lebo keď som si sadla, sedadlo sa začalo pod mnou hýbať. No proste zábava!

Pre spiestrenie spiatocnej cesty sme rátili tunely, ktorých bolo na trase Zvolen – Prievidza 18. Tánička poc-

tivo robila čiarky a pritom zistila, že medzi Zvolenom a Hornou Štubňou bol úplne najdlhší z nich štrnásť tunel. Po poslednom prestupe na ceste do Prievidze už zo mňa opadli všetky pochybnosti a obavy, či to všetci zvládneme.

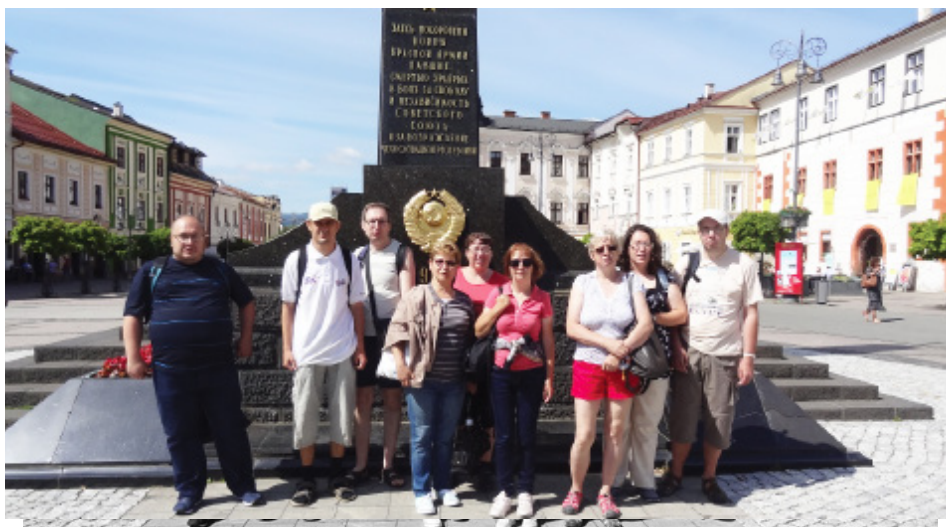
A na záver výletu sme zažili takú pomyselnú bodku či *čerešničku na torte*, ktorú nám pripravila mamička našej Veroniky Mikulovej. Ich dom na dlhej ulici totiž delí od trate iba záhrada. Veronika mamičke zavolała kedy tadiaľ pôjde náš vláčik a tak sme si navzájom mohli zakývať. My z vlaku a ona z vysvieteného balkóna domu, čo v nás ešte umocnilo pekné dojmy a ako keby *dochutilo* či *okorenilo* celé dianie tohto krásneho dňa.

Keď sme o 21.10 hodine dorazili do Prievidze, iba sme skonštatovali, že všetko bolo tak, ako má byť a aj keď unavení, zhodli sme sa na tom, že zážitky z tohto vydareného

výletu budú iste ešte dlho rezonovať v každom z nás.

Osobne som presvedčená, že aktivity konané takouto formou veľmi pomáhajú členom nášho združenia so socializáciou, pozitívnym myslením a upevnením vlastného sebavedomia. Celkom prirodzene sa podvedome postupne učia odbúravať strach z cestovania a tiež z komunikácie medzi sebou, ale aj s inými

osobami mimo združenia. Aj tento výlet preukázal, čo všetko sme schopní zvládnuť, aj napriek našim diagnózam. Naším *hnacím motorom* na ceste k uzdraveniu vždy bude stará múdrosť – *Dobrá vôľa všetko zdolá*. Aby človek medzi tisíc dôvodov prečo to nejde, dokázal vložiť aspoň jeden dôvod, pre ktorý sa oplatí bojovať a stále hľadať tú cestu, po ktorej to isto pôjde.



Text: Mgr. Iveta Ščerbáková, členka Pozdrav, o. z., Michalovce

Návšteva združenia Pozdrav z Michaloviec v ZPP Radosť v Košiciach



Na základe pozvania členov združenia Radosť z Košíc sme sa dňa 7. júla 2017 rozhodli navštíviť túto našu partnerskú organizáciu. Obidve združenia patria do širokej

rodiny svojpomocných organizácií ľudí s duševnými poruchami. Našu výpravu viedol predseda združenia Radosť Ľubo Dolobáč. Do Košíc sme vyrazili z Michaloviec vlakom

pred 10-tou hodinou. Cesta nám trvala asi hodinu. Hneď po príchde do Košíc, sme zašli na obed do reštaurácie. Potom sme sa presunuli trolejbusom na sídlisko KVP, kde sa na Bauerovej ulici č. 1. nachádza sídlo ZPP Radosť a Rehabilitačné stredisko združenia. Po milom privítaní riaditeľkou združenia Mgr. Drahoslavou Kleinovou sme boli uvedení do priestorov združenia. Upútali nás rôznofarebné kresby a maľby na stenách jednotlivých miestností a rôznorodé výrobky klientov RS, ako napr. pomaľované sklenené fľaše. Na to nás domáci usadili do spoločenskej miestnosti,



kde pre nás prichystali malé občerstvenie v podobe sušienok, keksov a voňavej kávy.

Na úvod si predsedovia oboch zdru-

žení zaspomínali na spoločné začiatky pri budovaní patientskych organizácií na Slovensku. Vyzdvihli aj ich význam pre súčasnosť. Potom klienti rehabilitačného strediska Radosť a členovia združenia predstavili svoje herecké nadanie v scénke zo súčasného života. Nasledoval spoločný spev niekoľkých piesní za sprievodu klavíra a flauty, v podaní Vladka Kleina, čo dodalo piesňam osobitý čaro. Po tejto kultúrnej vložke sme sa presunuli do športovej miestnosti, kde sme si zahrali stolný tenis. Pre krátkosť času, aby

sa vystriedalo čo najviac hráčov, sme hrali štvorhry iba po jednom sete. Súboje boli veľmi vyrovnané, čo naznačilo, že obidve združenia majú vo svojich radoch dobrých športovcov.

V závere stretnutia sme poďakovali za pozvanie a popriali si všetko dobré.

Nase združenie v posledných rokoch, z rôznych dôvodov, trochu poľavilo vo svojich aktivitách. Návštevou v priateľskej organizácii chceme nadviazať na našu bývalú činnosť.

Text: Mgr. Iveta Ščerbáková, členka Pozdrav, o. z., foto: Mgr. Monika Sabolová, podpredseda Pozdrav, o. z., Michalovce

Športový deň združenia Pozdrav v Psychiatrickej nemocnici Michalovce



Mesiac október je známy nielen ako mesiac úcty k starším ľuďom, ale aj mesiac, v ktorom si pripomínáme dôležitosť duševného zdravia pre človeka. Svetová federácia za duševné zdravie (WFMH) už v roku 1991 vyhlásila **10. október za Svetový deň duševného zdravia**. Cieľom je zvýšiť informovanosť verejnosti o problematike duševného zdravia, ktorému by sme mali venovať rovnakú pozornosť ako zdraviu telesnému.

Združenie POZDRAV v Michalovciach, v spolupráci s Psychiatrickou nemocnicou v Michalovciach, orga-

nizuje každoročne, pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, športové podujatie pod názvom Športový deň. Tohto roku sa uskutočnilo vo štvrtok, dňa 19. októbra na ihrisku v areáli Psychiatrickej nemocnice v Michalovciach. Bolo určené najmä pre hospitalizovaných pacientov nemocnice, aby si aj takýmto spôsobom spestrili liečebný pobyt. Zúčastnilo sa ho približne 30 pacientov. Dopoludnia si súťažiaci zmerali svoje sily v disciplínach: **hod do basketbalového koša a kopaní pokutových kopov na bránu**. V oboch disciplínach mal každý k dispozícii 10 pokusov. Po obede sa uskutočnil **turnaj**

v **minifutbale**, kde sa odohral iba jeden zápas, nakoľko sa prihlásili len 2 mužstvá. **Turnaje v stolnom tenise, šachu a dáme** sa uskutočnili vo vestibule nemocničnej budovy. Zaujímavosťou bolo, že víťazom turnaja v šachu a dáme sa stal ten istý hráč. Podujatie sa skončilo okolo 16.30 hod. Nasledovalo vyhlásenie troch najúspešnejších súťažiacich v jednotlivých disciplínach. Ceny pre víťazov venovali ergoterapeutické dielne nemocnice a naše združenie Pozdrav.

Boli sme radi, že podľa vyjadrení viacerých účastníkov sa im športový deň páčil.

Športom k zdraviu!



Tradičné stretnutie združenia Sofia s literatúrou a hudbou



V priebehu roka 2017 sa uskutočnilo niekoľko stretnutí milovníkov literárnej tvorby. Ich cieľom je propagovať kvalitnú literatúru a tiež priniesť hodnotnú tvorbu menej známych autorov na verejnosť. Organizuje ich združenie Sofia so sídlom v Bratislave, za výdatnej pomoci dobrovoľníkov, v priestoroch Ligy za duševné zdravie na Ševčenkovej ulici v Bratislave – Petržalke. Ešte vo februári 2017 popoludní sa uskutočnila *Čítačka*, ktorej hlavnou

literárnou hosťkou bola *spisovateľka Denisa Fulmeková*, ktorá prišla predstaviť hlavne svoju najnovšiu knihu *Konvália s podtitulom Zakázaná láska Rudolfa Dilonga*. Nenútené a vtipne odpovedala na zvedavé otázky Stanislava Hrdy, predsedu združenia Sofia, ktorý sa zhostil úlohy moderátora. Všetci prítomní sa zoznámili s príbehom lásky zasadeným do dramatických historických udalostí aj s časťou rodinnej histórie autorky. Ďalšími účinkujúcimi, ktorí prezentovali svoju básnickú tvorbu, boli: *Judita Kaššovicová, Žanetka Kováčiková, Anton Pižurný, Margita Haláková, Erik Markovič a Ružena Šípková* (čítala básne poetky Kristíny Janegovej). O hudobnú časť programu sa posta-

rali Juraj Turtev a Erik Markovič. Myslím si, že publikum i účinkujúci boli spokojní a z tohto podujatia si odniesli príjemný, ale aj inšpiratívny zážitok. Veľká vďaka patrí bratislavskému občianskemu združeniu Sofia za organizačnú prácu, Lige za duševné zdravie za poskytnutie priestorov a dobrovoľníkom za ich všestrannú a nezištnú pomoc!



