

1/2012

# Druhý Breh

fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 3



## **ODOS - Aktivity v roku 2012**

### **Aktivity združení v regiónoch**

Téma:

### **Bipolárna afektívna porucha**

### **Ocenenia LDZ**

Slávnostný koncert v Bratislave

### **Na cestách**

Rybačka v Nórsku



**Názov:** Otvoreme dvere, otvoreme srdcia, o.z. (ODOS)  
**Kontakt:** MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka  
**Mobil:** 0911 325 676, 0910 325 787  
**Tel/fax:** 02/6381 5500  
**E-mail:** odosba@stonline.sk  
**Adresa:** OZ ODOS,  
Ševčenkova 21, 85101 Bratislava  
**Web:** www.odos-sk.com

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

**Názov:** Občianske združenie Delfín  
**Kontakt:** Mgr. Medvedová Petra, predseda združenia  
**Mobil:** 0902 047 306  
**E-mail:** delfinzv@gmail.com  
**Web:** www.delfinzv.sk  
**Adresa:** OZ Delfín, Okružná 137, 960 01 Zvolen

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

**Názov:** Združenie pre duševné zdravie Integra  
**Kontakt:** Ing. Hurová Janka, predseda združenia  
**Tel:** 056/6421 714, 056/ 6421 639  
**E-mail:** integrami@gmail.com  
**Web:** www.integradz.sk  
**Adresa:** Integra, o.z., Pri mlyne 1430/1, P.O.Box 11,  
071 01 Michalovce

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

**Názov:** Dom sociálnych služieb – MOST, n.o.  
**Kontakt:** PhDr. Andrea Beňušková, riaditeľka  
**Adresa:** Medvedovej 21, 85104 Bratislava  
**Mobil:** 0911 404 656 - sociálne poradenstvo  
**Adresa kontaktná:** Haanova 10, 852 23 Bratislava, Petržalka  
**E-mail:** info@dss-most.sk  
socialne.poradenstvo@dss-most.sk  
**Web:** www.dss-most.sk  
**Adresa RHS:** Haanova 10, 852 23 Bratislava, Petržalka

**Mobil:** 0904 986 084 - vedúci rehabilitačného  
strediska  
**E-mail:** rehabilitacne.stredisko@dss-most.sk  
**Mobil:** 0911 404 656 - prvý kontakt  
pre klientov  
**Kontakt:** Chránená kaviareň Medzi nami:  
Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava  
**Mobil:** 0910 318 324 – vedúci kaviarne  
Medzi nami  
**E-mail:** kaviaren.medzinami@dss-most.sk  
**Web:** www.dss-most.sk

**Názov:** Občianske združenie Opora G+N,  
**Kontakt:** Dom duševného zdravia, Kraskova 3,  
979 01 Rimavská Sobota  
**Telefón:** 047/ 5634 093  
**E-mail:** opora@oporagn.sk  
**Web:** www.oporagn.sk

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

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

**Názov:** Občianske združenie Pohľad  
**Kontakt:** Ing. Hric Pavel, predseda združenia  
**Mobil:** 0903 819 513  
**Mail:** ozpohlad@centrum.sk  
**Web:** www.pohlad.meu.zoznam.sk  
**Adresa:** OZ Pohľad, Pajorova 6, 040 01 Košice

**Názov:** Občianske združenie Pozdrav  
**Kontakt:** Mgr. Iveta Ščerbáková  
**Mobil:** 0949 869 707  
**E-mail:** ozpozdrav@azet.sk  
**Web:** www.pozdrav.yw.sk  
**Adresa:** OZ POZDRAV, Námestie osloboditeľov 77  
071 01 Michalovce

**Názov:** Občianske združenie Prvosienka  
**Kontakt:** Remeň Milan, predseda združenia  
**Mobil:** 0908 137 701, 0902 086 147  
**E-mail:** ozprvosienka@atlas.sk  
**Web:** ozprvosienka.webovastranka.sk  
**Adresa:** OZ Prvosienka, Malá Okružná 1014/11,  
958 01 Partizánske

**Názov:** Združenie príbuzných a priateľov Radosť  
**Kontakt:** Mgr. Drahoslava Kleinová  
**Tel:** 055/678 27 38  
**Mobil:** 0905 588 014,  
**E-mail:** radost@mailbox.sk

Web: [www.zpp-radost.sk](http://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  
Anna Hanesová, podpredseda združenia  
Mobil: 0917 560 062, resp. 0918 956642  
E-mail: [e.trepac@gmail.com](mailto:e.trepac@gmail.com)  
Web: [www.pozdrav.yw.sk](http://www.pozdrav.yw.sk)  
Adresa: ČSA 4, 974 01 Banská Bystrica

Názov: **Občianske združenie Šťastie si Ty**  
Kontakt: Karáseková Adriana, predseda združenia  
Fulajtárová Eva, podpredseda združenia  
Krajčíriková Miriam, prevádzka klubových priestorov  
Mobil: 0903 700917 (Karáseková),  
0904 475590 (Fulajtárová),  
0917 435057 (Krajčíriková)  
E-mail: [stastiesity@post.sk](mailto:stastiesity@post.sk)  
Web: [www.stastiesity.tym.sk](http://www.stastiesity.tym.sk)  
Adresa kancelárie: OZ Šťastie si Ty, Závodníka 18,  
971 01 Prievidza  
Adresa klubu: OZ Šťastie si Ty, Gorkého 1  
971 01 Prievidza

Názov: **Občianske združenie Zdravá Duša**  
Kontakt: Eva Dzurjaníková, predseda združenia  
Mobil: 0915 511 439  
E-mail: [zdravadusa@centrum.sk](mailto:zdravadusa@centrum.sk)  
Adresa: Nemocničná 986/1, 017 01 Považská Bystrica

Názov: **Občianske združenie Omega**  
Kontakt: Gajarská Miriam  
Telefón: 0915 644 751  
Adresa: OZ Omega, Palackého 21, 911 01 Trenčín

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

Názov: **Občianske združenie Krídla**  
Kontakt: PhDr. Minichová Katarína,  
predseda združenia  
E-mail: [kminichova@orangemail.sk](mailto:kminichova@orangemail.sk)  
Telefón: 02 544 101 58  
Adresa: Partizánska 2, 811 02 Bratislava

Názov: **Občianske združenie Sofia**  
Kontakt: Matajs Branislav, predseda združenia  
Fogdová Marcela, podpredseda združenia  
E-mail: [zdruzeniesofia@atlas.sk](mailto:zdruzeniesofia@atlas.sk)  
Web: [www.zdruzeniesofia.xf.cz](http://www.zdruzeniesofia.xf.cz)  
Telefón: 0915 779 761, resp. 0907 117 539  
Adresa: OZ Sofia, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava 5

Názov: **Občianske združenie No a čo?!**  
Kontakt: Dlugošová Zuzana  
E-mail: [zuzanadlugy@gmail.com](mailto:zuzanadlugy@gmail.com)  
Adresa: Letná 26, 064 01 Stará Ľubovňa

# Sídla členov ODOS



**Milí čitatelia,**


pre vás, ktorí prvýkrát otvárate náš časopis, chcem v krátkosti predstaviť jeho vydavateľa - občianske združenie **Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)**. Je celoslovenskou platformou pre spoluprácu regionálnych združení pacientov s duševnou poruchou, ich príbuzných a profesionálov z oblasti duševného zdravia. **Hlavným cieľom** združenia je znižovať stigma a diskrimináciu ľudí s duševnou poruchou a pomáhať obhajovať ich práva. Prispievat' k prekonávaniu predsudkov verejnosti voči duševne chorým a búranie mýtov o psychiatrii organizovaním diskusií s verejnosťou v mestách Slovenska.



Dlhodobým zámerom ODOS je systematicky vzdelávať pacientov a príbuzných o duševných poruchách a ich prevencii. Snažíme sa zvyšovať schopnosť združení formulovať a presadzovať požiadavky v mieste kde pôsobia. Počas dlhoročného fungovania ODOS sme sa presvedčili, že sú to práve oni, ktoré najlepšie vedia, aké služby pre duševne chorých v danej lokalite chýbajú.

V tomto čísle vám v úvode predstavíme aktivity ODOSu a jeho členských združení v regiónoch. Prinášame vám ďalej zaujímavú odbornú tému, poodhalíme prostredie rodiny, do ktorej sa z psychiatrickej liečby vracia jej člen.

Sme radi, že náš časopis vychádza už tretí rok, napriek veľmi zložitej situácii, v ktorej sa naše združenie nachádza v roku 2012.

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

- 5 ODOS - Aktivity 2012
- 6 Aktivity združení v regiónoch  
Sanare v Banskej Bystrici  
Sofia v Bratislave  
Radosť v Košiciach  
Šťastie si Ty v Prievidzi  
Zdravá duša v Považskej Bystrici
- 11 Návrat domov z nemocnice  
Sprievodca pre rodiny
- 14 Bipolárna afektívna porucha
- 17 Stres
- 18 Ocenenia LDZ  
Slávnostný koncert v Zrkadlovej sieni  
Primaciálneho paláca
- 21 Tvorba
- 22 Úrady zodpovedné za zdravotnú starostlivosť
- 24 Na cestách  
Rybačka v Nórsku



[www.odos-sk.com](http://www.odos-sk.com)

**Vydanie časopisu finančne podporili:**

**Ministerstvo kultúry SR**

**Občianske združenie Otvorme dvere, otvorme srdcia, (ODOS)**

**ISSN 1339-0651**

Vydavateľ:

Šéfredaktorka:

Odborní garanti:

Grafická koncepcia:

Autor ilustrácie na obálke:

Registrácia:

Časopis vydávaný:

Vydané:

\* Texty neprešli jazykovou úpravou.

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

MUDr. Marcela Barová e-mail: [odosba@stonline.sk](mailto:odosba@stonline.sk) tel./fax: 02/ 6381 5500,

MUDr. Eva Pálová, PhDr. Andrea Beňušková, PaedDr. Kamila Sauermannová,

Mgr. Anna Kočibalová, MUDr. Marcela Barová, Ing. Matej Berenčík

Ing. arch. Radoslav Herda, Tlač: Ing. arch. Radoslav Herda, A&D

Zuzana Ebringerová - V znamení morskej panny, (technika - suchý pastel)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dva krát ročne

september 2012

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

# Otvorme dvere, otvorme srdcia, o. z. (ODOS)

## Aktivity 2012

Koniec roka 2011 a prvý polrok roku 2012 bol pre pracovníkov združenia ODOS veľmi náročný a hektický predovšetkým z týchto dôvodov:

1. Z dôvodu volieb sa neočakávané po prvýkrát **skrátili termíny na podávanie žiadostí na poskytnutie dotácií** na jednotlivých ministerstvách do 31. 12. 2011, kedy sa iba ukončovali projekty s predchádzajúceho roka a bolo ich potrebné administratívne a finančne vyúčtovať.

2. Voľby v Slovenskej republike, ktoré ovplyvnili kontinuitu mnohých rozbehnutých akcií z dôvodu personálnych a organizačných zmien v štátnych inštitúciách.

3. Napriek skráteniu termínov na podávanie žiadostí na dotácie, neboli zo strany niektorých ministerstiev dodržané lehoty na vyhodnotenie jednotlivých žiadostí a došlo k ich výraznému posunutiu až do druhého polroka 2012, čím sa výrazne skrátil časový priestor na realizáciu projektov v prípade ich kladného posúdenia.

4. Pripravovaná **generálna rekonštrukcia priestorov Ligy za duševné zdravie, v ktorých sídli aj naše združenie ODOS**, na 2. štvrtrok 2012 a je naplánovaná v trvaní cca 2 mesiacov. Počas rekonštrukcie budeme musieť pracovať vo veľmi sťažených a pro-

vizórnych podmienkach – väčšinou z domáceho prostredia.

Napriek spomínaným skutočnostiam, sme stihli v stanovených termínoch vypracovať všetky záverečné správy a finančné vyúčtovanie projektov za rok 2011 a zároveň sa nám podarilo načas vypracovať a podať nasledujúce projekty:

**Úrad vlády - „Pacientska advokácia - cesta k búraníu predsudkov verejnosti a zvýšeniu akceptácie ľudí s duševnou poruchou (PA)“**

**Nadácia VÚB - „Spolu dokážeme viac – rekondičné aktivity“**

**MPSVR SR - „Podpora rekondičných aktivít“  
„Členské v medzinárodných organizáciách v sociálnej oblasti“**

**MK SR - „Časopis Druhý Breh – Fórum duševného zdravia“**

**Nadácia Orange - „Vzdelávaním ľudí s duševnou poruchou zvýšiť ich potenciál na sociálne začlenenie“**

**Janssen CSR - „Diskusia s verejnosťou - cesta k búraníu predsudkov a zvýšeniu akceptácie ľudí s duševnou poruchou“**

V marci začali na pár týždňov intenzívne prípravy na rekonštrukciu kancelárie ODOS – nekonečné vypratávanie vecí, šanónov a

materiálov z podujatí, ktorých sa za 11 rokov fungovania ODOS nazbieralo neúrekom. Nasledovalo balenie a vypratávanie miestnosti a nekonečné týždne čakania na návrat.