Text: Dagmar Ciekerová, členka Mozaika, o. z., Žilina

Naša budúca tradícia v združení Mozaika



Keď Betka, členka nášho združenia, oslavovala vlani okrúhle výročie, Irenka navrhla, že ju prekvapí a upečie jej veľkú tortu. Všetci vieme,

že Irenka je šikovná pekárika, ale to, čo priniesla bolo priam majstrovské dielo. Betka mala veľkú radosť. Prišlo aj ďalšie okrúhle výročie – Kamilky, ktorá je zakladateľkou nášho združenia. Bez rozmýšľania si objednala u Irenky tortu na oslavu. Veľmi milé bolo keď sa ma Irenka opýtala, aké kvety má rada Kamilka. A jasné, že ich stvorila na Kamilkinu tortu. Boli to divé maky. No a potom prišlo ďalšie okrúhle výročie. Vtedy sme sa rozhodli nakuknúť do Irenkinho pekárskeho umenia a naučiť sa piecť také nádherly. Irenka toto rozhodnutie veľmi uvítala. A tu sa možno začala rodiť naša nová tradícia. Taká torta sa pečie dva dni. To som

predtým netušila. Prvý deň pomáhali Irenke Katka, Jožko, Danka, Marcelka a sestričky. Druhý deň som pomáhala ja a sestrička. Ešte by som to nezvládla sama, ale videla som zopár trikov, ktoré som predtým vôbec nepoznala. Bolo to zaujímavé aj to vylizovanie misiek a varešiek so zbytkami vynikajúcich krémov. Irenka má veľmi dobré nápady. Naša Janka, pre ktorú bola táto torta, je vášnivá kartárka, no a čo myslíte čo našla na svojej torte? Žolíkové karty, ktorých súčet dával cifru jej výročia. A tak sme si povedali, že každému zo združenia, kto bude mať okrúhle výročie, urobíme tortu. A takto sa zrodila naša nová tradícia. Dúfam, že kým bude mať Irenka okrúhly, sa to naučíme.

Výlet členov združenia Zdravá duša do Aquaparku Bešeňov



Jeden pekný letný deň sa členovia Zdravej duše a ich známi zúčastnili výletu do Bešeňovej. Cesta ubieha- la veľmi rýchlo, lebo sme sa všetci tešili na osvieženie a relax, ktorý tu nájde každý, kto sem príde. Je tu na výber plavecký bazén, niekoľko relaxačných bazénov, tobogány, sauny, detské bazény, masáže, takže je to aj pre veľmi náročných klientov. Po príchode sme sa všet-

ci vrhli do bazénov a osviežili sa. Potom sa každý kúpil tam, kde mu to najviac vyhovovalo. Slnili sme sa, boli sme sa občerstviť a debatovali sme medzi sebou. Je dobre z času na čas dať aj takúto akciu, aby sme sa členovia Zdravej duše lepšie medzi sebou spoznali. Keď sme v prírode alebo pri vode, svie-

ti na nás slnko a na pochmúrne myšlienky potom neostane čas. Každý myslí na to, kde je a užíva si aj tie príjemnejšie stránky života. Deň ubehol ako voda a zrelaxova- ní sme sa vrátili domov. Dúfam, že takéto výlety sa stanú tradíciou.

- Peter-



Microsoft ocenil združenie RADOSŤ



Pri príležitosti 10. ročníka vzdeláva- cieho podujatia Microsoft NGO Day, Nadácia otvorenej spoločnos- ti a Microsoft udelili ceny najzau- jímavejším projektom neziskových organizácií, v kategóriách Tech- nológia pre cieľové skupiny a Vy- užitie pre vlastný rozvoj. Ocenenie v prvej kategórii získalo Združenie príbuzných a priateľov Ra- dost' z Košíc, ktoré, ktoré prevza- la dlhoročná dobrovoľníčka pani

Magda Hrivniaková. Pri príležito- sti odovzdávania týchto cien boli prezentované činnosti, pri ktorých jednotlivé víťazné organizácie vy- užívajú technológie vyrábané spo- ločnosťou Microsoft. V našom Re- habilitačnom stredisku na Bau- erovej 1 v Košiciach využívame hlavne aplikáciu Office 2010, ktorá poskytuje lepšie využitie program- ov Word a Excel. Prostredníctvom nich sa naši klienti učia písať rôzne

dokumenty – životopisy, žiadosti do zamestnania, žiadosti na úrady či iné inštitúcie. Excel využívajú najmä na zostavovanie tabuliek na rozpočty domácností. Zlepšovanie týchto schopností im dodáva pocit sebadôvery a sebarealizáciu. Pros- tredníctvom programu Skype udr- žiavajú kontakt so svojimi priateľmi a známymi nielen na Slovensku, ale aj v zahraničí. Prezentovaním rôznych spôsobov technológií sa zdokonaľujú v rozpoznávaní nástrah mediálneho sveta a sociálnych sietí. Dnešný svet je plný výtvarných moderných technológií, každý rok prichádzajú nové prostriedky ko- munikácie, vylepšenia počítačov, aplikácii a iných programov, ktoré aj klientom s duševnou poruchou, ktorí sa často ocitajú na okraji spoločnosti, umožňujú integrovať sa lepšie do spoločnosti a nestratiť kontakt s okolitým prostredím.

RAKTIVITY ČLENOV ODOS

Rozhovor s psychiatričkou na tému vyhorenie

Vyhoreť sú dnes už aj 35-roční, antidepresíva užívajú aj tí, čo by nemuseli

Keď človek pracuje desať rokov tempom dvanásť hodín denne, nechodí na dovolenky a neoddychuje, jeho organizmus jedného dňa vypne, varuje psychiatrička MUDr. Jana Vránová.



Akí ľudia k vám chodia častejšie – mladší, ženy, muži?

Chodia ku mne ľudia od 18 do 60 rokov. Úzkosti a depresie sa častejšie objavujú u žien.

Aký vek je z pohľadu psychiky zlomový?

Je to najmä v čase životných zlomov – napríklad ukončenie školy a začiatok práce, to sa objavuje od 18 rokov až do tridsiatky. Po štyridsiatke zas prichádza problém s uplatnením. Ďalší zlom je medzi 50 a 60 rokmi. Nezávisle od veku sa dejú krízové životné situácie – partnerské či zdravotné problémy, prepustenie z práce, existenčné krízy. Špecifickí sú ľudia okolo veku 35 až 40 rokov, ktorí dovtedy pracovali a prichádzajú „opotrebovaní“.

Je vyhorenie častejšie ako napríklad pred desiatimi rokmi?

Objavuje sa u stále väčšieho počtu ľudí. Ľudia prestávajú zvládať záťaž, ak predtým boli na výkonných, často manažérskych pozíciách. Odráža sa na nich, že desať rokov pracovali 10 až 12 hodín denne, mali málo dovolení, odpočinku. Keď dlhodobo žijú pod takouto záťažou, jedného dňa organizmus vypne.

Nie je 35 až 40 rokov príliš málo na vyhorenie?

Ale to už sú ľudia desať aj viac rokov v práci.

Prichádza vyhorenie skôr ako pred desiatimi rokmi?

V 35 rokoch až v štyridsiatke to nebolo bežné. Objavuje sa to teraz častejšie ako pred rokmi, lebo požiadavky niektorých pracovných pozícií bývajú neprimerane vysoké. Firmy tak môžu byť nastavené, ale ľudia si často neuvedomia, že firme je jedno, ako sa cítia. Boja sa vystúpiť z toho kolotoča, ale potom sa to nabáľuje. Bývajú stále viac preťažení, unavenejší a potom sa objavujú psychické problémy. Až také,

že sa z toho človek úplne zosype. Toto sa predtým tak často nevyskytovalo, teraz je to stále častejšie.

Je to typické pre vysokých manažérov?

Stretávam sa s tým aj u stredných manažérov alebo u ľudí s vyššími kompetenciami a zodpovednosťou.

Čo má človek spraviť, keď na sebe vidí prvé príznaky vyhorenia?

Prvá pomoc je začať si to uvedomovať. Musia si uvedomiť, že ak chcú podávať výkon a fungovať ďalších 20 až 40 rokov, **potrebujú byť v rovnováhe, mať v živote aj regeneračné a dobijajúce aktivity: odpočinok, voľný čas, rozptýlenie, záľuby, pohyb a zdravú životosprávu.**

Je dôležité mať denný režim – ísť spať aspoň hodinu pred polnocou, pravidelne jesť, mať aj vlastný osobný program.

Treba, aby si našli aspoň hodinu až dve pre seba – to ale nie je čas pre rodinu alebo pre partnera, ani čas strávený pri internete. Ak človek robí 12 hodín denne, potom sa venuje rodine a partnerovi, nevojde sa do 24 hodín bežného dňa. Nemá čas na to, ísť si zacvičiť, na kultúru, na prechádzku, prečítať si knihu, posediť s kamarátmi. Nestačí si to len uvedomiť, je dôležité začať aj konať v tomto zmysle, aj keď postupne, ale konať.

Prečo majú ľudia tak málo času pre seba?

Doba je veľmi rýchla, s vysokými nárokmi, s malou toleranciou a vzájomným rešpektom a ohľadmi. Kto si berie príliš zodpovednosť na seba, kto si nevie vykomunikovať, že túto úlohu už nestihnem a dorobím ju zajtra, môže začať mať problémy. Ľudia sa však často boja, že ich vyhodí alebo im siahnu na plat či odmeny. Ale ak sa ľudia nechajú vycicat, tak firma si nájde niekoho nového. Každý človek sa potrebuje učiť postarať sa sám o seba,

o svoje potreby, určiť si priority.

Majú ľudia problém s určením si priorit?

Často. Mnohí chcú byť užitoční, chcú sa realizovať a merajú aj svoju ľudskú hodnotu podávaním výkonov. Ale naša ľudská hodnota by nemala stáť len na tom, či dokážeme podávať stále väčší a väčší výkon.

Existuje niečo ako duševné zdravie národa? Dá sa povedať, v akej kondícii sú Slováci?

Neviem povedať, v akej sú Slováci kondícii. Je však zjavné, že nežijeme v takom komforte ako ľudia v iných krajinách v Európe, nielen v materiálnom ale aj v duševnom a duchovnom. Je to o povedomí, sebavedomí, sebaúcte, ľudských hodnotách. A na ľuďoch sa to podpisuje. Napr. naše náboženské zázemie má na ľudí dvojaký vplyv, na jednej strane je podporné, ale môže ľudí aj obmedzovať.

Ako to myslíte?

Tisícročné náboženské korene zanechali v povedomí ľudí aj nie celkom zdravé vzorce myslenia a správania. Mnohí ľudia preferujú zbytočnú skromnosť, submisívne správanie alebo príliš rozdávané sa správanie. Žijú v tom, že dobrý človek je len ten, kto pomáha iným, obetuje sa pre druhých, trpí. Žijú tak aj vtedy, ak už nevládzu, nemajú silu, čo je na úkor ich osobnej stability a zdravia. Alebo sa snažia niekomu pomáhať, bez ohľadu na to, či iný človek ich pomoc chce alebo skutočne potrebuje. Niektorí si to potvrdzujú cez náboženstvo, ale mnohí žijú v týchto zakorenených vzorcoch nevedome, aj keď nie sú aktívne veriaci.