Napriek náročným prípravám na rekonštrukciu priestorov ODOS sme sa zúčastnili, v spolupráci s LDZ podujatia, **Víkend otvorených záhrad**, ktorý sa konal v Bratislave začiatkom júna a na ktorom sme verejnosť informovali o aktivitách ODOS a LDZ. V dňoch 21. – 24. júna sme prezentovali združenie ODOS na **Psychiarickom zjazde v Martine**.



## Výzva - Projekt Art Brut, Liga za duševné zdravie

Vážení priatelia z ODOS a organizačných zložiek ODOS, dovoľte sa nám na Vás obrátiť s prosbou o spoluprácu na projekte **Art Brut** organizovanom **Arteterapeutickým ateliérom pri Lige za duševné zdravie** v Bratislave. Mnoho ľudí s duševnou poruchou alebo psychickými problémami v osobnej histórii má výtvarné nadanie s originálnym pohľadom na svet. Cieľom projektu je podchytiť a podporiť týchto ľudí v tvorivej autentickej výtvarnej činnosti s možnosťou prezentovať vlastné výtvarné práce (kresba, maľba, grafika, ilustrácia s textom, rezba, objekt atď.) na výstave venovenej

**Art Brut na Slovensku.**

Výtvarný arteterapeutický ateliér pri Lige za duševné zdravie vznikol pred viacerými rokmi z podnetu psychiatra MUDr. Petra Breiera, zakladateľa Ligy a akademického maliara Vladimíra Kordoša. V súčasnosti vedú arteterapeutický ateliér výtvarníci Vladimír Kordoš a Dušan Nágel. Liga viacero rokov podporuje výtvarné aktivity spomínaných tvorcov a realizuje zbierku výtvarných prác s cieľom predstaviť ich verejnosti formou výstavy.

Prvá výstava týchto prác bola v roku 2010. Výstavu by sme chceli predstaviť

verejnosti v priebehu roku 2013. Veľmi nám záleží, aby sme predstavili tvorivých ľudí z celého Slovenska, nielen z Bratislavy. Preto Vás prosíme (v prípade záujmu a súhlasu autorov) o sprostredkovanie kontaktu s nimi a o prípadne zaslanie ukážok výtvarnej tvorby na adresu organizátorov akcie.

Vďaka

Za organizátorov:

**Vladimír Kordoš, akad. maliar**

**MUDr. Ján Šuba, Liga za duševné zdravie**

**Mailová korešpondenčná adresa:**

subajan2009@gmail.com

Art\_brut\_slovakia@gmail.com



# Aktivita zdužení

## Banská Bystrica, zdužení SANARE, o. z.

### Relaxačný pobyt zdużenia Sanare v Štúrove

**Naše zdužení SANARE z Banskej Bystrice bolo od 23. 6. do 30. 6. 2012 na relaxačnom pobyte v Štúrove. Ubytovaní sme boli v chatách El Paso, priamo v areáli termálneho kúpaliska Vadas.**

Posledný júnový týždeň sme sa my, partia zo Sanare v zložení Evka, Anka, Idka, Lenka, Majka, Katka, Ivo Hanes, Ivo Jaraba a Roman – vybrali do Štúrova. Tentoraz sme sa opäť ubytovali v areáli Vadaša, ale u inej firmy- od ktorej sme dostali aj zľavu na obedy – mimochodom, varili veľmi dobre. Čo sa týka stravy – dalo sa celkom slušne najesť aj v bufetoch - keď sme odchádzali, majitelia zotierali ceny a písali vyššie, sezónne. Ubytovali sme sa na dvoch miestach - Idka, Lenka, Majka a Katka v jednom bungalove, staršom a ostatní v novom, ktorý bol práve dokončený. Tento rok sme boli na výlete len v Ostrihomme. Chceli sme ísť do skanzenu v Maďarsku, ale cestovka, ktorá nám to vybavovala, nedodržala naše podmienky. Nezohnala nám malý autobus a väčší bol pre nás drahý. Napriek tomu sme si pobyt užili. Neboli síce extrémne horúčavy a pofukoval studený vetrik, ale aj tak sme sa vyšantili v rôznych bazénoch. Najobľúbenejší bol sedací bazén s vírivkou, bazén s vlnami, relaxačný bazén a niekoľkí z nás chodili do plaveckého bazénu. Nemožno zabudnúť ani na spoločný výlet do Ostrihomu. Prešli sme sa starým mestom a zablúdili sme až na tržnicu. Síce neskoro, ale aj tak spoločnými silami sme zhandlovali Evke župan. Za zvyšné drobnáky Evka nakúpila v pekárni a pohostila nás fajnými syrovými koláčikmi. Pri svojich výpravách po Štúrove Idka objavila súkromné múzeum veteránov, ktoré si bol pozrieť aj Ivo Hanes a ten si tých naleštených starčekov pofotil.

No a aký by to bol pobyt v Štúrove, keby



*Účastníčky zo zdużenia Sanare na relaxačnom pobyte v Štúrove*

sme nemali spoločnú opekačku. O tú sa postarali chlapci, ktorí nás ponúkli výbornými pečenými klobáskami. A to sa už blížil čas odchodu. Oddýchnutí a niektorí aj opá-

lení sme sa s dobrou náladou vracali domov. Strávili sme spolu opäť pekné chvíle a máme na čo spomínať. Tak do videnia v Štúrove o rok!



*Na moste Márie Valérie spájajúcim Štúrovo a Ostrihom*

## Bratislava, združenie SOFIA, o. z.

### Stretnutie v Parpignane

Zúčastnila som sa, spolu s ďalšími zástupcami *občianskeho združenia Sofia, stretnutia národných partnerstiev*, ktoré sa uskutočnilo v Parpignane vo Francúzsku od 15. do 18. decembra 2011. Účelom našej cesty bola široká diskusia, hlavne v oblasti sociálnej inklúzie ľudí s psychickými poruchami prostredníctvom športových aktivít.

Naši partneri z centra *Blue House* nás oboznámili so svojimi športovými podujatiami, ale aj ostatnými aktivitami, vrátane divadelných a výtvarných.

Zo športových aktivít sú zameraní hlavne na futbalové stretnutia, ktoré sa uskutočňujú

raz týždenne. Okrem stretávania sa na ihriskách tiež pravidelne hrajú šachy. V rámci našej spolupráce v budúcnosti by som ešte navrhla aj iné druhy spoločných športových aktivít, napr. volejbal, ping-pong, plávanie, prípadne turistika do okolitej prírody. Tiež som nadšená koníčkarka a preto by som navrhla aj hypoterapiu – liečbu jazdou na koňoch pod vedením skúsenej terapeutky. Podľa mňa by bola tiež prínosom pre zlepšenie a upevnenie psychickej kondície nás všetkých. U nás v Bratislave je možnosť pravidelného navštevovania hypoterapie, o ktorú je veľký záujem u členov nášho združenia.



Zuzana Ebringerová na pláži



Posedenie na terase



Návšteva výtvarnej dielne

### Spýtala som sa Zuzky Ebringerovej aj za Vás

#### Zaujímali by ma podrobnosti o partnerskom združení v Parpignan

Naša spolupráca vznikla vďaka iniciatíve Euba Cerinu z našej Sofie zapojiť sa do medzinárodného projektu zameraného na pohybové aktivity.

O organizácii *Maison Bleue*, čo je v preklade *Modrý dom*, ktorá nás vo Francúzsku hostila sme sa dozvedeli, že je to v podstate Denné centrum, na zariadenie ktorého dostali grant z ministerstva zdravotníctva vo Francúzsku. Prekvapilo ma, že Denné centrum funguje každý deň v týždni a najmä to, že je otvorené aj cez víkend. Prísť môže každý, všetci sú vítaní ale musia sa zapojiť to aktivít. Nie je to iba rozprávanie o chorobe pri kávičke

a cigaretky. V centre nepôsobia priamo odborníci (psychiatri, psychológovia), ale tak ako u nás, majú odborného garanta.

Maison Bleue sa zameriava na organizovanie aktivít pre návštevníkov: maľovanie, pohybové aktivity - nielen v rámci športu (futbal, šach) ale nacvičujú aj divadlo. Veľmi ma zaujalo, že išli s divadlom na verejnosť do ulíc Prada, kde mali priamo kontakt s obyvateľmi mesta.

Okrem uvedených činností majú zriadenú *Hot line – telefónnej linku*, ktorá poskytuje poradenstvo nepretržite 24 hodín denne. Spomenula som si, pred rokmi v Lige za duševné zdravie v Bratislave fungovala *Linka Nezábudka*. Škoda, že po dvoch rokoch jej prevádzka pre nedostatok financií skončila.

**Ako na Teba zapôsobili ich výtvarné aktivity, inšpirovalo Ťa niečo?**

Bola som rada, že nás Ema pozvala nazrieť do ich tvorivej dielne. Našli sme tam rôznorodú zmes techník a nápadov, časopisy o umení a dobrú uvoľnenú atmosféru. Boli to portréty ale aj fantázie, ako u nás, niektorí maľovali z hlavy, iní podľa predlohy, odborná pracovníčka ich iba usmerňovala. Opäť sa mi potvrdilo, **že umenie nepozná hraní**

Okúzlilo ma aj samotné mestečko Parpignan so svojim starobylym opevnením a aj more, vzdialené od mesta približne 12 km. Stretnutie s ľuďmi v Parpignane bolo veľmi príjemné, obohacujúce a tiež podnetné.

Záverečný večer v štýlovej historickej budove bol dôstojnou bodkou nášho spoločného partnerského stretnutia.

(mb)

## Košice, združenie RADOSTĚ, o. z.

### Deň dobrovoľníctva – „Deň Harmónie ducha, tela a mysle“



Združenie príbuzných a priateľov (ZPP) RADOSTĚ Tvorivé dielne – príprava občerstvenia, Rehabilitačné stredisko RADOSTĚ, Bauerova 1, Košice

Naše združenie RADOSTĚ sa zapojilo do aktivít 4. ročníka **Dní dobrovoľníctva**, ktoré v rámci Slovenska zorganizovalo občianske združenie C.A.R.D.O. v dňoch 21. – 22. 9. 2012. Podujatia boli zamerané na zviditeľnenie dobrovoľníctva a aj získanie nových dobrovoľníkov. V združení RADOSTĚ sa Deň Dobrovoľníctva, 21. september, sa niesol v znamení prepojenia duševnej a telesnej schránky človeka a aj aktivity boli zamerané na rozvoj týchto schopností.

Nazvali sme ho „**Deň harmónie ducha, tela a mysle**“. Aktivity boli rozdelené na tie, ktoré rozvíjali kognitívne schopnosti človeka, jemnú motoriku a také, ktoré uviedli do pohybu všetky svalové skupiny a podporili uvoľnenie hormónov šťastia. Jednotlivé aktivity sa realizovali na 4 stanovištiach a aj naši klienti boli rozdelení do 4 skupín, tak aby si každá skupina prešla každé jedno stanovište. Ku každému stanovištiu boli pridelení 2-3 dobrovoľníci, ku ktorým prichádzali klienti po skupinách.

Išlo o tieto stanovištia:

1. **Tvorivé dielne – „Bez servítky“** (príprava občerstvenia),
2. **Tvorivé dielne – Bižu** (výroba darčeko-

vých predmetov, magnetky, fotorámčičky),  
3. **Lúšteniny, hlavolamy, krížovky, spoločenské hry**, a na poslednom  
4. **štanovišti** sa realizovali **pohybové a hudobné aktivity**.



Tvorivé dielne „Bez servítky“ ochutnávka pripravených výrobkov

Program sme začali o 9.00 hod úvodným privítaním, zaškolením dobrovoľníkov i klientov. Potom sa dobrovoľníci pobrali k stanovištiach ku ktorým boli pridelení a začali sa samotné aktivity. Na obed bola obedňajšia prestávka a po prestávke prebiehala ešte posledná časť aktivít. Neskôr v popoludňajších hodinách sme pristúpili k sumarizácii dňa, oceňovaniu dobrovoľníkov i klientov. Naš „**Deň harmónie ducha, tela a mysle**“ sme ukončili približne o 16.00 hod. príjemným posedením pri hudbe a občerstvili sme sa pohostením, ktoré pripravovali naši klienti v rámci tvorivých dielní. Za odmenu dostali ešte naši klienti diplom a malú sladkosť. Nevynechali sme však ani dobrovoľníkov, ktorí boli ocenení za aktívnu účasť a prínos magnetkou, diplomom a hrnčekom na pamiatku.