Majú Slováci iné problémy ako majú ľudia v zahraničí?

Výrazne odlišné to nie je. Aj keď dlhodobé prieskumy ukazujú, že je u nás výskyt depresií o 10 % vyšší ako je celoeurópsky priemer.

Čím to je?

Je to väčšinou kombinácia spôsobu života, nižších zárobkov, čo spôsobuje, že majú aj menej oddychu.

Vedia Slováci oddychovať?

Ľudia u nás neboli naučení oddychovať a ešte sa to nestihli naučiť. Ľudia si nedostatočne vážia kvalitu svojich vedomostí, vzdelania. Slováci nechávajú zo seba robiť lacnú pracovnú silu.

Údaje Národného centra zdravotníckych informácií hovoria, že medziročne počet návštev v psychiatrických ambulanciách stúpol o šesť percent. Chodia ľudia často sami alebo ich odporučí lekár?

Je to rôzne. Napríklad idú k lekárovi, lebo tam prídu kvôli poruchám spánku, stavom napätia, únavy, nesústredenosti v práci. Dnes si ľudia aj medzi sebou veľa povedia, a tak im to odporučí aj známy, alebo si sami nájdu kontakt na internete a prídu sami bez odporúčenia.

Ak idú k obvodnému lekárovi kvôli problémom, je psychiater prvá voľba alebo najskôr absolvujú iné vyšetrenia a až potom sa dostanú k vám?

Úzkostné, neurotické alebo reaktívne stavy začínajú často fyzickými prejavmi. Napríklad majú búšenie srdca, nemôžu sa nadýchnuť, točí sa im hlava, brnia im ruky a nohy, majú návaly tepla a zimy, tlaky na hrudi, zvieranie v žalúdku. Absolvujú kolotoč – obvodný lekár, kardiológ, internista, neurológ. Teraz ich už internista alebo neurológ upozornia, že ich problémy môžu byť aj psychického pôvodu. Ale často prídu v polke vyšetrovacieho procesu. Špecifické je to pri úzkostiach. Ľudia majú strach z infarktu, mozgovej príhody, lekári vedia, že príznaky vyzerajú podobne, ale tiež potrebujú vylúčiť aj fyzický problém.

Ako človek zistí, že trpí úzkosťami?

Spozná to okamžite. Je to veľmi nepríjemný stav fyzického a psychického ohrozenia. Niekedy sa to postupne plíživejšie rozvíja, ľudia sa dlhodobo nevedia uvoľniť, tešiť, užívať si veci, sú v napätí. Prvé príznaky sú problémy so spánkom, nemožnosť zaspáť, budenie v noci, človek ráno vstane nevyspatý. Môže mať desivé sny, nemôže veľmi jesť, lebo má zovretý žalúdok. Častý jav je, že sa objavujú panické stavy – sú veľmi nepríjemné, komplexné,

ľudia majú strach o život, svoje zdravie, pocit, že sa zbláznia a to keď má človek panický záchvat, spozná každý. Vtedy ľudia okamžite vyhľadávajú pomoc. Panické ataky bývajú veľmi zaťažujúce.

Časté sú podľa štatistík aj depresie. Ako človek zistí, že má depresiu?

Je to stav, kedy má človek výrazne smutnú náladu. Depresia je vlastne chorobne vyjadrený smútok. Pritom nemusia vždy nájsť dôvod, prečo sa tak cítia. Aj keď si často hľadajú dôvody prečo, závažnosť problému nezodpovedá intenzite depresie. Depresia je spojená s hlbokým smútkom, ale aj s pocitom veľkej straty energie, nevládnosti, únavy, nesústredenosti. U niektorých je to spojené s nespavosťou, u iných s potrebou stále spať, ale bez toho, aby sa cítili odpočinutí. Sú nesústredení, majú problémy s pamäťou, nevládu fungovať v práci. Strácajú na výkonnosti. Je to celkové spomalenie psychiky. Depresia skresľuje aj to, ako človek sám seba vníma a čo si o sebe myslí. Začína spochybňovať svoje kompetencie – a to nielen v práci, ale aj rodine. Mnohí majú strach z budúcnosti, že sa už nikdy nedajú do poriadku, že zostanú neschopní, nebudú zvládať bežné situácie. Často majú výčitky, že sa nevedia sústrediť a nepodávajú výkon, odrazu sa nevedia venovať rodine.

Čo depresie spôsobuje?

Môžu byť spôsobené vrodenu dispozíciou. To môže byť napojené na sezónu a počasie. Typicky na jar a jeseň. Ale niektorí majú problémy v zime. To je klasická depresia. Stále častejší je výskyt depresívnych stavov, ktoré môžu byť veľmi hlboké a sú dôsledkom toho, že vnútorne má človek problém kompenzovať vplyvy z vonkajšieho prostredia. Napríklad ide o zvýšené nároky v práci, pocity, že zarobí málo alebo si nevedia nájsť zodpovedajúcu prácu, buď z pohľadu vedomostí alebo aj finančne. Príčinou sú aj vzťahy – doba je rýchla aj v medziľudských vzťahoch – a to v rodinných aj priateľských. Často sú ľudia k sebe menej tolerantní, trpezliví, ubližujú si. Dlhodobejšie to spôsobuje labilitu. Príčinami sú aj ochorenia, ktoré sa napríklad dlhodobo liečia a vytvárajú pocit diskomfortu. A potom to môže byť naviazané na konkrétne životné udalosti pracovné, existenčné, rodinné, vzťahové.

Štatistiky hovoria, že mnohé z ochorení sú dôsledkom dlhodobého stresu. Sme

dlhšie a častejšie v strese alebo ho len nevieme tak spracovávať ako v minulosti?

Sociálne prostredie, v ktorom žijeme je podstatne zaťažujúcejšie ako pred rokmi. Stres je reakcia na záťaž, ktorú znášame a prispôbujeme sa jej, alebo ju stále menej začíname znášať a naša tolerancia na záťažové situácie klesá a spúšťa to neurotické príznaky. Vonkajšie aj pracovné podmienky sú náročnejšie ako pred desiatimi rokmi. Tlaky z ekonomického, pracovného či sociálneho prostredia vytvárajú dlhodobejšiu záťaž, ktorú človek prestáva tolerovať a začínajú problémy s adaptáciou. Často sa stretávam s tým, že mi pacient povie, že v práci po ňom chcú, aby robil desať až 12 hodín, nemá dostatok voľného času, nestíha svoj osobný život, rodinu, nemôže prestať chodiť do práce, lebo by nemali z čoho žiť. Ľudia sa boja prejavíť vlastný názor, lebo sa boja, že prídu o prácu. Potom sa to v nich hromadí až vznikne problém.

Ako vplývajú na ľudí sociálne siete, správy, internetové fóra?

Sociálne siete nemajú dlhodobo pozitívny vplyv na psychickú stabilitu. Nie je to len o tom, že ľudia spolu cez Facebook komunikujú často nie s úctou a rešpektom. Ľudia sú tam nastavení na kritiku, hodnotenie, spochybňovanie a zhadzovanie. Druhá vec je, že sa stráca živý kontakt. Ľudia tak nemajú natrénovanú medziľudskú komunikáciu, ide najmä o mladú generáciu do veku 35 rokov. Je priveľa elektronickej komunikácie medzi ľuďmi. Je dôležité, čo ľudia vnímajú a čítajú. V médiách tiež majú prednosť negatívne správy, senzácie, škandály, ktoré majú šokovať, vydesiť, a aj to má vplyv na psychiku ľudí a vnímanie sveta.

Aj politici dnes využívajú strach a často vytvárajú nepriateľov. Je pamätný list slovenských psychiatrov vtedajšiemu premiérovi Vladimírovi Mečiarovi, kde ho žiadajú, aby prestal rozdeľovať spoločnosť. Nie je čas aj dnes napísať takýto list?

Myslíte, že to bude mať nejaký efekt? Skôr si myslím, že by to malo byť postavené na prevencii, aby sa aj médiá zamerali viac na dobré správy, vzdelávacie programy. Toto nie je len problém Slovenska. Svet je nastavený proti Rómom či utečencom, ale my ich nepoznáme, nevieme o nich často

vôbec nič. Lenže vďaka tomu, čo vnímate z médií sa pestujú xenofóbne, úzkostné a katastrofické pohľady na svet.

Je to iné, horšie, ako pred desiatimi rokmi?
Nedovoliť si povedať, či je to horšie. V každom prípade je to v médiách, alebo na sociálnych sieťach stále silnejší trend, kde je v pozadí zaplavovanie ľudí negatívnymi informáciami. S nimi väčšinou jedinec sám skoro nič nemôže urobiť. Našťastie sa objavujú aj iné trendy, ktoré ponúkajú ľuďom témy na zamyslenie, pozitívne smerovanie, medzilidskú toleranciu, ekológiu a iné hodnoty. Len je ich stále početne podstatne menej.

V mnohých štátoch sa začína písať o užívaní antidepresív ako o novej móde. Ako je to u nás?

Posledných desať či 15 rokov je bežné, že ľudia chcú užívať antidepresíva. Je dobré, že nemajú až toľko predsudkov voči týmto liekom. Niekedy užívanie antidepresív človeka rýchlejšie dostane do rovnováhy, aby mohol fungovať v pracovnom a osobnom živote, prípadne pracovať na svojom osobnom *spevnení*. Niektorí ľudia antidepresíva naozaj potrebujú. Napríklad pri závažnejších poruchách adaptácie, reakciách na záťaž, pri neurotických, úzkostných poruchách je na začiatok liečby nevyhnutná kombinácia psychoterapie a liekov. Človek, ktorý nevie spať, je unavený, vyčerpaný, je pod permanentným napätím, úzkosťou, ten na sebe nevie efektívne pracovať, kým to liekmi trochu nevyrieši. Ale potom by mala prísť psychoterapia, aby sa naučil zdravším reakciám, zmenám myslenia. Niektorí ľudia majú však tendenciu si to uľahčiť a dostať sa pomocou liekov do rovnováhy a problémy, ktoré tento stav spôsobili už neriešia.

Takže niektorí užívajú antidepresíva, aj keď nemusia?

Áno, berú to ako ľahšiu cestu, ale nedá sa povedať, že to robia všetci. Niektorí ľudia si však antidepresíva pýtajú sami alebo povedia, nech znížujeme dávky. Poviem príklad: Pacient sa vďaka liekom stabilizuje. Odporúčania v takom prípade sú, aby sa po šiestich až ôsmich mesiacoch lieky vysadili. Ale pacient to nechce, odmietne, aby sa dávky liekov znížili a chce užívať antidepresíva aj naďalej. Napríklad sa pacient boja, že sa ich stav zhorší.

Hovorili ste, že ľudia si veľa našťudujú

na internete. Ľudia niekedy pomoc hľadajú u rôznych liečiteľov. Stretli ste sa s tým?

Je to jeden z prúdov, s ktorým sa stretávam. Sú ľudia, ktorí preferujú takýto spôsob práce na sebe. Je to jedna z módnych vln. Paramedicínske metódy by som úplne šablónovito nezavrhol, ale moja skúsenosť ukazuje, že mnohí sa tvária, že sú liečiteľmi a vedia pomôcť a nie je to tak. Móda je, že ľudia skúšajú na sebe rôzne metódy rozvoja osobnosti. Rastie to ako huby po daždi a ľudia to vyhládávajú.

Pomáha to?

Metóda je vždy len metóda. Aj v psychoterapii máme rôzne metódy. Ale ide o kompetentnosť človeka, ktorý s ňou pracuje. Nemôžem povedať, že neexistujú ľudia, ktorí vedú využiť zdravý realistický odstup a povedať úprimne aj veci, ktoré vás môžu posunúť, alebo vami zatrasú a niečo si uvedomíte. Ale veľa ľudí sa tvári, že pomáhajú, ale pomôcť nevedia. Treba si toho človeka odskúšať, či je kompetentný.

Ako by to mal pacient zistiť?

U psychoterapeutov a psychiatrov si to môže overiť ľahko – odborné spoločnosti majú zoznam odborníkov. Ostatné sa však zistí ťažko. Najmä mnohí vedú aj sami seba presvedčiť o tom, že sú odborníci, aj keď nemajú kompetencie.

Vzťah medzi psychiatrom a pacientom je veľmi dôležitý. Stalo sa vám niekedy, že ste si s pacientom nesadli?

Aj také veci sa dejú. Ako v bežnom sociálnom kontakte si nie s každým *sadnete*, nie ste si s každým sympatický. Pri psychoterapii je nevyhnutné, aby si to ľudia vykonultovali a odstránili to, alebo je lepšie zísť z kratšej cesty a vyhládať iného človeka, ktorému je pacient schopný dôverovať a spolupracovať s ním.

Jednou z príčin psychiatrických návštev je podľa štatistik alkohol a drogy. Pribúda takýchto prípadov?

Má to stúpajúcu tendenciu, najmä u mladých a vek, kedy s drogami začínajú je stále nižší. Stáva sa štandardom aspoň vyskúšať nejaké drogy. Drogy, a to aj takzvané ľahšie, neriadeným spôsobom otvárajú ľudské podvedomie a vyplávajú všeličo, čo možno človek nie je schopný spracovať alebo tomu čeliť. To spôsobuje aj alkohol, len u neho to trvá dlhšie. Za zdravých podmienok má človek nastavené obranné

mechanizmy osobnosti tak, že z podvedomia sa do vedomia dostanú veci, ktoré je schopný spracovať, má na to dost síl a je schopný tomu čeliť. Drogy tieto bariéry porušia a dostane sa von do vedomia aj to, na čo človek nie je pripravený a nemá dost síl si s tým poradiť. Zaplaví ho to. Rizikom je, že drogy často spúšťajú dispozície na afektívne poruchy, neurotické reagovanie až na duševné choroby.

V akom veku k vám chodia ľudia kvôli problémom s drogami?

Dost často chodia ľudia po tridsiatke či 35-ke. Môžu už abstinovať, alebo užívajú drogy rekreačne, ale psychická nepohoda, ktorá sa vynorila v súvislosti s užívaním drog v minulosti pretrváva.

Ako je to pri alkohole?

Začína sa objavovať nielen u nás, ale aj inde v Európe zvyk, že celý týždeň ľudia *makajú* a potom v piatok sa idú opiť do nemoty. Stáva sa to v určitých skupinách štandardom. Nie je to zdravý *reset*, lebo si tým veľmi ubližujú. Úplne inak znášame nejakú dávku drogy alebo alkoholu, ak sme oddýchnutí, najedení, vyspatí a v poriadku, ako keď sme unavení a znížení z práce.

Ľudia vnímajú alkohol ako formu relaxu?

Doslova ako *reset*. Je to najmä v čase štúdií a veľmi záleží od toho, v akej sú partii. Je to bežné. Pohľad na alkohol na Slovensku nie je zdravý. Veľmi to zľahčujeme.

Prečo hľadajú reset v alkohole?

Je to aj forma zvyku – zlozvyku, niekedy dokonca spoločenská konvencia, čo má na Slovensku dlhoročnú tradíciu. Ale nie je to len slovenský problém, je to žiaľ vo svete jeden z preferovaných spôsobov zábavy. Alkohol je stále najdostupnejšia a aj najbežnejšia droga. Sú oblasti, aj sociálne zoskupenia, kde ak odmietnete pohárik, tak vás vnímajú ako čudáka, nesolidárneho alebo nespooločenského človeka. lebo požiadavky niektorých pracovných pozícií bývajú neprimerane vysoké. Firmy tak môžu byť nastavené, ale ľudia si často neuvedomia, že firme je jedno, ako sa cítia. Boja sa vystúpiť z toho kolotoča, ale potom sa to nabaluje. Bývajú stále viac preťažení, unavenější a potom sa objavia psychické problémy. Až také, že sa z toho človek úplne zosype. Toto sa predtým tak často nevyskytovalo, teraz je to stále častejšie.

BEST OF ART BRUT VÝTVARNÁ TVORBA



Diskusia v Galérii Čin Čin, zľava: výtvarníci Dušan Nágel, Vlado Kordoš, galeristka Dorota Blachová, autor Daniel Horák, režisér Eubo Štecko

Talentovaní ľudia, ktorí majú skúsenosť s duševným ochorením už viac ako 10 rokov tvoria spolu s výtvarníkmi Vladom Kordošom a Dušanom Nágelom v rámci aktivít Galérie Nezábudka pri Lige za duševné zdravie. V tomto roku v máji sa uskutočnila výstava "BEST OF ART BRUT" v Galérii Čin Čin. Nesporne výtvarne hodnotné diela neškolených umelcov sa presťahovali na júl a august do Českej republiky do centra Brna do galérie Českej sporiteľne. Rozšírená reinstallation prebehla vďaka spolupráci s ateliérom Kreat (ateliér poskytuje priestor pre mentálne a psychicky hendikepovaných ľudí s potrebou tvoriť v Brne a okolí). Kurátori výstavy Vladimír Kordoš a Ján Šuba hovoria: "Predstavujeme autorov so svojbytnou osobnosťou a vlastným rukopisom. Každý z nich má iné vzdelanie, odlišný sociálny pôvod a kultúrne a ekonomické zázemie. Na výstave Art brut ich spája obsahová originalita. Predkladané práce sú v duchu

realizmu alebo fantázie, s figurálnym či abstraktným obsahom, od dramatického až po humorné posolstvo. Sú priamočiare, aj sytené symbolikou. Prihovárajú sa cez minulosť po súčasnosť, inšpirované osobitým svetom."

S väčšinou autorov spolupracuje galéria Nezábudka pri LDZ mnoho rokov. Ich tvorba si po celú dobu zachováva autentický výraz, vychádza z ich vnútra. Mení sa spolu s ich duševným stavom, reaguje na ich vnútorný svet. Pre mnohých ľudí je jednoduchšie sa vyjadriť pomocou obrazu ako vyrozprávať svoje pocity. Výber diel na výstavu bol veľmi precízny a dovoľm si tvrdiť, že sme mali možnosť vidieť pohrome to najkvalitnejšie zo Slovenského Art brutu.

K výstave vzniklo viacero sprievodných, odborných prednášok a diskusií.

Prednáška Akad. soch. V. Kordoša a MUDr. J. Šubu „Na pomedzí

normality a geniality" predstavila životné príbehy významných maliarov ktorí v psychickej poruche vytvorili obdivuhodné výtvarné dielo. Jednotiacim prvkom uvedených významných štandardne školených výtvarníkov je fakt, že ich dielo po prekonaní ataku duševnej poruchy nadobudlo ešte výraznejší vplyv na diváka, nadobudlo nové, expresívne kvality ba až posunulo ich tvorbu do trvalého záujmu diváka.

Pokračovaním v téme bola prednáška "Za hranicou normality". Rovnaká dvojica prednášajúcich pútavo rozoberala zaujímavý príbeh Angličana *Richarda Dadda*, talentovaného maliara viktoriánskej éry, ktorý sa do povedomia verejnosti dostal tým, že pod vplyvom psychotickej poruchy zabil vlastného otca.

Dadd bol od detstva výtvarne nadaný. Ako 19 ročný bol predčasne prijatý na Kráľovskú akadémiu umení, počas štúdia získal viacero ocenení. Po absolutoriu mal množstvo obdivovateľov a bola mu predpovedaná kariéra úspešného maliara. Zúčastnil sa na 10 mesačnej ceste po Európe a Blízkom východe. Počas cesty Dadd začal javiť známky rozvíjajúcej sa duševnej poruchy. Pozorovali u neho nezvyčajné správanie a zvláštne tvrdenia. V Londýne rodinný lekár odporučil liečbu a izoláciu mladého Richarda. Jeho otec s tým nesúhlasil, dom-



zľava: básnik Lubomír Feldek a maliar Vladimír Kordoš



Diskusia v Galérii Čin Čin, zľava: výtvarník Vlado Kordoš, autor Daniel Horák, režisér Lubo Štecko, autor Peter Dunaj - Spily

nieval sa, že psychickú krízu syna spoločne prekonajú pobytom na vidieku. V známom Cobham Parku Dadd otca napadol a opakovane bodol nožom do hrudníka. Ten na mieste skonol. Dadd nikdy nestál pred súdom za vraždu svojho otca. Bolo zjavné, že v čase vraždy bol duševne chorý. Na tú dobu sa jednalo o značne pokrokový postoj súdu, ktorý oslobodil Dadda zo zodpovednosti za tento čin pre nepríčetnosť. Bol internovaný v psychiatrickej nemocnici na oddelení „kriminálnych šialencov“ v Bethlem Hospital. Tam a v Broadmoorskej nemocnici pri Londýne strávil zvyšok života a vytvoril aj pozoruhodné výtvarné diela. Popularita Daddovho diela a umelecký prínos boli v minulosti do značnej miery zatienené jeho „šialenstvom“. Viac ako sto rokov po jeho smrti, bol uznaný ako významný britský umec, ktorého diela sú majetkom Tate Gallery, Britského múzea a Viktoria and Albert Museum v Londýne.

Tretia prednáška bola o výtvarných umelcoch s poruchami autistického spektra, ktorý dosiahli celosvetovú popularitu. Sú to jednak autistickí umelci bez formálneho školenia, radení k hnutiu Art Brut, napr. Gregory Blackstock, Jassycy Park, Stephen Wiltshire. Alebo svetoznámi výtvarníci, ako bol Michelangelo

Buonarroti, Maurice Utrillo, Vasilij Kandinský, Laurence Lowry a Andy Warhol, u ktorých sa dajú vystopovať určité autistické črty osobnosti.