Dňa Dobrovoľníctva sa zúčastnilo 12 dobrovoľníkov, takže sme nemali problém zabezpečiť stanovený priebeh dňa. Klienti boli spokojní, aktivity pre nich boli zaujímavé, nemali problém pochopiť ich zámer. Tešili sa, že sa môžu na jednotlivých stanovištiach meniť a zažívať nové podnety s novými ľuďmi.



## Prievidza, združenie, ŠŤASTIE SI TY, o. z.

### Relaxačné aktivity organizácie ŠŤASTIE SI TY v Prievidzi 2012

Od januára 2012 organizuje naše občianske združenie každý pondelok cvičenie na fit loptách. Táto aktivita je zameraná na uvoľnenie, relax a pohyb našich členov, ale aj hospitalizovaných pacientov v dennom psychiatrickom stacionári (DPS) v NsP Bojnice. Zatiaľ čo členovia nášho združenia sa uvedenej aktivite venujú pravidelne, stacionárni pacienti zo stacionára prichádzajú v sprievode sestry z DPS podľa ich záujmu a možnosti programu stacionára.

#### Výlet na termálne kúpalisko Malé Bielice

V polovici júla organizovalo naše občianske združenie celodenný výlet spojený s pobytom na termálnom kúpalisku Malé Bielice. Tejto aktivite sa zúčastnilo 16 ľudí, z toho 13 členov združenia a traja rodinní príslušníci.

V utorok ráno sme sa stretli na vlakovkej stanici, odkiaľ sme cestovali do obce Malé Bielice. Nakoľko náš vlak mal na určitom úseku cesty výluku, prestupovali sme na autobus a neskôr sme pokračovali opäť vlakom. Vystúpili sme v Malých Bieličiaciach, odkiaľ naša cesta viedla v rámci malého výletu do Veľkých Bielic. Počasie bolo príjemné, aj keď určite nie to „pravé letné“. Slnko nepálilo a prechádzka bola príjemná. Po príchode na termálne kúpalisko nás čakalo prekvapenie v podobe príjemného tichého prostredia v areály kúpaliska. Jeho súčasťou bol malý park, reštaurácia a penzión pre dovolenkárov. Po vybavení vstupných formalít sme sa presunuli priamo do areálu kúpaliska. Najskôr bolo potrebné zorientovať sa v priestoroch a osvojiť si inštrukcie personálu, ktoré sa týkali „digitálnych noviniek“, ktoré súviseli s prevádzkou kúpaliska. Všetko sme v rámci možností zvládli a potom už nasledovalo samotné kúpanie. Dvaja naši členovia toto kúpalisko navštívili niekoľko krát tak sme mali výbornú inštruktáž, týkajúcu sa rozmiestnenia bazénov, služieb i prevádzky bufetu. Novinkou pre mnohých z nás bol spôsob platby výlučne na základe kreditu (kreditné hodinky), ktorý sme si zakúpili vopred na recepcii.

Priestory kúpaliska a samotné bazény



nás naozaj očarili, nakoľko vnútorné teplé bazény boli prepojené s vonkajšími. Možnosti relaxácie nám poskytli hlavne kryté priestory, kde sme si užili bubliniek a masáží prúdom vody. Kto mal odvahu v chladnejšom počasí mohol prejsť aj do vonkajších bazénov spojených s toboganom a šmykačkami. Medzi našimi členmi sú však i otužilci, ktorým chladný vzduch vôbec neprekážal a napriek tomu, že počasie nebolo pre mnohých z nás dosť vhodné na vonkajšie kúpanie, oni využili aj kúpanie pod holým nebom. Tri a pol hodiny kúpania spolu s občerstvením v bufete ubehlo veľmi rýchlo.

Po výbornom kúpaní sme sa všetci plní pekných dojmov z tohto prostredia osušili, prezliekli a zhromaždili na stanovenom mieste. Urobili sme ešte zopár fotografií pred areálom kúpaliska a formou prechádzky sme znovu zamierili na vlakovú stanicu do Veľkých Bielic. Vlakom sme cestovali späť do Prievidze a počas cesty bola výborná atmosféra. Uvoľnení, no aj trochu unavení z celodenného výletu sme sa vrátili domov.

Ak nám to financie umožnia, určite sa budeme snažiť takúto podujatie uskutočniť i v budúcom roku, nakoľko sa stretlo s veľkým úspechom.



## Považská Bystrica - ZDRAVÁ DUŠA, o. z.

### Želám ti radosť



Tvorivé dielne v združení Zdravá duša

Dnes je tempo života neúprosne rýchle. Rýchlo konáme, rýchlo rozprávame a v tej rýchlosti zabúdame na prejavy lásky, súcitu, dobroty. Ľahšie prejavujeme nespokojnosť ako vyjadrujeme pochvalu, vďaka či obdiv.

Čo sa týka radosti, skúsme si položiť otázku, či sa dá radosti naučiť? Narodí sa človek ako radostný alebo smutný? A vôbec: Čo je radosť? Mnoho ľudí už o tom premýšľalo. Odpovede boli rôzne, takmer všetci sa však zhodli, že radosti sa dá naučiť.

***Radosť je pripravenosť srdca. Radosť môžeme darovať iným.***

V našom občianskom združení Zdravá Duša, ktorého som členkou, sa s veľkou obľubou venujem už asi 4 roky tvorivej činnosti - navliekaniu korálok. Mňa osobne táto, mimochodom naozaj nie príliš náročná technika pritom však s veľmi efektným a vkusným výsledkom hotového výrobku, prenáša v myšlienkach do detstva. Vtedy sme ako všetky správne dievčatá v tomto veku mali prvé skúsenosti práve so svetom korálok.

Šikovné ruky aj mnohých mojich kolegyňiek vytvárajú množstvo takýchto vskutku nádherných a pôsobivých výtvarných dielok. Som na invalidnom dôchodku a práve preto naše členky veľmi rada nazývam kolegyňami. Stretávame sa spoločne v našej tvorivej dielni na pravidelných klubových pracovných stretnutiach alebo každá jednotlivo pracuje na výrobe vo svojich domácich podmienkach. A musím podotknúť, že veľmi usilovne.

Pri fáze stáčania, (je to fáza kompletovania miniatúr), sa určite musím zmieniť o vytrvalosti našich rehabilitačných sestričiek, pretože táto neustále opakovaná práca na stále nových „stromčekoch šťastia“ i „vrčbach“ ich pracovité ruky často krát veľmi namáha. Povedala by som, že s veľkou dávkou pokory pristupujú vždy znovu a znovu s patričným zánietením a nasadením k tomuto svojmu úsiliu. Prichádzajú medzi nás aj naše psychologičky a vlastne ony nám ukázali túto techniku a viedli nás k nej. Nachádzajú pri nej možnosť odpútať sa od svojich pracovných povinností a spojiť tak príjemné s užitočným. K nášmu už dobre známemu a obľúbenému sortimentu patria okrem „stromčekov šťastia“ a „vrčby“, tiež

*ihličnaté stromčeky, anjeli, kvietky v kvetináci, náramky, náušnice...*

Predajom uvedených drobných darčkových predmetov, získava naše združenie Zdravá duša finančné prostriedky, tradične na jesennom **Považskobystrickom jarmoku**, a i tie nám pomáhajú podporiť naše fungovanie. Najväčší význam má však pre nás možnosť ukázať „zdravej“ populácii v našom meste, že aj my sme šikovní a chceme byť potrební a užitoční.

Mojím konkrétnym zameraním je výroba anjelov, kvietkov a ich osádzanie do miniatúrnych kvetináčikov. Venujem sa tomu tiež spolu s mojou mamičkou, ktorá vždy rada pestovala, a stále aj pestuje, množstvo krásnych živých kvetov (okrem výbornej zeleninky) a s nadšením a láskou spolupracuje so mnou aj pri vzniku týchto kvietkov umelých. Našu spoluprácu s úsmevom nazývam „naša domáca manufaktúra“, ktorá má už svoju tradíciu. Môžeme pri nej využívať výhradne vlastnú iniciatívu a nápady v prevedeniach našich kvetinových výtvorov. Starostlivý výber, nákup či dopĺňanie materiálu na novú tvorbu máme vždy zabezpečený našou sestričkou Ekvou Dztrianikovou.

Tolko útechy je všade okolo nás. Vo všetkom stvorenom.

***Radosť je ako vyznanie lásky životu. Radosť je postoj. Radosť vychádza zvnútra. Radosť je viac ako len smejúca sa tvár. Radosť je, keď môžem nazývať svoj život, že je to Boží dar. Mať k nemu úctu. A tak z úcty k nemu, svoje výrobky vyrábam a tvorím.***

Vkladám do každého výrobku zároveň niečo zo seba. Najprv svoju nádej, že sa mi podarí. Potom nádej, že ho budem vedieť možno poopraviť, ak bude treba... A nakoniec, že ním budem môcť povedať niekomu:

***„HPadaj vždy dôvod na radosť! Tá je živinou zdravých nervov a elánu do práce.“***

# NÁVRAT DOMOV Z NEMOCNICE

## Sprievodca pre rodiny pacientov prepustených z psychiatrie

Člen Vašej rodiny práve prišiel o všetko, čo sa preňho v uplynulých týždňoch alebo mesiacoch stalo dôverným a bezpečným. Je veľmi pravdepodobné, že sa pozerá do budúcnosti so strachom a neistotou.

Návrat domov mu môžete uľahčiť, keď sa najprv stretne len s najbližšou rodinou. Neskôr bude mať dost' času na stretnutia s priateľmi alebo príbuznými. Ak by bolo v deň jeho návratu doma priveľa ľudí, mohla by sa radosť z opätovného stretnutia vytratiť a mohlo by ho to unaviť alebo dokonca vyľakať.

### Opätovné spolužitie

Vašou dôležitou úlohou je teraz snaha, aby sa váš blízky úplne vyzdravel alebo sa jeho stav vrátil do obdobia pred hospitalizáciou. Potrebuje preto Vaše porozumenie a pozornosť. Ak to bude cítiť, bude sa tiež snažiť s Vami spolupracovať.

### Doba prispôsobenia sa

Keď sa človek po akejkol'vek chorobe vráti z nemocnice domov, potrebuje čas, aby sa znova prispôbil svojmu prostrediu a aby znova získal späť svoje sily. Člena Vašej rodiny preto povzbudzujte, aby znova začal vykonávať svoje činnosti a povinnosti, a to tak, aby to zvládol a aby sa nepreťažil. Môže prejsť niekoľko týždňov, kým bude schopný byť opäť aktívnym členom rodiny alebo sa vrátiť späť k svojej práci.

### Nevylučujte chorého člena rodiny

Dajte mu najavo, že zaujíma dôležité miesto v rodinnom kruhu, a že sa tým plnou mierou zúčastňuje na rodinnom živote. Nevylučujte ho z voľnočasových aktivít, z domácich povinností a z rozhodnutí v rodinnom kruhu.

### Nemajte strach z robenia chýb

Je pochopiteľné, že neviete, ako sa máte správať alebo čo máte povedať. Konajte celkom prirodzene, a nerobte si žiadne starosti, pretože s členom Vašej rodiny sa nemá zaobchádzať inak ako s ostatnými príbuznými.

### Dodržiavajte pevný program – stabilný denný režim

Člen Vašej rodiny práve opustil bežné prostredie psychiatrického oddelenia. Tam sa mohol riadiť pevne stanoveným programom dňa. Bude najlepšie, keď počas prvých dní alebo týždňov po jeho návrate, budete dodržiavať pevne stanovený denný režim, súvisiaci so stravovaním a nočným pokojom. Zostavte ďalšie plány – aj tie, ktoré sa budú týkať normálnych činností (napr. nakupovanie). Akonáhle sa sebavedomie člena Vašej rodiny zvýši, môžete ho zobrať na návštevy ku priateľom alebo na návštevu verejných alebo spoločenských podujatí.

### Dodržiavajte svoje slovo

Nesľubujte nič, čo neviete dodržať. Keď ste povedali, že chcete ísť na návštevu alebo sa túlať po obchodoch, nepokúšajte sa tieto plány meniť. Zodpovednosť za vlastné konanie a dôvera člena Vašej rodiny sa zvýšia, keď zistí, že sa môže na Vaše slovo spoľahnúť.

### Uznávajte individualitu chorého člena rodiny

Lekár nikdy nenavrhne všetkým pacientom rovnakú liečbu alebo rovnaký liek. Každý človek má svoje individuálne osobitosti, svoju vlastnú individualitu, svoje vlastné schopnosti, hranice ale aj problémy. Každý bude na liečbu reagovať inak a inak bude prebiehať aj proces uzdravovania. Vyhýbajte sa porovnávaniam s inými pacientmi, pretože nemôžete od člena Vašej rodiny očakávať, aby sa správal rovnako ako tí ostatní.