Započaté témy na prednáškach by si zaslúžili samostatný priestor, ale aspoň v skratke sme vám chceli priblížiť príbehy z minulosti ako inšpiráciu pre prítomnosť.

Osobnosti slovenskej literatúry obohatili návštevníkov v rámci programu čítal Michal Hvorecký „Sny a prechádzky Roberta Walsera“. Daniel Hevier interpretoval básne Jána Ondruša „Medzi mnou a mnou“. Derniéry výstavy «Best of Art Brut» na oboch miestach prebiehali v príjemnej atmosfére s čítaním poézie a prózy vystavu-

júcich autorov v podaní básnikov: Ľubomír Feldek (Bratislava), Ivan Petlan (Brno).

Na záver niečo o budúcnosti.

Slovenský režisér Ľubomír Štecko realizuje dokumentárny film nazvaný Drsne a nežne. Film stvárňuje netradičnou formou prelínanie života a tvorby niektorých originálnych slovenských a moravských autorov Art brut. Filmový projekt podporil slovenský Audiovizuálny fond. Režisér pri realizácii filmu úzko spolupracuje s výtvarníkmi z ateliéru Nezábudka a brnenským ateliérom Kreat. Na spoločných akciách oboch ateliérov vznikli viaceré zaujímavé situácie, ktoré sa stali a sú súčasťou filmového príbehu. Príbehu ktorý preniká do poetického i drsného sveta tajomnej ľudskej psychiky.

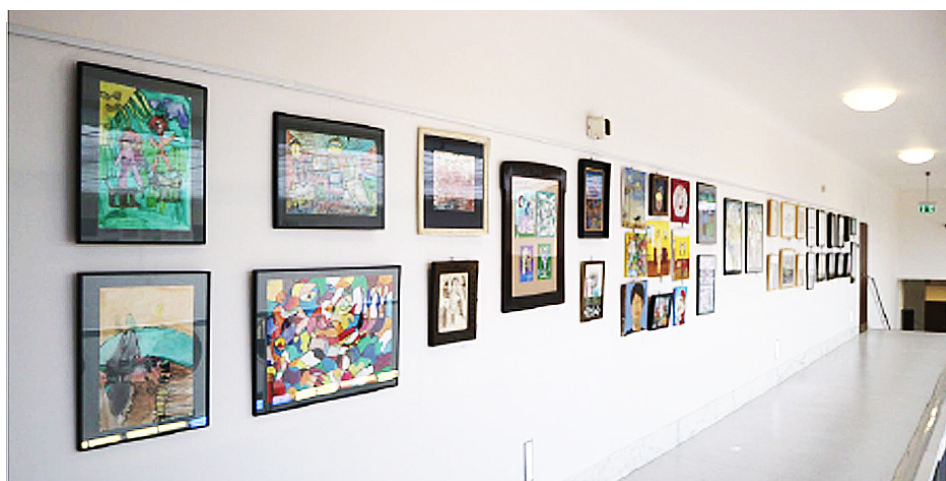
Ukážky z pripravovaného filmu sme mohli vidieť na spomínaných výstavách v Brne a v Bratislave.

Úprimné obrazy na výstave nás zastavia v uponáhľanom svete a povzbudia k tvorbe. Tvorba je terapiou pre ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením a pre všetkých ostatných je prevenciou.

Projekt bol realizovaný s podporou MK SR



MINISTERSTVO
KULTÚRY
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



Výstavné priestory Českej sporiteľne, Brno, Česká republika

Tlačová konferencia LDZ na úvod Zbierky Dni Nezábudiek



Duševné zdravie na pracovisku je základom dobrej kondície firmy, domácnosti i spoločnosti.

Duševné poruchy sú v Európe veľmi rozšírené a sú na pleciach, ako jednotlivcov, tak spoločnosti. Celkové finančné náklady na duševné poruchy (priame, ako aj nepriame náklady na zdravotnú starostlivosť) v dôsledku straty produktivity predstavujú v EÚ viac ako 450 miliárd EUR ročne.

Depresia na pracovisku je v EÚ hlavnou príčinou straty produktivity práce, práceneschopnosti a skorých odchodov do dôchodku. V Európe sa odhaduje, že polovica ľudí považuje stres v práci za bežnú vec. Niektoré kľúčové zistenia naznačujú, že jeden z desiatich pracujúcich si berie voľno v dôsledku depresie a každý rok sa v EÚ „stratí“ približne 350 miliónov pracovných dní v dôsledku stresu a depresie. Duševné zdravie na pracovisku bolo tento rok hlavnou témou Svetového dňa duševného zdravia, vyhláseného už po 25-krát Svetovou federáciou za duševné zdravie (WFMH).

Na celosvetovú kampaň nadviazala Liga za duševné zdravie SR, už tradične, celonárodnou Kampaňou a zbierkou Dni nezábudiek 2017. Jej cieľom bolo upozorňovať verejnosť na dôležitosť podpory duševného zdravia. V slovenských mestách ste mohli stretnúť dobrovoľníkov s modrou nezábudkou od 29. septembra do 3. októbra.



zľava: K. Polačková a M. Knut

Vyhoriť do tla – fenomén „vyhorenia“ nie je žiadnou neznámou. Tým podnetom je zadusenie všetkého tvorivého, dynamického a empatického v mentálnom nastavení v každom z nás. Pracovné vyhorenie môže byť dôsledkom vysokej pracovnej záťaže a zložitosti úloh, časového tlaku, pracovných konfliktov, problémov s vedením, šikanovania, nedostatku autonómie či nízkej spokojnosti s prácou. „Medzinárodný výskum ukazuje, že duševné problémy a poruchy spôsobujú práceneschopnosť rovnako často ako telesné problémy a ochorenia. Duševné zdravie je neoddeliteľnou súčasťou celkového zdravia. Tak ako sa staráme o bezpečnosť a ochranu telesného zdravia pri práci, pomocou rôznych ochranných pracovných prostried-

kov a postupov, mali by sme sa konečne začať starať aj o duševné zdravie na pracovisku“ hovorí **doc. MUDr. Alexandra Bražinová, PhD. MPH**, epidemiologička z Ústavu epidemiológie Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, zaoberajúca sa výskytom duševných porúch.

Depresia a stres stoja veľa síl i peňazi Podľa štatistiky Európskej únie je depresia na pracovisku hlavnou príčinou straty produktivity práce, práceneschopnosti a skorých odchodov do dôchodku; niektoré kľúčové zistenia naznačujú, že jeden z desiatich pracujúcich si berie voľno v dôsledku depresie a každý rok sa v EÚ „stratí“ približne 350 miliónov pracovných dní v dôsledku stresu a depresie.

„Depresia neoberá zamestnanca len o prítomnosť v práci, ale aj jej mierna forma znižuje jeho pracovný výkon. V dnešnom psychiatrickom slovníku sa stále častejšie skloňuje pojem „prezentizmus“, ktorého podstatou je síce prítomnosť, ale nedostatočná výkonnosť v práci. Namiesto naozajstného

pracovného výkonu sa chorý v práci iba „prezentuje“ svojou prítomnosťou,“ hovorí **MUDr. Ľubomíra Izáková, PhD.**, prezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti. **Rady pre zamestnávateľov** Pre zamestnávateľov je dôležité, aby sa vzdelávali v otázkach duševného zdravia, aby boli citliví na všetky potreby zamestnancov, ktoré môžu vzniknúť. Zamestnanci môžu mať z mnohých dôvodov problémy s duševným zdravím a psychickou nepohodou, nie vždy však v súvislosti so zamestnaním. Je ale dôležité, aby pracovisko bolo citlivé a bezpečné miesto pre zamestnancov v každej situácii. Uistite sa, že tieto otázky sa týkajú všetkých zamestnancov vrátane manažmentu.



zľava: A. Bražinová a L. Izáková

Verejná zbierka Ligy za duševné zdravie Dni nezábudiek 2017

Krehký kvietok modrej nezábudky nám už 14 rokov pripomína, aby sme popri svojom telesnom zdraví nezabúdali na svoje duševné zdravie. V roku 2017 sa zapojilo do verejnej zbierky *Dni nezábudiek* 10 členských združení ODOS v regiónoch Slovenska a 3 členské združenia ODOS v Bratislave.

Celkovo sa do zbierky *Dni nezábudiek 2017* zapojilo 64 miest na Slovensku, v ktorých sa vyzbieralo spolu 32 308,10 EUR.

Tabuľka výnosov členských združení ODOS zapojených do zbierky LDZ

DNI NEZÁBUDIEK – Výnos členských združení ODOS				
MESTÁ NA SLOVENSKU				
	r. 2014 v €	r. 2015 v €	r. 2016 v €	r. 2017 v €
Občianske združenie				
Radosť (Košice)	1 834,-	1 630,-	1 900,-	1 650,-
Prvosienka (Partizánske)	1 005,-	1 658,-	1 567,-	0,-
Mozaika (Žilina)	1 307,-	1 416,-	1 565,-	1 692,-
Šťastie si Ty (Prievidza)	1 009,-	1 165,-	1 109,-	1 769,-
Zdravá duša (Pov. Bystrica)	600,-	614,-	557,-	577,-
Pohľad (Košice)	0,-	59,-	191,-	122,-
Sanare (Banská Bystrica)	782,-	419,-	0,-	513,-
ROZ ODOS – KE	302,-	572,-	1 071,-	712,-
Pozdrav (Michalovce)	456,-	560,-	392,-	530,-
Omega (Trenčín)	463,-	919,-	454,-	384,-
No a čo?! (Stará Lubovňa)	999,-	572,-	184,-	143,-
CELKOM	8 757,-	8 452,-	8 990,-	8 092,-
BRATISLAVA				
ODOS – kancelária	1 539,-	2 300,-	2 011,-	1 189,-
Krídla	1 525,-	1 593,-	1 180,-	680,-
DSS – Most	989,-	186,-	808,-	0,-
Sofia	329,-	441,-	399,-	618,-
OPORA – Bratislava	138,-	0,-	0,-	0,-
CELKOM	4520,-	4 520,-	4 398,-	2487,-



Aké sú formy pomoci pri stanovení psychiatrickej diagnózy?

Najčastejšie otázky pri podozrení na psychickú poruchu z okruhu psychóz sa týkajú toho, ako postupovať, na koho sa obrátiť a kde hľadať adekvátnu pomoc a informácie.