### Podporujte nezávislosť chorého člena rodiny

Je možné, že člen Vašej rodiny sa bude správať nezávislejšie, ako to bolo pred jeho pobytom na oddelení psychiatrie. Jeho zmenené správanie Vás môže prekvapiť. Posilňujte jeho nezávislosť a samostatnosť, pretože by to mohlo byť znakom jeho osobného vývinu a uzdravovania.

### Prejavujte svojmu chorému členovi rodiny dôveru

Aby ste členovi Vašej rodiny pomohli znovu nájsť svoju sebadôveru a aby dosiahol ďalšie pokroky, prejavte mu absolútnu dôveru. Takto môže v rodine a v spoločnosti znova zaujať svoje tradičné miesto, na ktoré bol pred hospitalizáciou zvyknutý. Vaša dôvera a Váš rešpekt posilnia jeho sebavedomie.

### Bud'te tolerantný

Ak sa dostanete do pokušenia kritizovať aj ten najmenší znak jeho neprispôsobivého správania, bud'te tolerantní. My všetci sa z času na čas správame rozporuplne. Ak však člen Vašej rodiny jednoznačne prejavuje seba zničujúce správanie, neváhajte s ním otvorene o tejto záležitosti diskutovať.

### Nerozmaznávajte a nepodceňujte chorého člena rodiny

Pomôžte mu len vtedy, keď nejakú úlohu nezvládne sám. Keď ho budete príliš ochraňovať, môžete zabrániť tomu, aby robil pokroky. Najlepšie, čo môžete urobiť, je zabrániť tomu, aby člen Vašej rodiny nehral „rolu pacienta“.

Keď sa správa neprijateľne alebo sa nevhodne vyjadruje, povedzte mu, že veľmi zmúdrelo, a že by sa preto mohol správať lepšie. Ak mu dovolíte príliš silnú závislosť, bránite mu v prevzatí zodpovednosti a normálnych spoločenských povinností. Okrem toho mu dávate možnosť, nájsť si ľahké ospravedlnenie za nevhodné správanie. Týmto spôsobom sa prejavy jeho choroby môžu časovo predĺžiť. Takto mu vlastne znemožňujete žiť v reálnom svete kruhu rodiny a v reálnom svete spoločnosti.

### Telesná náklonnosť

V niektorých rodinách sa náklonnosť a láska prejavujú otvorene, v iných to tak nie je. Správajte sa tak, ako je na to člen Vašej rodiny zvyknutý z minulosti. Intímne vzťahy medzi partnermi predstavujú chúlitosť problém. Možno obidve strany váhajú

hovorí o sexuálnych potrebách, pretože to považujú za nevhodné alebo sa obávajú odmietnutia. Väčšinou budú tieto potreby rovnaké, aké boli pred ochorením jedného z manželov. Je prirodzené, že Vás táto záležitosť zamestnáva a že ste si nie istý v súvislosti s ďalším konaním. Zdravý pohlavný styk môže uzdravenie podporiť, preto by mali obidvaja partneri zvážiť vhodné možnosti.

### **Odstráňte ťažkosti hneď na začiatku**

V každej rodine existujú problémy a konflikty. Konfrontujte sa s objavujúcimi sa problémami hneď na začiatku a hľadajte spoločne riešenie ešte predtým, ako sa stanú príliš ťažkými. Neochraňujte a nevycludajte, ak to je možné, člena Vašej rodiny zo situácie, do ktorej by sa normálne dostal. Niekedy môže byť nutné, aby ste v prípade zdanlivo nezdolateľných problémov hľadali pomoc niekoho povolaného. Keď bude mať Vaša rodina dostatočné množstvo skúseností, naučí sa úspešne zvládať ťažkosti.

### **Dajte chorému členovi rodiny príležitosť aby mohol byť sám**

Každý potrebuje občas byť sám, napríklad aj preto, aby sa uvoľnil. Aj keď si neželáte, aby sa člen Vašej rodiny utiahol do samoty, nezaplavujte ho neustálymi návštevami a činnosťami. Buďte ohľaduplný a poskytnite členovi Vašej rodiny presne toľko súkromia ako ostatným členom rodiny.

### **Umožnite chorému členovi rodiny opäť sa aktívne zapojiť do života**

V niektorých rodinách sa všemožne snažia seba alebo chorého člena rodiny chrániť pred výsmechom a potupou okolia. Preto len s váhaním povzbudzujú člena rodiny, aby znova začal žiť normálne alebo aby obnovil staré priateľstvá, alebo získal nových priateľov. Keď izolujete seba alebo člena Vašej rodiny, len mu tým sťažujete uzdravenie. Je dôležité, aby všetci členovia rodiny zachovávali a udržiavali svoje spoločenské vzťahy.

Počas uzdravovania sa člena Vašej rodiny by mali byť Vaše pôvodné zvyky a činnosti smerodajné - také, aké boli bežné v rodine pred chorobou. Vy sám a člen Vašej rodiny potrebujete podporu a pomoc priateľov a známych. So zadosťučinením zistíte, ako dokáže byť väčšina z nich chápaná a ochotná a ako vedia pomôcť.



### **Hobby**

Voľnočasové aktivity môžu členovi Vašej rodiny poskytnúť dobré príležitosti znova sa zapojiť do spoločnosti. Okrem toho v ňom môžu vyvolávať pocit uspokojenia a dávajú mu možnosť vyjadriť svoje pocity a nálady lepšie, ako sú schopní to niekedy vyjadriť slovami. Týmto spôsobom sa môže venovať iným veciam, ako iba rozmýšľať o svojej prekonanej chorobe. Možno člen Vašej rodiny objavil na oddelení psychiatrie novú záľubu alebo začal mať radosť z nejakej novej činnosti. Ak to bude nutné, pomôžte mu nájsť miesto, kde by túto záľubu mohol rozvíjať alebo mu zaobstarajte potrebné „náčinia“, aby sa mohol tejto záľube venovať aj ďalej.

### **Terapia**

Rozličné lieky a terapie, ktoré má dnes lekár k dispozícii, umožnia mnohým pacientom žiť a pracovať v spoločnosti. Zároveň im to môže pomôcť získať potrebný odstup a nadhľad na svoje duševného ochorenie.

### **Užívanie liekov**

Tak ako pacient, ktorý má cukrovku, musí často užívať svoje lieky, aby dostal svoju chorobu pod kontrolu, potrebuje aj člen Vašej rodiny určité lieky, aby sa dobre cítil. Je dôležité, aby tieto lieky užíval tak dlho, ako to lekár považuje za správne. Jeden z hlavných dôvodov recidívy je svojvoľné vysadenie liekov. Člen Vašej rodiny nesmie užívať lieky, ktoré si sám naordinoval, alebo lieky ktoré sa v rodine bežne užívajú, napr. lieky na spanie, slabé lieky na upokojenie atď. bez vedomia lekára. Rovnako by

nemal bez dovoľenia lekára užívať žiadne alkoholické nápoje „na uvoľnenie“.

### **Vedľajšie účinky liekov**

Lieky, ktoré sa používajú v prípade duševných porúch, môžu vyvolať vedľajšie účinky, napr. ospalosť, tras, meravosť, zápchu, sucho v ústach, nejasné (rozostreté) videnie, zvýšené potenie, zvýšená hmotnosť. Všetky vedľajšie účinky treba brať vážne a mali by sa oznámiť lekárovi, aby tento mohol upraviť dávkovanie alebo nasadiť iný liek.

### **Pravidelné návštevy psychiatra a psychológa**

Je veľmi dôležité, aby člen Vašej rodiny presne dodržiaval návštevu ambulatného psychiatra alebo lekára na psychiatrickom oddelení, aj keď sa cíti dobre. Iba lekár je kompetentný, aby správne posúdil pokroky v liečbe, predpísal správne lieky alebo nariadil iné liečebné postupy. Úloha lekára je počas uzdravovania pacienta mimoriadne dôležitá. Aj keď člen Vašej rodiny už zodpovedne pristupuje k pravidelnému dodržiavaniu návštev u lekára, bude občas nutné, mu to milým a povzbudzujúcim spôsobom pripomenúť. Môžete ľahšie dosiahnuť jeho spoluprácu, keď mu pripomeniete pokroky, ktoré dosiahol.

### **Možnosť recidívy**

Hoci ste vynaložili veľké osobné a materiálne úsilie, aby sa pacient trpiaci duševnou poruchou zapojil do rodinného života a aby v ňom aj zostal, môže byť niekedy nutná jeho opätovná hospitalizácia na oddelení psychiatrie.

## Všímajte si začínajúce príznaky choroby člena rodiny

Pacient môže znova prejavovať niekdajšie symptómy svojej choroby, alebo zo strachu, že znova ochorie, ich skrývať. Keď toto správanie pre Vás predstavuje dôvod k znepokojeniu, porozprávajte sa o tejto záležitosti najlepšie s členom Vašej rodiny a vybavte návštevu u lekára alebo u sociálneho pracovníka. Často sa dá zabrániť hospitalizácii, keď pacient hneď pri prvých symptómoch ochorenia navštívi odborníka. Ak to je možné, vyhýbajte sa unáhlenému volaniu polície alebo vyhrážaniu sa pacientovi políciou. Ak to urobíte, vyvoláte len strach, hnev, agresiu, rozladenie alebo poníženie. Ak by sa však v správaní člena Vašej rodiny prejavili zreteľné príznaky ohrozovania seba alebo svojho okolia, ak by sa, napriek vašej snahe ho upokojiť, nevedel „umúdriť“, môže byť asistencia polície mimoriadne cenná a môže pomôcť.

## Návrat na psychiatrické oddelenie

Každá osoba sa správa inak. U jednej môže už pomerne bezvýznamné rozrušenie viesť k recidíve a tým k opakovanej hospitalizácii. Keď k tomu príde, buďte k členovi Vašej rodiny úprimný. Zostaňte pokojný a rozvážny.

Keď kvôli hrdosti, alebo z iných osobných dôvodov, nebude pacient dodržiavať lekárske nariadenia alebo sa im budete vzpierať, vyvolá veľmi napätú situáciu. Opätovné umiestnenie na psychiatrické oddelenie neznamená, že ochorenie Vášho člena rodiny bude rovnako závažné ako pri predchádzajúcom pobyte v nemocnici. Môže sa jednať o recidívu, s krátkym pobytom na oddelení a rýchlym uzdravením.

## Denný psychiatrický stacionár (DPS)

V niektorých mestách existujú denné psychiatrické stacionáre, v ktorých môžu ľudia, ktorí sa uzdravujú z duševného ochorenia, stráviť počas týždňa niekoľko hodín denne. Tu môžu obnovovať svoje sociálne väzby, nadväzovať priateľské vzťahy, venovať sa svojim záľubám alebo sa uplatniť v iných oblastiach. Zúčastňujú sa skupinovej terapie alebo sa venujú ďalšiemu vzdelávaniu, v súvislosti s možnosťou zamestnať sa. Tieto možnosti im otvárajú cestu pre ľahší návrat do života.

## Hľadanie práce

Lekár, sociálny pracovník vedia najlepšie

odhadnúť mieru zodpovednosti, ktorú člen Vašej rodiny môže znova prevziať pri hľadaní zamestnania. Keď si pacientka v roli ženy alebo matky plní povinnosti domácej pani, treba jej dať najavo, aká je táto práca a jej nasadenie dôležité pre celú rodinu.

## Čo treba povedať doterajšiemu alebo budúcemu zamestnávateľovi?

Niektorí pacienti majú svoje pôvodné pracovné miesto a môžu opäť pracovať. Iní si musia hľadať novú prácu, poprípade si hľadajú prácu po prvýkrát. Je vždy chůlostivou otázkou, či má uchádzač o zamestnanie, respektíve zamestnanec, ktorý sa vracia na pôvodné pracovisko, informovať svojho zamestnávateľa o chorobe alebo či ju má radšej zatajiť.

Lekár, sociálny pracovník, poradca pri voľbe povolania alebo niekto, kto sa zaoberá znovu začlenením ľudí do spoločnosti, ktorí boli alebo ešte sú psychicky chorí, Vám môže pri tomto rozhodovaní iba poradiť, rozhodnúť sa však musí každý sám.

V prípade, že sa pracovník vracia po hospitalizácii na svoje pôvodné pracovisko, zamestnávateľ prirodzene vie o práceneschopnosti člena vašej rodiny. Keď sa pacient rozhodne, informovať zamestnávateľa o svojom ochorení, mal by mu lekár poradiť vhodný spôsob, ako to zamestnávateľovi povedať.

## Prekonanie Vašich vlastných pocitov

Závaž, ktorú spôsobuje psychické ochorenie, je v mnohých ohľadoch veľmi veľká – nielen pre Vás a Vašu rodinu, ale aj pre člena Vašej rodiny.

## City sú vlastné ľudom

Ak ste príbuzný človeka, ktorý trpí duševnou poruchou, môžete mať pocit viny alebo cítiť zodpovednosť za vznik ochorenia. Niekedy sa dokonca kvôli nemu budete hanbiť alebo sa ho báť. Niekedy sa Vám môže stať, že budete reagovať nahnevane alebo budete roztrpčený, pretože choroba člena rodiny zmenila Váš život. Je celkom prirodzené, že sa v rodinách objavujú takéto pocity. Aj člen rodiny môže niekedy mať niektoré z týchto pocitov a Vaše vlastné emócie môžu pritom silno kolísť medzi náklonnosťou a nežnosťou, zlosťou a sklamaním. Potlačanie takýchto pocitov, ktoré tak či onak existujú, vedie len k napätiu a môže prípadne aj rozvrátiť rodinu. Dôležité je, aby ste Vy sám mali vo svojich

pocitoch jasno, pretože sú to emocionálne reakcie na emocionálne napätú situáciu. Ak budete mať dojem, že potrebujete radu a pomoc, neváhajte a obráťte sa na lekára, iných príbuzných v združeníach, ktoré fungujú na princípe svojpomoci, na sociálneho pracovníka. Možnosť vymieňať si skúsenosti a informácie o postupe iných rodín potýkajúcimi sa s podobnými problémami môže pomôcť uchrániť Vašu rodinu pred krízou.

## Čo prinesie budúcnosť?

Rovnakou mierou, akou pribúdajú ne-skreslené a pravdivé poznatky verejnosti o duševných poruchách, rastie aj záujem spoločnosti pomôcť tejto znevýhodnenej skupine ľudí. Dôkazom toho je fungovanie občianskych združení pacientov a ich príbuzných, neziskové organizácie, ktoré poskytujú služby pre klientov trpiacich duševnou poruchou, školy ale niekedy aj iniciatíva jednotlivcov.

Myslite na to, že ak ochorie člen rodiny, je týmto ochorením ovplyvnená celá rodina. Jej členovia nesú neľahké bremeno, ktoré duševné ochorenie príbuzného prináša. Pre rodinnú situáciu sú vtedy charakteristické strach, bezradnosť, pocity viny, hanby, osamelosť a pocit preťaženia a vyčerpania. Rodina sa často stretá s nepochopením a predsudkami vo svojom blízkom aj širšom okolí, čo niekedy vyúsťuje až do pocitu zúfalstva. Kontakty s príbuznými, priateľmi a susedmi sú stále zriedkavejšie. Ustavičné napätie, ktoré súvisí s možným príchodom ďalšej krízy, sa stáva súčasťou všedného dňa.

Dnes, aj vďaka dostupným moderným medikamentom, je nádej v úspešnú liečbu oveľa väčšia, ako tomu bolo v minulosti. Dnes sa môže pacient vrátiť domov za oveľa kratšiu dobu aj vďaka veľkým pokrokom v psychiatrii.

V mnohých mestách dnes existujú Denné psychiatrické stacionáre, máme na Slovensku aj zopár Rehabilitačných stredísk, ktoré vytvárajú určité pomyselné mosty medzi svetom psychiatrických oddelení a prostredím bežného každodenného života, v ktorom aj Vaša rodina má svoje nezastupiteľné miesto, dôležitú funkciu a je jedným zo základných polierov pri postupnom zvyšovaní osobných kompetencií pacientov a ich postupnom začleňovaní ľudí s duševnou poruchou, vašich príbuzných, do spoločnosti.



# Maniodepresia

# TÉMA

## BIPOLÁRNA AFEKTÍVNA PORUCHA

### - „kyvadlo“ v psychiatrii ?

**Bipolárna afektívna porucha (BAP)** - predtým nazývaná *manickodepresívna psychóza* - je **biologicky spôsobená psychická porucha**. Je charakterizovaná výraznými výkyvmi nálady, myslenia, telesnej a psychickej aktivity a správania. V typickom prípade sa u chorého vyskytujú obdobia poruchy nálady pod obrazom depresie alebo mánie.

**Depresívna fáza:** je charakterizovaná **najmenej 2 týždne** trvajúcim obdobím, v ktorom sú u danej osoby prítomné aspoň dva z jadrových príznakov depresie:

1. depresívna nálada v miere jednoznačne abnormálnej pre daného jedinca, prítomná väčšinu dňa a takmer každý deň aspoň 2 týždne
2. strata záujmov alebo potešenia pri aktivitách, ktoré sú inak príjemné
3. pokles energie alebo zvýšená unaviteľnosť

a **aspoň jeden** z ďalších príznakov depresie:

1. strata sebadôvery alebo sebaúcty
2. bezpredmetné prežívanie výčitiek proti sebe samému alebo pocitov nadmernej a bezdôvodnej viny
3. opakované myšlienky na smrť či samovraždu/ akékoľvek suicidálne správanie
4. sťažnosti alebo dôkazy svedčiac o zníženom sústredení sa, nerozhodnosti či zhoršenej schopnosti myslieť
5. zmena psychomotorickej aktivity s agitáciou či spomalením (subj. či objektívne)
6. poruchy spánku akéhokoľvek typu, zmena chuti do jedla (zníženie alebo zvýšenie) s prislúchajúcimi zmenami hmotnosti

**Manická fáza** je charakterizovaná **najmenej týždeň** trvajúcim obdobím, v ktorom sú prítomné tieto príznaky:

**A.** Nálada musí byť prevažne zvýšená, expanzívna alebo podráždená a pre dotyčného jedinca celkom „vybočujúcou z normy“.

Zmena nálady musí byť výrazná a trvať **aspoň 1 týždeň** (pokiaľ nie je tak závažná, že vyžaduje hospitalizáciu).

**B.** Musia byť prítomné **aspoň tri** z nasledujúcich znakov (štyri, pokiaľ je nálada iba podráždená), vedúca k ťažkému narušeniu každodenných aktivít:

1. zvýšená aktivita alebo telesný nepokoj
2. zvýšená zhovorčivosť
3. trysk myšlienok alebo subjektívny pocit zrýchleného toku myšlienok
4. strata prirodzených sociálnych zábran a z nej vyplývajúce správanie, ktoré je nepriemerané daným okolnostiam
5. znížená potreba spánku
6. zvýšené sebahodnotenie či veľikášstvo
7. rozrútenosť alebo zmeny aktivít a plánov
8. správanie je zbytočne riskantné alebo ľahkomyselné a jedinec nerozpoznáva riziko jeho dôsledkov (napr. nezodpovedné obchodné investície, bezohľadná jazda)
9. zvýšená sexuálna energia alebo sexuálne indiskrétnosti

**Pre BAP typ I** sú typické depresívne epizódy a aspoň jedna plne vyjadrená manická epizóda, tento typ poruchy zopovedá už skôr popisovanej klasickej mániodepresívnej psychóze.

**BAP typ II** sa charakteristicky prejavuje opakovanými depresívnymi epizódami a aspoň jednou epizódou hypomanickou, počas celého priebehu poruchy nie je plne vyjadrená manická epizóda. Táto porucha nepredstavuje „iba“ miernejšiu podobu BAP, ale súčasné poznatky svedčia o tom, že je v mnohom odlišná od bipolárnej afektívnej poruchy typu I svojím priebehom i reakciou na liečbu.

Plne vyjadrená BAP sa vyskytuje u približne **1% populácie**, nezávisle na rase či národnostiach. **Pomer mužov a žien je približne 1:1.** Pokiaľ sa však hodnotí výskyt aj menej vyjadrených obrazov BAP v celom bipolárnom spektre (prítomnosť

hypománie namiesto mánie, cyklotýmia, atypické priebehy bipolárnej afektívnej poruchy), môže se jednať až o 5% populácie.

**Predpokladá sa, že mechanizmus vzniku príznakov BAP je spôsobený nerovnováhou biochemických látok v mozgu – neurotransmitérov** - predovšetkým sérotonínu, noradrenalínu, dopamínu, kyseliny gamaaminomaslovej (GABA) a glutamátu. Presná príčina vzniku však nie je doteraz známa. Jedná sa o jednoznačne **biologicky podloženú poruchu** podobne ako je astma alebo diabetes. V žiadnom prípade sa nejedná o rozmar, osobnostnú slabosť alebo nevychovanosť. Jej prepuknutie, prejavy a priebeh sú ovplyvnené vplyvmi genetickými, biochemickými, hormonálnymi a vplyvmi prostredia.

Prvá epizóda poruchy nálady pod obrazom plne vyjadrenej depresie alebo mánie sa najčastejšie objavuje **medzi 15. a 25. rokom života**. Napriek tomu sa v ktoromkoľvek životnom období môže objaviť epizóda BAP. Často je možné identifikovať príznaky bipolárnej afektívnej poruchy už u detí a dospievajúcich. V týchto obdobiach najčastejšie pod obrazom zvýšenej dráždivosti dieťaťa, výchovných problémov, úzkostných stavov, výbuchov hnevu. Prvé prejavy i obraz jednotlivých epizód aj životného priebehu epizód BAP je vysoko individuálny, zásadne je ale ovplyvnený liečbou. U niektorých pacientov sa v priebehu celého života objavia iba sporadicky epizódy depresívne či manické, u iných osôb je týchto epizód mnoho v priebehu jedného roka. Celkovo však možno povedať, že **depresívne epizódy sa vyskytujú zásadne častejšie než epizódy hypomanické** či manické, približne v **pomere 3:1**.

Najjednoduchšie stanovenie diagnózy BAP je v prípade plne vyjadrenej manickej epizódy, kedy sa chorý správa celkom odlišne ako je mu vlastné a príznaky sú na-

toľko zreteľné, že k pochybeniu väčšinou nedochádza. V iných prípadoch je nezriedka diagnóza neľahká, obzvlášť spočiatku. Prvé prejavy bipolárnej afektívnej poruchy môžu byť nejasné, nešpecifické pre túto poruchu, napríklad pod obrazom nevýrazného kolísania nálady, úzkostných stavov, nutkavých prejavov, zhoršenia spánku, nesústredenosti, nárazového zneužívania alkoholu či drog.

Napriek tomu správna a skorá diagnostika BAP patrí v psychiatrii k najobtiažnejším, asi u 34% pacientov trvá dlhšie než 10 rokov, než dôjde k správne stanoveniu diagnózy BAP.

### *Jadrové témy bipolárnej afektívnej poruchy:*

1. zmeny nálady ako na hojdačke – na jednej strane eufória alebo podráždenosť, na druhej strane depresia
2. výrazné zmeny telesnej a psychickej energie a aktivity
3. zmeny v myslení, vnímaní a rozhodovaní
4. myšlienky na samovraždu
5. poruchy spánku
6. impulzívne alebo samodeštruktívne správanie

Pacienti s BAP sú asi najčastejšie chybné diagnostikovaní pod diagnózou **rekurentnej depresívnej poruchy** (opakujúce sa epizódy depresie bez prítomnosti hypománii či mánií). Dochádza k tomu v tom prípade, keď nie je venovaná dostatočná pozornosť príznakom hypomanickým či manickým medzi depresívnymi epizódami. Pacient sa na nich nemusí spontánne sťažovať a k psychiatrovi prichádza iba v obdobiach depresie. U všetkých pacientov s opakovanými depresívnymi epizódami je nutné venovať zásadnú pozornosť obdobiam medzi depresiami.

Antidepresívna liečba bez podávania stabilizátorov nálady, môže u pacientov s BAP viesť k zhoršeniu priebehu ich poruchy alebo k provokácii hypomanických či manických epizód.

Inou možnosťou je **chybná diagnóza osobnostnej poruchy** (emočne nestabilná – hraničná porucha osobnosti), pri ktorej sú tiež prítomné príznaky nestabilnej nálady. Niektorí autori túto poruchu považujú za súčasť okruhu BAP, tiež terapeutický prístup u týchto pacientov čiastočne korešponduje s postupmi používanými

v liečbe pacientov s BAP, ale sú tam určité zásadné odlišnosti oproti pacientom s BAP.

Pacienti s BAP sú často chybné diagnostikovaní ako osoby zneužívajúce **návykové látky** (alkohol a nelegálne drogy). Ide predovšetkým o epizodický, nárazový abúzus, zodpovedajúci rámcovo epizóde poruchy nálady, ktorá je u bipolárnych pacientov jeho podkladom a hovoríme o tzv. **duálnej poruche** či diagnóze. Pokiaľ je podkladom k ich požívaniu BAP, pri jej správnej diagnostike a liečbe často dôjde k vymiznutiu zneužívania. V niektorých prípadoch je chybná diagnóza stanovená z okruhu schizofrénie, zvlášť u pacientov, u ktorých sú pri závažnej epizóde BAP prítomné halucinácie, bludy či vzťahovacosť. Pacienti s BAP však mimo období najzávažnejších epizód poruchy nálady nevykazujú príznaky **schizofrénie** ako sú poruchy myslenia, vzťahovacosť či halucinácie. Pokiaľ prevažujú v epizóde BAP (depresívnej alebo hypo/manickej) **úzkostné príznaky**, môže dôjsť k chybnéj diagnóze úzkostnej poruchy. Samotná úzkosť bez poruchy nálady však nie je pre bipolárnych pacientov typická.