Pri podozrení na psychickú poruchu, ktorá sa najčastejšie prejavuje ako náhla, prípadne pomalá (nenápadná) zmena správania sa (napr. zmeny v nálade, zvýraznené úzkostné prežívanie, bizarné prejavy správania, samovražedné myšlienky a správanie a pod.) nie je nutné navštíviť obvodného lekára. Z výnimky pre uvedený odbor vyplýva, že je možné navštíviť špecialistu - psychiatra, ktorého si sami vyhľadáme na internete, prípadne iným spôsobom a po dohovore s ním (osobnom alebo telefonickom) ho navštívime. V tomto prípade sa môžeme stretnúť aj s odmietnutím zo strany psychiatra z rôznych dôvodov (naplnenie kapacity jeho ambulancie), preto najistejším spôsobom je kontaktovať obvodného psychiatra (v rajóne bydliska), ktorý má povinnosť chorého vyšetriť. V akútnych prípadoch, keď hrozí bezprostredné ohrozenie zdravia a života (napr. z dôvodu samovražedných myšlienok a konaní) je nevyhnutné okamžite zavolať na linku 112 a požadovať príjazd rýchlej zdravotnej pomoci (RZP), ktorá chorému poskytne okamžitú pomoc a dopraví ho do najbližšieho zariadenia, kde funguje pohotovostná služba. Po vyšetrení pacienta psychiatrom, prípadne ďalšími špecialistami sa rozhodne, ako sa bude ďalej postupovať, t.j. či pacienta ošetrí a prepustia do domáceho liečenia (pokračuje sa ambulatnou formou) alebo ho prijmu na príslušné psychiatrické oddelenie nemocnice alebo kliniky. Príjem chorého sa môže realizovať dobrovoľne, t.j. so súhlas-

om chorého, pri ťažších psychických stavoch, kedy je podozrenie na ochorenie z okruhu psychóz, ťažších depresívnych stavoch so samovražedným správaním, je možné prijať chorého aj nedobrovoľne, t.j. bez jeho súhlasu. Pobyť na oddelení a jeho dĺžka sú podmienené charakterom psychickej poruchy. Pohybuje sa od niekoľkých dní (napr. ľahšie úzkostné stavy) až do niekoľkých mesiacov (psychózy z okruhu schizofrénie a ťažšie depresívne poruchy). V prípade, že sa vyžaduje dlhodobšie liečenie a doliečovanie je možné zabezpečiť pobyt na psychiatrickom oddelení v psychiatrických nemocniciach určených na dlhodobý pobyt (napr. PN Pezinok, Veľké Zálužie) alebo v psychiatrických liečebniach (Sučany, Plešivec).

Počas hospitalizácie na psychiatrickom oddelení nemocnice alebo kliniky chorý absolvuje v deň prijatia, najneskôr na nasledujúci deň, psychiatrické vyšetrenie, ktoré realizuje lekár – psychiater. Po stanovení diagnózy lekár zváži ďalšie vyšetrovacie postupy, ktoré potvrdia diagnózu, a to základné laboratórne vyšetrenia (biochemických a serologických parametrov, krvného obrazu, moču), psychodiagnostické vyšetrenie, ktoré realizuje klinický psychológ, elektroencefalografické vyšetrenie, CT vyšetrenie mozgu. Nevyhnutný je aj rozhovor s príbuzným, prípadne blízkym chorého, ktorý môže podať objektívne informácie (tzv. objektívna anamnéza). Následne psychiater vyberie najvhodnejší liečebný

postup, ktorý pozostáva z liečby:

- psychofarmakami,
- biologických liečebných postupov (elektrokonvulzívnej liečby),
- rehabilitačných a resocializačných postupov a ďalších foriem sociálnej starostlivosti.

U každého pacienta sa zvažuje individuálny terapeutický postup, kedy sa do úvahy berú všetky premenné, ktoré majú vplyv na celkový efekt liečby (vek, iné pridružené telesné ochorenia, znášanlivosť liekov, prípadne rezistencia na lieky a pod.).

Po prepustení z hospitalizácie môže chorý pravidelne navštevovať ambulanciu svojho psychiatra a doliečovať sa v domácom prostredí, alebo môže pokračovať v doliečovaní v rehabilitačno-resocializačnom pobyte v Denných psychiatrických stacionároch (DPS), ktorých je na Slovensku registrovaných 21. DPS sú zamerané predovšetkým na liečbu a doliečovanie psychóz z okruhu schizofrénie a afektívnych porúch. Pobyt v nich je časovo limitovaný zdravotnou poisťovňou (doteraz stanovená dĺžka pobytu v DPS predstavuje 60 pracovných dní v každom kalendárnom roku) a kapacitne limitovaný (počet klientov cca do 20 - 30).

Súčasťou programu denného stacionára pri PK LF UK a UNB sú: individuálne rozhovory pacientov s lekárom v zmysle podpornej psychoterapie, skupinové psycho-terapeutické postupy (tréning kognitívnych funkcií, sociálnych, ko-

munikačných a asertívnych zručností, metakognitívny tréning), nácvik autogénneho tréningu. K psychoterapeuticko-rehabilitačným postupom patria umelecko-kreatívne činnosti (arteterapia, biblioterapia, muzikoterapia), pracovná a činnosťná terapia (ergoterapia) a tréning samoobslužných zručností. Dôležitou súčasťou programu DPS je aj psychoedukačný program, v rámci ktorého podávame základné informácie o príčinách psychických ochorení, ich základných príznakoch, o liečebných postupoch a prognóze. K ďalším aktivitám programu DPS patria vychádzky, socioterapeutický klub a individuálna práca s rodinou a príbuznými. Program by mal byť stabilný, pričom umožňuje prispôbiť sa potrebám pacientov, ktorí sú aktuálne v DPS. Uprednostňujú sa skupinové aktivity (sociálne učenie, spätná väzba, emočná podpora, korektívna skúsenosť) a pracuje sa s otvorenou skupinou pacientov na princípoch terapeutickkej komunity. V Dennom stacionári sa pokračuje v psychofarmakologickej liečbe, pričom sa minimalizujú nežiaduce účinky liekov, prípadne sa realizuje ich výmena za iné, účinnejšie psychofarmakum. Pri súčasnom užívaní medikamentózneho

sa umožňuje pacientovi zapojiť sa do práce a do bežného života. Pacienti pozitívne hodnotia na programe DPS najmä štruktúrovanosť programu, pestrosť, tvorivosť, možnosť byť v dennom kontakte s príbuznými a možnosť overiť si vlastné fungovanie v sociálnom prostredí ešte počas pobytu v dennom psychiatrickom stacionári.

Denné psychiatrické stacionáre patria **k ambulantnej forme psychiatrickej starostlivosti**. Po absolvovaní pobytu v DPS môže chorý navštevovať pravidelne obvodného psychiatra (väčšinou 1x mesačne) a pritom pokračovať v PN (najdlhšie 1 rok). Ak stav chorého nie je dostatočne kompenzovaný, prípadne bol pacientovi priznaný čiastočný alebo plný invalidný dôchodok, je vhodné popri pravidelných kontrolách u obvodného psychiatra uvažovať o pobyte v niektorom z ďalších zariadení, ktoré sa radia k **pobytovej forme psychiatrickej starostlivosti** - rehabilitačné centrá, občianske združenia, zariadenia podporovaného bývania a chráneného zamestnávania. Pobyt v týchto zariadeniach nie je časovo obmedzený. Prevádzku uvedených zariadení zabezpečuje obec a vyšší územný ce-

lok podľa nového Zákona o sociálnych službách č.448/2008 Z. z. pre osobu, ktorá je na sociálnu službu odkázaná.

Ďalšou formou následnej psychiatrickej starostlivosti je využitie **terénnej formy psychiatrickej starostlivosti** – osobná asistencia, špecializované agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti - ADOS, rekondičné pobyty. Najväčším nedostatkom v starostlivosti o psychicky chorých sa v súčasnosti javí nedostatok informácií o možnostiach liečby a doľúčovania už počas hospitalizácie a o možnostiach poskytovania sociálnych služieb. Nedostatočné je využívanie osobnej asistencie pre chorých so psychickou poruchou, ako aj nedostatočné rozvinutie komunitných služieb - siete podporovaného, prechodného bývania a podporovaného zamestnania. Významnou sa javí potreba rozvoja krízovej pomoci, najmä liniek 1. pomoci. Skúsenosti zo zahraničia, napr. Českej republiky ukazujú, že podpora komunitných zariadení vedie k zvýšeniu spokojnosti chorých, zlepšeniu kvality života a zníženiu rizika rehospitalizácií.

e-mail:

krajcovicovamudr@centrum.sk



ilustračné foto

Reforma opatrovníctva dospelých a ochrany seniorov v Slovenskej republike



Pokiaľ ide o opatrovníctvo dospelých osôb, sa v rámci Občianskeho zákonníka a iných predpisov pripravuje. Ministerstvo spravodlivosti SR v júni roku 2017 kreovalo odbornú skupinu, ktorá pripravuje návrh právnej úpravy na zlepšenie postavenia opatrovancov a ochrany seniorov. V chápaní reformy opatrovanec je osoba, ktorá z dôvodu zdravotného postihnutia alebo choroby je osobitne zraniteľná a nedokáže svoje záležitosti vybavovať bez pomoci iných osôb. Právna úprava platná v oblasti opatrovníctva nereagovala na zásadné spoločenské a politické zmeny po novembri 1989. Doterajšie novely v oblasti opatrovníctva dospelých nereflektovali skutočnosť, že v porovnaní so spoločenským zriadením pred rokom 1989 sa podstatne zmenila majetková a sociálna štruktúra obyvateľstva. Majetok a iné majetkové práva patriace opatrovancom sa po roku 1989 stali náročnejšie na správu a vyžadujú aj vyššiu mieru kvalifikácie opatrovníkov (napr. správa práv vyplývajúcich z práva duševného vlastníctva, investičných fondov, poistenia, sporenia a pod.). Platná právna úprava nedostatočne reflektuje demografickú štatistiku v Slovenskej republike, ktorá ukazuje, že dochádza k starnutiu slovenskej populácie. Iný trend nie je ani na európskej úrovni.

Demografické prognózy obyvateľstva naznačujú, že v Európe sa do roku 2050 značne zvýši počet obyvateľov nad 65 rokov a starších (o 58 miliónov alebo 77 %). Relatívne najviac zo všetkých vek-

ových skupín pritom stúpne počet ľudí vo veku 80 a viac. Predlžovanie veku slovenskej populácie priamo alebo nepriamo prináša určitú formu napätia v spoločnosti medzi mladou a staršou populáciou. Táto forma napätia ovplyvňuje aj realitu výkonu opatrovníckej ochrany, ktorú spravidla vykonávajú potomkovia opatrovanca (blízki príbuzní). Jav a príčiny tohto napätia opísal Robert Butler už v roku 1969 ako **nenávisť k starobe a k staršej populácii** (angl. ageism). Butler ho ako formu diskriminácie a nenávisťi k skupine staršieho obyvateľstva prirovnáva k rasizmu alebo k sexi-zmu. Butlerom opísaný negatívny jav si všimajú aj slovenskí sociológovia, ktorí si ho vysvetľujú tým, že v „spoločnosti ustupujú postoje medzigeneračnej solidarity“. Sociológ Stanislav Buchta, hľadiac na problematiku optikou seniorov, tvrdí, že seniori „budú vždy nespokojní, pretože oni boli k svojim rodičom oveľa viac ústretoví“. Dôvodom násilia páchaného na senioroch sú aj „silné ekonomické problémy mladých ľudí, pričom život v strese zapríčiňuje, že tento problém vidieť nechcú. Zatiaľ čo v minulosti viacgeneračné rodiny žili v jednom dome, v súčasnosti sú izolované, a to vedie k odcudzeniu“.