**Dedičnosť je významným faktorom pr vznik BAP.** Pokiaľ sa BAP vyskytuje u jedného rodiča, je pravdepodobnosť, že BAP bude trpieť niektoré z jeho detí okolo 5%. (Napríklad v prípade schizofrénie je táto pravdepodobnosť vyššia, okolo 13%.) Keď sa BAP vyskytuje u oboch rodičov, je táto pravdepodobnosť asi 30%. Pravdepodobnosť, že sa BAP vyskytne u oboch dvojvaječných dvojčiat je 13%, pre jedno-vaječné je pravdepodobnosť 69%. Z uvedených počtov vyplýva, že, dedičnosť je pri BAP významným faktorom, nie však jediným.

V rodinách pacientov s BAP sa vyskytuje tiež vyšší počet osôb aj s inými psychickými poruchami ako je depresia, úzkostné poruchy, psychotické poruchy, závislosť na návykových látkach a samovraždy.

**Liečbu** môžeme rozdeliť na **akútnu**, s cieľom dosiahnutia plnej remisie a adekvátneho fungovania. Nadväzuje na ňu **pokračovacia liečba**, s cieľom zabrániť relapsu a prešmyku a **udržiavacia liečba** (profylaktická), s cieľom prevencie rozvoja nových epizód. Napriek tomu, že dodnes existujú určité kontroverzie vo farmakoterapii BAP je zrejme, že **v každej fáze BAP by mal byť podávaný stabilizátor nálady**, ktorý má antimanicný a/alebo antidepresívny účinok, neindukuje manické či depresívne epizódy a má profylaktický účinok. Medzi **stabilizátory nálady** se zaraďujú: lítium, lamotrigín, valproát, karbamazepín (pre vedľajšie účinky len výnimočne) a v čoraz väčšej miere atypické antipsychotiká. **Prvotným cieľom liečby** pacientov s manickou alebo zmiešanou epizódou je ovplyvnenie symptómov do tej miery, ktorá umožní návrat k normálnej úrovni psychosociálneho fungovania. Obzvlášť dôležité je rýchle ovplyvnenie prípadnej agitovanosti a agresivity, zaistenie bezpečnosti pacienta a jeho okolia.

Primárnym cieľom **psychoterapeutickej liečby** je zníženie reziduálnej symptomatiky a psychickej nepohody, zlepšenie psychosociálneho fungovania medzi epizódami a zníženie frekvencie a závažnosti budúcich epizód. Psychoterapia je dôležitým doplnkom liečby BAP. V akútnej fáze významne neovplyvní výsledky farmakoterapie, ale krízová intervencia a podporná psychoterapia môžu pomôcť pacientovi a rodine prekonať ambivalenciu k liekom a hospitalizácii, ak je nevyhnutná.

**Rodinne zameraná behaviorálna terapia** (psychoedukácia, nácvik sociálnych zruč-

ností a riešenia problémov) vedie k zníženiu počtu relapsov depresie. Zo štúdií vyplýva, že najväčší význam mala táto liečba pre pacientov z rodín s vysokou emočnou expresivitou. Rodinne zameraná psychoterapia a psychoedukácia je účinnejšia než samotná individuálna psychoedukácia.

**Kognitívne-behaviorálna terapia** môže pomôcť najmä pacientom v remisii poruchy. Pacienti v rámci tejto terapie nadobudnú zručnosti ako znížiť svoju zraniteľnosť pre riziko ďalších recidív. V štúdiách sa u pacientov oproti kontrolám preukázalo zníženie symptomatiky, zvýšenie kompliance, zníženie počtu a skrátenia epizód, relapsov a zlepšenie sociálneho fungovania a menší počet hospitalizácií.

**Remisia** je charakterizovaná stabilizáciou psychických pochodov, adekvátnou náladou, primeranou reaktivitou, realistickou súdnosťou, schopnosťou koncentrovať sa, pracovať, nadväzovať vzťahy.

**Relaps** je návrat akútnych príznakov epizódy BAP, teda tých ťažkostí, ktoré už boli akoby vyliečené. Ako je možné, že k návratu ťažkostí dôjde a ako je možné tomuto riziku predchádzať? Podľa štatistik má BAP **vyso- kú frekvenciu relapsov**. Nová fáza poruchy postihne približne 60% - 80% pacientov počas prvého roka po odľečení epizódy BAP, pokiaľ pacient neužíva lieky ako je dnes štandardne doporučované, teda v každej fáze poruchy. Riziko relapsu je vyššie najmä pri znižovaní dávky či vysadzovaní liekov. Priemerná medikácia zníži riziko relapsu na 10 až 15 % v prvom roku po odľečení epizódy a pri pozornom sledovaní stavu pacienta sa mu možno takmer vyhnúť. **Pokiaľ sa profylaktická liečba preruší príliš skoro, riziko relapsu je takmer stopercentné. Je nesmierne dôležité pokračovať v liečbe dlhodobo**, aj keď nie sú aktuálne manifestné žiadne príznaky. K opakovanému prepuknutiu (relapsu) poruchy dochádza často vtedy, **keď chorý prestane užívať lieky bez vedomia lekára**. Preto je tak dôležité, aby medzi lekárom a pacientom bol taký vzťah, aby sa napr. pacient nemusel obávať zveriť lekárovi aj so svojimi eventuálnymi pochybnosťami o nutnosti užívať lieky a nesnažil sa klamať. Len pevný vzťah dôvery medzi pacientom a terapeutom môže byť základom dlhodobej úspešnej liečby. **Je dôležité venovať pozornosť varovným príznakom**. Väčšine relapsov predchádza rozvoj viacerých príznakov, ktoré môžu byť včas ovplyvnené, napr. zvýšením dávky lieku.

Pri súčasných možnostiach terapie BAP do-

chádza u väčšiny pacientov pri správnej liečbe k odozneniu príznakov mánie či depresie a ich ďalších prejavov.

**Nasleduje štádium tzv. stabilizácie.** Pri dodržaní zásad správnej liečby dochádza k stabilizácii **skoro u 80% pacientov** do šiestich mesiacov od začiatku liečby; u 60% dochádza k významnému zlepšeniu psychickej stability dokonca už do 4. – 6. týždňa od začiatku liečby. V štádiu stabilizácie je človek bez väčších potiaží, postupne sa dostáva do pôvodného fungovania a epizóda poruchy sa často stáva skutočne len "epizódou", na ktorú by bolo možno najlepšie čo najrýchlejšie zabudnúť. Tendencia „zabudnúť“ na poruchu je z ľudského hľadiska celkom pochopiteľná, pretože obdobie trvania „epizódy“ a s tým súvisiacej liečby môže byť často spojená s viacerými nepríjemnosťami, ale z medicínskeho hľadiska je to jednoznačne chyba, keďže riziko relapsu je skutočne vysoké.

**Rozlíšenie unipolárnej a bipolárnej depresie** je dnes viac ako nevyhnutné vzhľadom k odlišnej liečbe. Práve dobrá diagnostika a diferencálna diagnostika sa javí ako problémová, keďže bipolárne spektrum sa stále akoby „ujednocuje a naberá na obsahu“, čo BAP posúva opäť smerom do obrazu „jednotnej psychózy?“ (aj vzhľadom k liečbe).

**V liečbe na prvom mieste** podľa viacerých odporúčaní je **lítium**, vo všetkých fázach BAP, **a stabilizátory nálady**, ktoré majú byť taktiež podávané vo všetkých fázach BAP aj profylakticky. Ďalšou možnosťou sú **atypické antipsychotiká**, z ktorých sa niektoré zatiaľ (quetiapín, olanzapín) ukazujú ako účinné vo všetkých fázach BAP aj profylakticky. Otázka antidepresív je nejednoznačná, ale ukazuje sa skôr ich „nepotreba“ ako „potreba“ hoci nežiaduci účinnok v zmysle prešmykov sa nepotvrdil tak ako sa predpokladalo. Ak sa pre ne rozhodneme, mali by sa podávať skôr vo vyšších dávkach a na krátku dobu. Najviac doporučované sú bupropion a niektoré SSRI.

**Z nefarmakologických postupov** sa účinnou javí **rodinne zameraná behaviorálna terapia**, psychoedukácia a kognitívne – behaviorálna skôr **skupinová psychoterapia**. Elektrokonvulzívna liečba má svoje stále miesto v ďalších krokoch liečby v kombinácii s farmakologickou liečbou.

*Literatúra použitá v článku je dostupná v redakcii časopisu Druhý Breh.*



# To sa nedá opísať - príbeh

Príbeh dnes už päťdesiatročnej fotografky Márie je takmer modelový. Už jej mama sa musela liečiť z depresii a až nezdravo sa o dcéru bála. Vyštudovala strednú umeleckú školu, roky pracovala ako fotografka. Po revolúcii sa nejaký čas snažila stíhať prácu na dvoch miestach. Do toho prišla starosť o domácnosť v čase, kým bola mama opäť hospitalizovaná.

"Chcela som vymaľovať kuchyňu, natiahnuť linoleum, ale odrazu mi začalo byť strašne zle, triasla som sa, bolelo ma celé telo. To sa ani nedá opísať," vraví. Hneď ju napadlo, že by to mohla byť depresia a zašla za psychológom, ktorý jej dal vyplniť

nejaké dotazníky. "Vyhovovalo mi, že sa ma na nič nepýtal," hovorí.

Po dvoch týždňoch brania vtedy populárneho Prozacu jej však odrazu začalo byť priveľmi dobre. Mala pocit, že ju konečne vyliečili z depresie. "Po prvý raz ma bavil život," opisuje.

Našťastie už nestihla ponakupovať všetko, čo si v tejto fáze naobednávala, lebo po troch týždňoch opäť prepadla depresii. V nemocnici sa jej vrátila manická fáza. "Inak veľmi málo rozprávam, ale vtedy som len mlela a mlela. Všetko som kritizovala, bola som najmúdrejšia na svete," spomína. Po rokoch si skôr pamätá na depresie: „Mysle-

la som aj na to, že by som mala so všetkým skončiť, ale povedala som si, že by som to mame neurobila."

Dostať sa z depky jej pomohli aj terapeutické sedenia, hoci sa do nich sama veľmi aktívne nezapájala. Vraví, že choroba jej aj niečo priniesla: „Človek je vnímavejší, všima si aj veci, ktoré iní nevidia." Vraj dnes už inak prežíva aj všetky dobré veci života. Hoci cíti, že lieky ju robia trochu pomalšou a hoci stále máva občasné problémy so spánkom, už prakticky dvadsať rokov dokáže aj s touto chorobou normálne pracovať.

## Stres

Text: Zdroj - Zdravotnicke noviny, Životný štýl, 23. jún 2011

**Dlhodobý stres sa môže skončiť až smrťou. Poplach, rezistencia, vyčerpanie - to sú podľa odborníkov tri fázy reakcie organizmu na preťaženie.**

Stres vážne poškodzuje nielen psychické, ale aj fyzické zdravie a môže spôsobiť dokonca až smrť v dôsledku nadmernej záťaže a vyčerpania organizmu.

Podľa hlavného odborníka Ministerstva zdravotníctva SR pre klinické pracovné lekárstvo a klinickú toxikológiu doc. MUDr. Lubomíra Legátha, PhD., „by si ľudia vo veľkom pracovnom nasadení počas roka mali v lete dožiť aspoň štvortýždňovú dovolenku“. Pre tých, ktorí si takú prestávku dovoliť nemôžu, sú na prejavy stresu, ako sú nervozita, rozčuľovanie či uponáhľanosť, anxiolytiká - látky, odstraňujúce úzkosť. Ich nevýhodou je riziko vzniku závislosti, preto sú viazané na lekársky predpis. Podnetom, vyvolávajúcim stres, môže byť situácia, ktorá organizmus vyčýli z rovnovážneho stavu, naštartuje v ňom poplachovú reakciu a aktivuje obranné mechanizmy. „V takejto chvíli sa organizmus pripravuje na dve možnosti - ujsť alebo biť sa. Preto sa rozbúši srdce a svaly v končatinách sa naplnia krvou,“ vysvetlila pediatrička MUDr. Jana Mrázová.

Odborníci rozdeľujú reakciu organizmu na stres na tri fázy. Prvou je poplachová, v ktorej sa organizmus mobilizuje, vylučuje väčšie množstvo hormónu adrenalín, zvy-

šuje sa krvný tlak, tep srdca, zrýchľuje sa dýchanie, zvýši sa vylučovanie potu, krv z oblastí tráviacich orgánov sa presúva do svalov. Vo fáze rezistencie organizmus bojuje so stresorom a snaží sa naň adaptovať, alebo ho zložiť. Ak to trvá prídlho, stav sa zhoršuje a objavujú sa choroby zo stresu, ako sú žalúdočné vredy, hypertenzia, kardiovaskulárne ochorenia, poškodeniu imunitného systému a pod.

Pri fáze vyčerpania organizmus podlieha stresu, čo môže viesť k apatii, depresii, rezignácii a niekedy dokonca aj k smrti. Okrem hystérie, paniky, hnevu, plaču, nervozity, trémy či neschopnosti reagovať rozvážne, je stres zodpovedný aj za situáciu hypertenziu, oslabenie imunity, bolesti žľáz, žalúdka a dolných končatín, kŕče svalstva či časté močenie.



Ilustračná fotografia

# Ocenenia LDZ



## Liga odovzdávala ceny za prínos v oblasti duševného zdravia za rok 2011



Zľava Janka Bleyová, Miriam Krajčiriková, Eva Fulajtárová, Oľga Valentová, Zuzana Smatanová, Adriana Karáseková, Drahoslava Kleinová, Vladimír Klein ml.

Celoslovenské združenie Liga za duševné zdravie v SR usporiadala 6. marca slávnostný večer v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave na ktorom odovzdávala ocenenia za podporu duševného zdravia. Na koncerte, ktorý moderovala Nora Krchňáková, vzácnym hosťom zapievali interpreti Thomas Puskailler a Zuzana Smatanová.

Záštitu nad podujatím prevzal Primátor hlavného mesta Bratislavy Milan Ftáčnik.

Naša verejnosť má stále skreslené predstavy o duševných poruchách, ľudia nimi trpiaci sú nezriedkavo stigmatizovaní (dostávajú negatívne označenie) a vyčleňovaní zo spoločnosti. Liga za duševné zdravie (LDZ) preto každoročne v rámci jarnej kampane udeľuje ceny v dvoch kategóriách:

1. Cenu LDZ v kategórii pre JEDNOTLIVCOV alebo ZDRUŽENIA - za pomoc pri naplňaní cieľov Ligy za duševné zdravie. Správna rada LDZ udelila cenu v roku 2012 občianskemu združeniu Šťastie si Ty z Prievidze. Ocenenie prebrala Adriana Karáseková, predsedníčka združenia Šťastie si Ty, z rúk MUDr. Mária Mikloših, generálneho riaditeľa sekcie zdravia MZ SR.

2. Cenu LDZ v kategórii pre MÉDIÁ alebo NOVINÁROV - za podporu, kvalitné a korektné spracovávanie tém týkajúcich sa duševného zdravia.

Získal ju Rozhlas a televízia Slovenska za dlhodobý prínos a korektné informovanie verejnosti v oblasti duševného zdravia. Cenu odovzdala PhDr. Jana Štúrová, členka Správnej rady LDZ SR, redaktorka Janke Bleyovej, ktorá sa dlhé roky úspešne venuje, okrem iného, aj zdravotníckym témam.

Už tretí rok sa k oceňovaniu pripája aj Kancelária WHO na Slovensku a udeľuje:

Cenu WHO za inovatívny prístup k podpore duševného zdravia získalo občianske združenie Radosť z Košíc.

Cenu z rúk MUDr. Dariny Sedlákovej, riaditeľky Kancelárie WHO na Slovensku, si prevzala Mgr. Drahoslava Kleinová, predsedkyňa združenia Radosť.

Občianske združenie **ŠŤASTIE SI TY** v Prievidzi oslávilo v roku 2011 desať rokov svojho fungovania. Od roku 2008 sa venuje problematike **Pacientskej advokácie**, ktorú v rámci Slovenska koordinuje združenie ODOS. Má príkladnú spoluprácu s psychiatrickým oddelením v NsP Bojnice. Už niekoľko rokov **podporuje činnosť príbuzných** v Prievidzi a v posledných rokoch je **priekopníkom v zriaďovaní miest chráneného pracoviska**, tzv. chránené dielne, kde **zamestnáva svojich členov**. Majú výbornú spoluprácu so strednými školami v meste a ich študentov zapájajú do dobrovoľníckych aktivít v združení. Pravidelne sa zviditeľňujú v miestnych médiách a v spolupracovali na tvorbe dokumentu s STV 2 – Cesty nádeje.

Občianske združenie **RADOSŤ** v Košiciach vzniklo v roku 1997. **Zriadili Rehabilitačné stredisko (RHS) pre ľudí s psychickými poruchami**, ktoré od roku 2004 úspešne zaplňa akútny nedostatok zariadení tohto druhu na Slovensku. RHS RADOSŤ si vybudovalo celú škálu terapií a poskytovaných služieb, dennú rehabilitačnú prácu, ktorá prináša skvalitnenie života ľudí s psychickými poruchami a vedie ich cestou k návratu do aktívneho života.

Slávnostný koncert LDZ SR je pod'akovaním aj všetkým nominovaným na ceny, z ktorých najviac hlasov získali: Eva Fulajtárová, zo združenia Šťastie si Ty, redaktorka miestnej televízie MISTRAL z Michaloviec Janka Fedorová a časopis Druhý breh, ktorý vydáva združenie ODOS pod vedením MUDr. Marcely Barovej.



Slávnostný koncert v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca, Bratislava

## Slávnostné príhovory

### Vážené dámy, vážení páni,

chcem sa Vám prihovoriť za naše občianske združenie **ŠŤASTIE SI TY**, ktoré sídli na hornej Nitre v Prievidzi.

Do budúcnosti máme veľa plánov. Ide nám hlavne o skvalitnenie služieb pre psychiatrických pacientov v našom regióne. Naďalej chceme pokračovať s aktivitami patientskej advokácie a v spolupráci s nemocnicou vybudovať komunitné služby, ktoré by využívali pacienti psychiatrie.

V budúcnosti by sme chceli rozširovať svoju členskú základňu a venovať sa vzdelávaniu rodinných príslušníkov našich členov. Plánujeme pokračovať vo vzdelávaní našich členov v anglickom a ruskom jazyku a ďalej rozvíjať ich počítačové zručnosti. Chceme tiež nadviazať na dlhoročnú dobrú spoluprácu s ostatnými organizáciami pacientov s duševnou poruchou v susedných regiónoch ako aj ostatných mestách na Slovensku. Aby sme sa mohli vzájomne inšpirovať, motivovať a odovzdávať si cenné skúsenosti s prekonávaním bariér súvisiacich s psychickým ochorením.



Adriana Karáseková, predsedá, ŠŤastie si Ty, o. z. Prievidza

Dovoľte mi poďakovať v mene nášho združenia za ocenenie, ktoré si veľmi vážime. Uvedomujeme si, že sme len na začiatku našej cesty. Sme presvedčení, že venovať sa prevencii duševných chorôb má zmysel.

Tento môj príhovor mi dovoľte ukončiť priáním nech sa názov nášho združenia

- **ŠŤASTIE SI TY** - stane aj odkazom pre všetkých:

„Každý z nás je pre niekoho šťastím, bez rozdielu kto sme a akí sme. Zdraví, či chorí! Choroba nemôže byť bremenom, stáva sa ním až potom, keď človeka už niet. Keď už nie je komu povedať

- **TY SI MOJE ŠŤASTIE**“.

Text: Text: Miriam Krajčíríková, podpredseda, ŠŤASTIE SI TY, o.z., Prievidza

Organizácia **ŠŤASTIE SI TY** oslávila v roku 2011 desiate výročie svojho vzniku. Za sebou máme desať úspešných rokov, ktoré boli naplnené našou veľkou snahou, vôľou a nadšením pomáhať ľuďom, ktorých duševné ochorenie zastavilo na svojej ceste životom. Niektorým z nás len tak nachvíľu posunulo plány do budúcnosti, no mnohým toto ochorenie zmenilo celý život, jeho priority, túžby a sny.

Naše združenie prešlo na svojej ceste rôznymi etapami, ktoré sprevádzali úskalia i úspechy. **Hlavným motívom a cieľom** našich aktivít je, aby naši členovia v združení opäť našli sociálny kontakt a neboli so svojim ochorením doma sami. V spolupráci s médiami sa snažíme prezentovať verejnosti problematiku ľudí s duševnou poruchou formou pravdivých neskreslených informácií a napomáhať tak ku postupnému strácaniu predsudkov spoločnosti voči duševne chorým. Počas desiatich rokov nášho fungovania sme realizovali veľa projektov. Najdominantnejším je projekt „**Pacientska advokácia**“ koordinovaný výkonnou riaditeľkou ODOS, MUDr. Mar-

celou Barovou, ktorý realizujeme od roku 2008. Cieľom projektu je pomáhať pacientom hospitalizovaných na psychiatrickom oddelení NsP Bojnice. Poskytujeme pacientom najmä podporu, hovoríme o vlast-



Miriam Krajčíríková, podpredseda, ŠŤastie si Ty, o. z., Prievidza

ných skúsenostiach liečby na psychiatrii a svojim príkladom sme pre nich najmä povzbudením, že život ochorením nekončí ale môže byť rovnako kvalitný, ako pred tým, záleží však najmä na nás samotných, ako sa s ochorením naučíme žiť aj keď s určitými obmedzeniami. Projekt by sa nemohol realizovať, keby nebola ústretovosť zo strany personálu psychiatrického oddelenia bojnickej nemocnice. Z ostatných aktivít nášho združenia stojí za zmienku najmä naša klubová činnosť, ktorá pretrváva takmer už 10 rokov. Stretnutia v klube sú zdrojom rôznych nápadov, projektov a sú nepochybne hlavným motorom našej organizácie.

Za veľký úspech nášho združenia považujeme vytvorenie **chránených dielní** pred tromi rokmi, zameranými na administratívnu a prevádzku združenia. Uplatnenie tu našli štyria členovia nášho združenia, pre ktorých to znamenalo hlavne pocit užitočnosti, ktorý so sebou zamestnanie prináša. Pre neziskovú organizáciu je to naozaj ten najväčší krok vpred, ktorý bol a je sprevádzaný veľkým naplnením.



## Slávnostné príhovory

### Milí priatelia

Som veľmi dojatá a prekvapená. Ďakujem všetkým, ktorí nám rozumiete, lebo iba tak nám môžete pomáhať. Poďakovanie patrí Lige za duševné zdravie i Kancelárii Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) na Slovensku a ďalším. Ste to vy všetci (dookola).

Ďakujem Bohu za schopnosť dookola analyzovať problém, vidieť súvislosti a za dar vnímať detail. Bez toho by nevznikli krásne veci, dobré skutky.

Logo našej organizácie **Radosť** - Združenia príbuzných a priateľov pre ľudí s duševnými poruchami - má symbol smutné srdce a smutnú tvár, ale za tým je červené srdce plné lásky a aj tvár je veselá. Všetko lieči láska, ktorá nikdy neprestane. Sme Božie deti.

Láska je trpezlivá, dobrotivá, nezávidí, nevystatuje a nenadúva sa.... Všetko pretrpí (Kor. 1, 13).



Ocenenie WHO, zľava: Mgr. Drahoslava Kleinová, predseda Radosť, o.z. Košice, MUDr. Darina Sedláková, Kancelária WHO na Slovensku

Ďakujem svojmu synovi, že mi otvoril oči a naučil ma v tomto uponáhľanom svete hľadať pravé hodnoty.

Šťastie si TY, môj manžel, lebo bez teba by som všetky okolnosti, ktoré ma v živote stretli, i starostlivosť o ľudí s duševnými poruchami v Rehabilitačnom stredisku „Radosť“ nezvládla.



Zľava Vladimír Klein (manžel), Marcela Barová Odos o. z., Judita Bellová, LDZ, o. z., Ivan Bella, Vladimír Klein (syn), Drahoslava Kleinová, Radosť, o. z., Katarína Minichová, Kridla, o. z.

# Tvorba



Jakubcová

## *Svitá nový deň*

Svitá nový deň a vtáci spev sa vinie cez pootvorené okno, vlieva sa spolu so studeným vzduchom do zadymenej izby, slová sa budia a človek akoby pomaly ožíval keď precitne v myšlienkach.

Svitá nový deň a sny sa ponárajú do hlbavého rána, kde ešte cítiť vo vzduchu rannú kávu a dym z cigariet, kde ručička stojacich hodín podopiera čas a precitá človek, vnorený do ticha rána, ktoré sa budí po nočnom spánku. Som to ja a bdiem nad Tebou v šere rodiaceho sa dňa.

Svitá nový deň a spolu sním aj nový sen, sen dňa ktorý je dňom, ďalším slobodným snom, ktorý v tomto ráne ožil v spomienkach na budúce ráno. Ráno, keď opäť budem ticho líhať po Tvojom boku a hladiť Tvoje čierne vlasy.

Svitá nový deň a človek precitol do toho rána, v ktorom sa budia, rodia sny o živote, životoch žitých i snívaných, do toho rána, ktoré ticho tepe životom budiacim sa z nočných svetov, rodiacim sa do nového svetla nového dňa, v ktorom si navzájom môžeme otvoriť srdcia a dvere dokorán.