Štatistické údaje v oblasti opatrovníctva dospelých poukazujú na to, že sa v súdnej praxi zvyšuje počet osôb, ktorých životná situácia má byť riešená normami opatrovníctva dospelých. Zvýšený výskyt spoločenského fenoménu je jednoznačný signál pre zákonodarcu,

že tak významný inštitút ako je opatrovníctvo dospelých si zaslúži podrobnejšiu a modernejšiu právnu úpravu opatrovníctva v Občianskom zákonníku. Platné ustanovenia § 26-30, ktoré ako je už spomenuté vyššie, neprešli od roku 1964 takmer žiadnou substantívnou zmenou, nemôžu plniť funkciu kvalitnej právnej úpravy tak významných, rodinných či osobných situácií dospelého človeka.

Zdravotnícke štatistiky poukazujú na zvyšujúci sa počet ľudí s duševnou poruchou: Na Slovensku bolo v roku 2014 evidovaných približne 400 000 ľudí s duševnou poruchou. Medziročne vzrástol počet nových pacientov s diagnózou zistenou prvýkrát v živote o 136,7 na 10 000 osôb, čo predstavuje viac ako 74 000 pacientov.¹ Pre porovnanie v roku 2000 to bolo cca 66 500 pacientov. Najčastejšie išlo o ľudí v produktívnom veku od 18 do 65 rokov. V roku 2014 bolo hospitalizovaných v psychiatrických ústavných zariadeniach celkom 35 854 pacientov. Duševné poruchy a poruchy správania boli dôvodom priznania invalidného dôchodku v jednotlivých rokoch nasledovne: 644 (rok 2005), 1 648 (rok 2006), 1 836 (rok 2007), 1 894 (rok 2008), 1 949 (rok 2009), 3 350 (rok 2010).² V psychiatrických ambulanciách SR bolo vyšetrených 406 758 osôb s duševnou poruchou (o 6,3 % viac ako v roku 2014), po prepočítaní na 10 000 obyvateľov to bolo 749,6 osôb. Z hľadiska pohlavia prevažovali ženy (57 %). Medziročne vzrástol aj počet nových pacien-

tov s diagnózou zistenou prvýkrát v živote z 64 365 v roku 2014 na 74 151 v roku 2015, čo je 136,7 na 10 000 osôb.³

Na základe Návrhov Komisárky pre osoby so zdravotným postihnutím a podľa vzoru českej právnej úpravy by sa malo umožniť osobám, ktoré boli pozbavené spôsobilosti na právne úkony do 30. júna 2016, aby od účinnosti novely Občianskeho zákonníka a Civilného mimosporového poriadku **došlo k preskúmaniu stavu**. K preskúmaniu stavu má dôjsť najneskôr do 7 rokov. Ak súdy nerozhodnú inak, uplynutím tejto lehoty sa navracia plná spôsobilosť na právne úkony. Dané ustanovenie bude inkorporované do záverečných a prechodných ustanovení Občianskeho zákonníka. Jeho cieľom je akási **forma rehabilitácie osôb, ktoré boli úplne pozbavené spôsobilosti na právne úkony**. V procese rehabilitácie je možné, že súdy dospejú k názoru, že konkrétnej osobe sa obmedzí spôsobilosť na právne úkony alebo dôjde k navráteniu spôsobilosti na právne úkony, alebo že rozhodne inak o použití nástrojov, ktoré prinesie .

Jedným z cieľov je **zvýšiť ochranu seniorov pri prevodoch obydla** alebo pri ich zaťažení napríklad záložným právom alebo vecným bremenom. Platné právo upravuje, že na prevod obydla seniora postačuje, aby bola zmluva v písomnej forme a aby podpis prevodcu na zmluve bol osvedčený na matrike alebo u notára. Tu je potrebné si uvedomiť, že ani matrika

ani notár nezodpovedajú za obsah či výhodnosť zmluvy. Aby senior nemohol nepremyslene, jednoducho a pod nátlakom previesť obydlie, dôjde k reforme náležitostí formy právneho úkonu (zmluvy) tak, že kataster povolí prevod vlastníckeho práva napríklad po tom, čo notár alebo advokát vysvetlí seniorovi (bez prítomnosti zmluvnej partnera) obsah zmluvy, možné riziká a aj následok, že prevodom obydla stráca senior vlastnícke právo. Vlastnícke právo je totiž absolútne panstvo nad vecou. Žiadne iné právo, ktoré senior by prípadne získal, sa nevyrovná vlastníckemu právu. Rovnako by sa v reforme uvažovalo nad preskúmaním postavenia seniorov ako oprávnených z vecného bremena s osobitným zreteľom na situáciu, keď obdarované deti robia život v nehnuteľnosti neznesiteľným a úpravy darovania pre prípad správania sa obdarovaného hrubo v rozpore s dobrými mravmi.

Rovnako ako vykonal zákonodarca legislatívne zmeny v prípade maloletých detí⁴. Primárnym cieľom reformy by bolo zavedenie nového inštitútu a osobitného typu konania v Civilnom mimosporovom poriadku a názvom: Povolenie súdu na výkon oprávnenia vo veci ochrany seniorov. by stanovila jasné procesné pravidlá pre efektívny mechanizmus ochrany seniora v urgentných prípadoch. Novela zavádza tento inštitút práve s cieľom umožniť **obci (odbor sociálnych služieb)** dostať sa k dôkazom, ktorých vyhodnotením by

orgán mohol dospieť k povinnosti vykonať potrebné úkony v prípade ohrozenia života a zdravia seniora. Ak by na mieste zistil, že v obydli sa senior ocitol bez akejkoľvek starostlivosti alebo ak je jeho život, zdravie alebo priaznivý vývoj vážne ohrozený alebo narušený, obec by mohla podniknúť následné kroky na zabezpečenie starostlivosti.

Urgentnosť prípadu je vymedzená potrebou osvedčenia viacerých právnych skutočností. Tieto právne skutočnosti musia byť osvedčené kumulatívne. Prvou skutočnosťou je fakt, že obec musí súdu osvedčiť, že má k dispozícii informácie nasvedčujúce tomu, že senior je vystavený ohrozeniu života, zdravia, neľudskému alebo zlému zaobchádzaniu. Osvedčenie samotnej dispozície informácie nestačí na splnenie podmienky. Preto obec musí osvedčiť, že tieto informácie nie je možné overiť výkonom iných oprávnení resp. zo strany osôb spoločujúcich so seniorom nebolo umožnené tieto informácie osobne preveriť výkonom oprávnenia. Oprávnenie zabezpečiť otvorenie obydla podlieha súdnej kontrole. Súdna kontrola sa vzťahuje na preskúmanie osvedčenia skutočností, ktoré uvedenie orgán sociálno-právnej ochrany detí a sociálnej kurately v návrhu, ktorý má mať zákonom predpísané minimálne náležitosti. Súd má diskrečné právo rozhodnúť, či povolí, aby orgán sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately zabezpečil otvorenie obydla a vstúpil doň.

¹ Zdravotnícka ročenka Slovenskej republiky 2015, Národné centrum zdravotníckych informácií, Bratislava 2017.

² Breznoščáková, D. – Vavrová, E. – Vašková, K. - Kimák-Fejková, M. - Sinay, V.: Duševné poruchy a invalidizácia na Slovensku. http://www.psychiatriapreprax.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=5902&magazine_id=2, s. 122.3

³ Zdravotnícka ročenka Slovenskej republiky 2015, Národné centrum zdravotníckych informácií, Bratislava 2017.

⁴ Dobrovodský, R.: Ochranný mechanizmus života a zdravia detí v občianskom práve s účinnosťou od 1. januára 2016 In: Súkromné právo. - ISSN 1339-8652. - Roč. 1, č. 10-11 (2015), s. 35-48

ČARO VIANOČNÝ SLENIE



Čím sa dá vysvetliť, že väčšina z nás práve na Vianoce chce byť milovaná a chce prejaviť lásku, chce, aby sa na sviatočný stôl dostali tie najkvalitnejšie jedlá, aby mohla obdarovať členov rodiny a aby bol aj on obdarovaný? Ako by ste mohli opísať to, čomu sa hovorí čaro Vianoc?



Čaro Vianoc je výsostne duchovná kategória. Oslovuje celú našu ľudskú bytosť, rozum, srdce, ale ten pravý sviatok, pocit sviatočnosť vzniká hlbšie, na duchovnej úrovni, až kdesi v centre našej bytosti. Väčšina z nás to tak má. Pretože nás od detstva sprevádzalo toto tajomstvo daru narodenia dieťaťa, hviezdy, ktorá ho zvestovala, pastierov, betlehema. Toho zázraku.

Aj ateisti vďačne prijali tento sviatok a dodržiavajú jeho rituály. Aspoň tie materiálne, ktoré sa týkajú práve jedla, zvykov, výzdoby, darčiekov.

Pretože od detstva s tým prichádzalo to mrazenie na chrbte, ten sviatočný pocit, očakávanie čohosi, čo vyvolávala vôňa vanilky a badyánu.

Dnes, ako dospelí spolu s veľa ľuďmi zdieľame slávnosť, patríme k nim, aj ľudia iných konfesií prijali Vianoce pre ich obsah, vôňu, krásu. Je to sviatok dávania a otvárania srdca. Prijímania s vďakou, oceňovania darov, lásky a spolupatričnosti. Sviatky delia náš život na všedný a sviatočný. K sviatkom patrí špeciálne oblečenie, jedlo, rituály a hlavne ten pocit slávnosti v duši, v našom vnútri. Robia nás lepšími ľuďmi, prehlbujú vnímanie, oslovujú city ako láska, štedrosť, odpustenie, obetavosť...

Keď niekomu na tom všetkom veľmi záleží, a niečo zo spomenutých vecí sa nepodarí, spôsobuje to stres, ktorý môže mať aj vážne následky. Zoberme príklad navonok usporiadanej, dobre fungujúcej rodiny: rodičia, deti... Prečo práve počas sviatkov sú časté hádky, konflikty a ako by sa dalo predísť týmto konfliktom?

Pretože neslávia Vianoce ako duchovné sviatky, ale nevyhnutne potrebujú mať všetky tie symboly, ktoré ich „vyvolávajú“. Na tých ľuďoch im záleží, bilancujú možnosti hojnosti, porovnávajú sa s inými a obviňujú – niekoho – z toho, že nemajú všetko. Často je to len ventil na vypustenie tlaku problémov, ktoré v rodine a vo vzťahoch boli už dlhšie. Nesplnené očakávania na úrovni vzájomnej láskavosti, pozornosti, obetavosti, pocity nespravodlivosti sa znásobujú. Je to spôsobené jednak očakávaniami, že na Vianoce to snáď bude iné a potom tým, že je s nimi spojená námaha, práca, obstarávanie, a tak sa tie nakuľované problémy naplno prevalia. Preto máme psychologické manželské a párové poradne po Vianociach plné zranených ľudských bytostí. Je čas nastaviť si očakávania. A zamyslieť sa nad tým, čo je možné „dostať“, či „dať“, aby tohtoročné Vianoce boli krásne v duši.

Samota je všeobecne vážnym problémom, ale počas sviatkov sa jej negatívny dopad znásobuje. Človek sa cíti opustený, zbytočný. Vraj práve preto sa v tomto období vyskytne o 10 percent viac samovrážd. Ako sa máme pripraviť na Vianoce, ak žijeme sami?

Aj samotu máme vo vlastných rukách. Nemusíme sa cítiť opustení, zbytoční, keď sa rozhodneme na tieto Vianoce viac dávať. Keď sa pozrieme okolo seba, kde sú tí, ktorí niečo potrebujú, ktorým chýba spolupatričnosť, láska a záujem druhých, alebo aj elementárnejšie veci. Páter Antonio (Anton Srholec) nikdy nemal prebytok koláčov, či kapustnice pre svojich zverencov. Kto sa rozhodne ponúknuť pomoc, upiecť koláč a zaniest' ho tomu, kto to vôbec neočakáva, uvariť kapustnicu, zorganizovať niečo pre druhých, nebude sám a bude mať svoje Vianoce v duši. Lebo jeho ľudskosť bola potvrdená. Kto nevie byť sám, môže ísť tam, kde sú ľudia s otvoreným srdcom, nie s ukrivdenosťou a nešťastím. Vianoce sú iba pokračovaním našich životov. Viem, že nie každý má dost energie na aktívne činnosti, ale každý by mal mať toľko sily a pokory, aby dal okoliu najavo, že sa trápi, že by rád zmenil spôsob svojich Vianoc. Nehanbiť sa falošne, pretože niekomu dá dar tým, že môže pre neho „urobiť dobrý skutok“. Ak máme rodinného príslušníka alebo priateľa, ktorý žije sám, ako by sme mu mohli pomôcť? Najlepšie je sa ho rovno a priamo sa spýtať. Či by niečo na Vianoce nepotreboval? Niekomu možno dobre padne už otázka a niekto možno povie, že nevie pripraviť pupáčky alebo pre samého sa mu

nechce chystať všetky tie chody vianočnej večere. A vy sa môžete podeliť, navštíviť ho, povinišovať mu. Teplo sviatočného pocitu bude tak vo všetkých srdciach. Môže sa stať, že niekto je na Vianoce sám a je spokojný, pretože je introvert a je mu tak dobre. Niektorí sú ako trucovité deti, zatrpknutí, nahnevani, sťažujú sa, ale uzatvárajú sa do seba, zostávajú nemí. A vraví sa: „nemému dieťaťu ani vlastná mať nerozumie“. Niektorí by sa aj urazili, keby sme im ponúkli pomoc, ale nevzdávajme to, pretože Vianoce sú na obzore.

Populácia rýchlo starne, čo má za následok, že v čoraz viacerých rodinách žije starší človek. Šťastnejší sú integrovaní v rodine, cítujú lásku a teplo v kruhu blízkych. Žiaľ, často sa to končí tým, že rodina nie je schopná zabezpečiť opateru a starý človek so dostane do sociálneho zariadenia. Smutno je aj s ním, aj bez neho... Existuje prijateľné riešenie tejto situácie?

Je to na vzájomnom poznaní sa a rešpektovaní predstáv a očakávaní. Keď je dobrá vôľa, kompromis sa vždy nájde. Najhoršie sú zatvrdnuté srdcia, bezcitnosť, ale tá je na Vianoce iba viditeľnejšia a viac zraňuje. Tí, ktorí vidia sviatky iba v tom „mať“- najväčší stromček, najdrahšie darčeky- teda v tých symboloch, ani pravé Vianoce nezažívajú. Naši starí rodičia v zariadeniach majú už svoje životy. Niektorí tam chcú tráviť sviatky, lebo je to ich domov, nie sú dosť zdraví na cestovanie, alebo z inej príčiny. Treba to rešpektovať, ale opakovať pozvanie na niektorý sviatok. Nemusí to byť štedrý večer, ak by to narušalo intimitu rodiny, ak nie sú optimálne vzťahy. Navštíviť príbuzného, odniesť štedrák, darček, štólu...podľa zvyklostí a rituálov, by malo byť samo-

zrejmé, inak sú sviatky v našej duši narušené. Akoby súviseli so svedomím. Treba ho mať čisté. Urobiť to, čo môžeme pre ten blízky svet okolo nás.

Prvé sviatky bez milovaného člena rodiny je mimoriadne ťažká situácia. Dá sa to prežiť v zdraví?

Áno, prijať smútenie ako súčasť sviatkov, veď máme na to kopu rituálov. Prázdny tanier, zapálená sviečka, návšteva cintorína, spomienka, či modlitba. Paradoxne môžu smútiaci uraziť kus cesty v prijatí straty. Veď si mnohí hovoria: „Ak tie sviatky prežijem...“ - a prežijú. Nech venujú sviatočný pocit aj tomu, koho stratili a tak mu dajú dvojnásobný význam a zmysel.

Podľa amerických štúdií existuje päť typov, kto ako oslavuje Vianoce: tradičný, racionálny, hedonistický, uponáhľaný a eklektický typ. To, že kto do ktorej skupiny patrí, v značnej miere závisí od výchovy, od skúseností, od prostredia, v ktorých človek žije. Čistý typ pravdepodobne neexistuje... Jedno je isté: predvianočné obdobie a samotné Vianoce znamenajú veľkú záťaž nielen pre telo, ale aj pre dušu. Čo by ste poradili našim čitateľom na zvládnutie tohto náročného obdobia?

Zhlboka dýchať. Prijatť, že je to vždy tak, ale predsa len tento rok niečo vynechám v príprave. Hedonisti môžu kúpiť viac vecí hotových, tradicionalisti vytiahnuť ozdoby z vlnajška, kúpiť na trhoch, každému existuje pomoc, iba uponáhľaných nevieme zastaviť.

A to je najväčšie umenie. Keď sa nezastavíme, Vianoce k nám nedorazia v plnej paráde, do našich sŕdc a duší. Tie banálne rady, ako Vianoce chystať, sa dajú nájsť na inter-

nete. Ale to, čo práve ja, jedinečná ľudská bytosť, od nich očakávam a ako to môžem dosiahnuť, to sa každý dozvie iba od seba, keď si dá šancu včas nad tým porozmýšľať.

Zastavme sa, sadnime si, aj papier, či mobil na poznámky si môžeme vziať a urobme si priority.

Čo musí byť. Čo môže byť a čo poteší. Informujme o želaniach, napíšme Ježiškovi, a postarajme sa o seba. Lebo najlepšiu pomoc máme na konci svojich dvoch rúk. „Nežinýrujme sa“ pripraviť si tajný darček, aby sme neboli sklamaní, neváhajme objednať si koláče, či rybu, alebo rovno chatu, či hotel... dnes je možností dostatok. Aj pre tých, ktorí majú toho menej. Môžu sa dohodnúť na vzájomných službách, malých darčekom, urobených ručne, môžu sa uchádzať o pomoc, najmä pre deti.

Na Vianoce bývajú nielen srdcia, ale aj peňaženky a vrecká viac otvorené. Aj tí, čo dávajú, majú z toho vianočný sviatočný pocit, o ktorý ide.



Vianočná báseň

*Radosť je cítiť, keď sa ľudská duša lieči.
Radosť je mať po boku blízkeho človeka.
Radosť je patriť, byť prijatý, byť niečím.
Radosť je nemať bolesť v srdci, mať rád niekoho, aj keď sa ti prieči.
Radosť je žiť láskou, nebyť tlačený vždy slovom musím.
Radosť je Božie požehnanie priat' a druhým ho rozdávať.
Radosť je smiať sa s priateľmi, keď niečo niekto smiešne utrúsi.
Radosť je k osamelej duši slová života prehovárať....*

Denné psychiatrické stacionáre v SR

- Denný psychiatrický stacionár**
Liptovská NsP MUDr. Ivana Stodolu
Palúčanská 25
031 01 Liptovský Mikuláš
- Denný psychiatrický stacionár**
Psychiatrické oddelenie NsP FDR
Cesta k Nemocnici 1
974 00 Banská Bystrica
- Denný psychiatrický stacionár**
FNsP V. Spanyola 43
010 01 Žilina
- Denný psychiatrický stacionár**
Psychiatrické oddelenie NsP
Nemocničná 2
972 01 Bojnice
- Denný psychiatrický stacionár**
Psychiatrická nemocnica
071 01 Michalovce
- Denný stacionár doliečovacieho typu**
Psychiatrické oddelenie NsP
Kraskova ul. 1
979 12 Rimavská Sobota
- Denný psychiatrický a psychoterapeutický stacionár FN TN**
Legionárska 28
911 71 Trenčín
- Denný psychiatrický stacionár**
Psychiatrická klinika FN
Mickiewiczova ul. 13
831 69 Bratislava
- Denný psychiatrický stacionár HESTIA**
Psychiatrická klinika SZU a UNB
Krajinská 91
825 56 Bratislava
- Centrum mentálneho zdravia MATKA**
Haanova 7
851 04 Bratislava
- Denný psychiatrický stacionár**
Praemium Permansio s.r.o.
Poliklinika nad Jazerom
040 12 Košice
- Denný psychiatrický stacionár**
Psychiatrické oddelenie NsP
Sv. Jakuba
085 01 Bardejov
- Denný stacionár**
Psychiatrické oddelenie ÚVN SNP
ul. Generála Vesela
034 26 Ružomberok
- Sanatórium Dr. Márie Sýkorovej**
pre deti s rizikovým vývojom
Donnerova 1
840 10 Bratislava
- Denný stacionár SPIRARE**
Americké nám. 3
811 08 Bratislava
- Denný psychiatrický stacionár**
pri Psychiatrickom oddelení
Trieda SNP 1, 040 11 Košice
- Denný psychiatrický stacionár UNM**
Kollárova 2
036 59 Martin
- Denný psychiatrický stacionár**
Psychiatrická klinika UN LP
Rastislavova 43
041 90 Košice
- Denný psychiatrický stacionár**
FNsP J. A. Reimana
J. Hollého 14
081 81 Prešov
- Denný psychiatrický stacionár**
Nemocnice sv. Barbory
Špitálska 1
048 74 Rožňava
- 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 – IBAN: SK020900000000176616888

www.odos-sk.com



ĎAKUJEME