Stanči

# Úrady zodpovedné za zdravotnú starostlivosť

## Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou (ÚDZS)

Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou (ÚDZS) predovšetkým dohliada na dodržiavanie ustanovení zákona č. 580/2004 Z. z. o zdravotnom poistení a zмене a doplnení niektorých zákonov a zákona č. 581/2004 Z. z. O zdravotných poisťovniach, dohľade nad zdravotnou starostlivosťou a zмене a doplnení niektorých zákonov. Podáva návrhy, ukladá sankcie a navrhuje opatrenia na odstránenie zistených nedostatkov pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti. Mnoho pacientov sa mylne domnieva, že primárnou úlohou úradu je sankcionovať lekárov. Vyplýva to zrejme z toho, že podobné prípady sú medializované a verejnosť ich so záujmom sleduje. Úlohou úradu je predovšetkým dohliadať na to, aby bola zdravotná starostlivosť poskytovaná v zmysle príslušných zákonov a zabezpečiť tak kvalitu zdravotníckych služieb. Zdravotná starostlivosť je poskytnutá správne, ak sa vykonávajú všetky zdravotné výkony na správne určenie choroby so zabezpečením včasnej a účinnej liečby s cieľom uzdravenia osoby alebo zlepšenia stavu osoby pri zohľadnení súčasných poznatkov lekárskej vedy. Dôležité je uvedomiť si,

že zákony ukladajú úlohy nielen lekárom, ale tiež pacientom. Každý z nás má v zdravotníckom zariadení svoje práva, ale aj povinnosti. Úspešnosť liečby nezáleží len od zdravotníkov, ale tiež od našej schopnosti splniť odporúčania a príkazy lekára. Počas choroby preto venujme dostatočnú pozornosť vzájomnej komunikácii s lekárom, dbajme na rešpekt a úctu, ktorá vedie k porozumeniu a tolerancii, a najmä k spokojnosti a zdraviu. Ak sa však domnievate, že zdravotnú starostlivosť vám v zdravotníckom zariadení neposkytli správne, môžete zástupcu tohto zariadenia požiadať o vyriešenie zdravotného problému alebo o prešetrovanie postupu. Ak nie ste s jeho riešením alebo s odpoveďou spokojní, môžete dať podnet na prešetrovanie na príslušnú pobočku ÚDZS. Pobočky úradu sídlia v každom samosprávnom kraji.

### PODNET MUSÍ OBSAHOVAŤ:

identifikačné údaje osoby, ktorej sa zdravotná starostlivosť poskytovala, ak podáva podnet príbuzný, aj jeho osobné údaje, identifikačné údaje poskytovateľa, problém, popis situácie, dátum a podpis. O výsledku šetrenia bude úrad informovať osobu, ktorej sa zdravotná starostlivosť poskytovala, prípadne osobu

splnomocnenú na základe písomného splnomocnenia. Dôležité je vedieť, že na ÚDZS sa môžte obrátiť, ak nie ste spokojní, resp. pochybujete o správnosti poskytnutia zdravotnej starostlivosti. Ak však nie ste spokojní s iným rozhodnutím ošetrojúceho zdravotníckeho pracovníka v súvislosti s poskytovaním zdravotnej starostlivosti alebo služieb súvisiacich s jej poskytovaním, obráťte sa na Ministerstvo zdravotníctva SR alebo úrad samosprávneho kraja.

### ČO NEPATRÍ DO PÔSOBNOSTI ÚRADU PRE DOHĽAD NAD ZS?

- výklad zákonov (príslušné je MZ SR) platby za poskytnutú zdravotnú starostlivosť a súvisiace služby (MZ SR, VÚC)
- organizácia zdravotnej starostlivosti ordinačné hodiny, zdravotná dokumentácia zdravotné obvody (VÚC)
- etika zdravotníckych pracovníkov (komora, zriaďovateľ) práceneschopnosť a invalidný dôchodok (Sociálna poisťovňa) ZŤP, kompenzačné príspevky (Úrad práce sociálnych vecí a rodiny)
- opatrovateľská starostlivosť dohľad nad lekárenskou starostlivosťou (MZ SR samosprávny kraj)

### KDE ÚRAD NÁJDETE?

ÚDZS  
Želova 2,  
829 24 Bratislava 25

**predsedníčka úradu**  
MUDr. Monika Pažinková, MPH  
sekretariát  
tel.: + 421-2-208 56 102, 103  
fax: + 421-2-208 56 500  
e-mail: [predseda@udz-sk.sk](mailto:predseda@udz-sk.sk)

**kancelária predsedníčky úradu**  
Mgr. Romana Keráková  
riaditeľka  
tel.: +421-2-208 56 102  
fax: +421-2-208 56 500  
e-mail: [romana.kerakova@udz-sk.sk](mailto:romana.kerakova@udz-sk.sk)

### Sekcia dohľadu nad zdravotným poistením

Ing. Viera Hrabovská  
riaditeľka  
tel: +421-2-208 56 201  
fax: +421-2-208 56 503  
e-mail: [zuzana.sebetyenova@udz-sk.sk](mailto:zuzana.sebetyenova@udz-sk.sk)

### Odbor dohľadu nad zdravotnými poisťovňami

Ing. Ľubica Šajánková  
riaditeľka  
tel.: + 421-2-208 56 218  
e-mail: [lubica.sajankova@udz-sk.sk](mailto:lubica.sajankova@udz-sk.sk)

### Odbor pohľadávok a pokút

JUDr. Marek Hroščo  
riaditeľ  
tel.: + 421-2-208 56 232  
e-mail: [marek.hrosso@udz-sk.sk](mailto:marek.hrosso@udz-sk.sk)

### Sekcia dohľadu nad zdravot. starostlivosťou

MUDr. Eva Vivodová  
riaditeľka  
tel: +421-2-208 56 301  
fax: +421-2-208 56 502  
e-mail: [erika.hradska@udz-sk.sk](mailto:erika.hradska@udz-sk.sk)

### Odbor dohľadu nad poskytovaním zdravotnej starostlivosti

MUDr. Beata Černáková, PhD., MPH  
riaditeľka  
tel.: +421-2-208 56 309  
fax: +421-2-208 56 502  
e-mail: [beata.cernakova@udz-sk.sk](mailto:beata.cernakova@udz-sk.sk)

### V REGIÓNOCH:

JUDr. Ivana Stancelová  
riaditeľ  
Pekárska 40/A  
917 01 Trnava

JUDr. Zdenko Doktor  
riaditeľ  
Legionárska 17  
911 01 Trenčín

MUDr. Daniel Paulovič, PhD.  
riaditeľ  
Coborihu č. 2  
949 01 Nitra

MUDr. Andrea Žáková, MPH  
riaditeľ  
Wolkerova 34  
974 04 Banská Bystrica

Mgr. Radovan Žilka  
riaditeľ  
Kuzmányho 27/B  
P.O.BOX 137  
036 01 Martin

JUDr. Anna Jurčišinová, PhD.  
riaditeľ  
Floriánska 19043 74 Košice

MUDr. Jaroslav Daňo, PhD.  
riaditeľ  
Levočská 3  
080 03 Prešov

# Novou ombudsmankou je Jana Dubovcová

**Verejný ochranca práv** je nezávislý orgán Slovenskej republiky, ktorý v rozsahu a spôsobom ustanoveným zákonom chráni základné práva a slobody fyzických osôb a právnických osôb v konaní pred orgánmi verejnej správy a ďalšími orgánmi verejnej moci, ak je ich konanie, rozhodovanie alebo nečinnosť v rozpore s právnym poriadkom. V zákonom ustanovených prípadoch sa verejný ochranca práv môže podieľať na uplatnení zodpovednosti osôb pôsobiacich v orgánoch verejnej moci, ak tieto osoby porušili základné právo alebo slobodu fyzických osôb a právnických osôb. Všetky orgány verejnej moci poskytnú verejnému ochrancovi práv potrebnú súčinnosť.

(článok 151a ods. 1 Ústavy Slovenskej republiky)



Novou verejnou ochrankyňou práv je poslankyňa za SDKÚ-DS Jana Dubovcová. Vo verejnej voľbe ju zvolilo plénum parlamentu 76 hlasmi. Dubovcová vo funkcii nahradila Pavla Kandráča, nominanta ES-HZDS, ktorému mandát vypršal 27. marca 2012.

Nová verejná ochrankyňa práv sa chce zameriť predovšetkým na osvetu a zmenu vnímania pôsobenia verejného ochrancu práv. "Myslím si, že by mal pôsobiť na formovanie právneho vedomia spoločnosti a riešiť mnohé prípady, o ktorých by mala spoločnosť vedieť, akým spôsobom ich vyriešiť a ako sa k nim treba postaviť," uviedla

Dubovcová na parlamentnom výbore pre ľudské práva a národnostné menšiny. "Ombudsman má mať takú pozíciu, že k nemu majú všetci dvere otvorené. Je to apolitická funkcia, čiže bez ohľadu na to, kto z akého spektra spoločnosti pochádza," uviedla Dubovcová. Teraz, po desiatich rokoch fungovania tohto úradu, považuje Dubovcová za bezpredmetné, aby ho začala formovať. "Chcem tiež viac spolupracovať so samosprávami, kde je veľa problémov a s médiami, keďže oni majú moc priblížiť ľuďom poslanie tohto úradu." To pritom nechce zatiaľ docieľiť väčšími právomocami, ale využitím tých súčasných.

zdroj: foto: ECOPRESS, a.s.

## **Pôsobí v oblasti:**

- chráni základné ľudské práva a slobody fyzických a právnických osôb v konaniach na úradoch, v inštitúciách a na orgánoch štátnej správy, verejnej správy
- pri porušení základných ľudských práv obsiahnutých v Ústave SR a medzinárodných dokumentoch
- pri konaní, rozhodovaní alebo nečinnosti orgánov verejnej správy

orgány štátnej správy - ministerstvá, orgány štátnej správy, orgány miestnej správy – obvodné úrady, katastre, súdy LEN ak disciplinárne previnenie sudcu

orgány územnej samosprávy - obecné a mestské zastupiteľstvá, starostovia, primátori, predsedovia VÚC

napr.: sociálna poisťovňa, VŠZP, štátne školy (stredné, vysoké), štátne zdravotné zariadenia (nemocnice, NsP)

## **Nepôsobí v oblasti:**

- Nerieši spory z oblasti súkromného práva medzi fyzickými osobami (napr. susedské spory) ani právnickými osobami navzájom. Nemôže zasahovať do rozhodovacej činnosti súdov

## **Kto môže žiadať o pomoc?**

Každá fyzická osoba alebo právnická osoba (aj nespôsobilá na právne úkony)

## **Čo musí obsahovať podnet?**

- akej veci sa týka
- proti ktorému orgánu verejnej správy smeruje
- čoho sa podávateľ domáha

## **Kontakt:**

### Adresa sídla

Kancelária verejného ochrancu práv  
Nevádzová 5, 821 01  
Bratislava-Ružinov

### Adresa pre korešpondenciu

Kancelária verejného ochrancu práv  
P. O. Box 1, 820 04 Bratislava 24  
Tel: 02/48 28 72 39, Fax: 02/48 28 72 03  
E-mail: sekretariat@vop.gov.sk

## **Kontakt v regiónoch v roku 2012:**

### V mestách:

Košice  
Banská Bystrica  
Trnava



# TÉMA - Na cestách

## Rybačka v Nórsku

### Tichí blázni, alebo aj ideálna forma relaxu pri depresiách

Tento príbeh začal na Štedrý večer roku 2011, keď sme ako obyčajne, celá rodina sedeli pri večeri a hlavným chodom bola tradičná ryba a zemiakové pyrė. Ryba, nie kapor, ale šťuka a zubáč boli už ako po viaceré predchádzajúce roky vlastnoručne chytené mojím bratom, ktorý sa tejto „zábavke“ venuje už pomaly 15 rokov. Je zanieteným rybárom a nenechá si ujsť žiadnu príležitosť vyskúšať aj netradičné rybačky nielen na Slovensku, ale aj v zahraničí. Bol na rybačkách aj vo vychytených lokalitách v Mongolsku a v Nórsku. A Nórsko bolo aj jeho ďalšou lokalitou, kde sa chystal aj s partiou na jar roku 2012.

Slovo dalo slovo a aj keď ja osobne do rybárčenia nie som žiadny fanatik a ani neovládám rybárske umenie tak, ako môj brat, rozhodol som sa, že na najbližšiu rybačku do Nórska pôjdem s ním a celou jeho partiou. Treba poznamenať, že rybárčeniu som sa nevenoval z viacerých dôvodov – jednak najprv kvôli mojej práci – veľmi náročnej

na čas a cestovanie a žiaľ neskôr kvôli mojej chorobe, ktorou už trpím od roku 2005 a ktorá mi neumožňovala skoro vôbec nikam cestovať.

Aj keď mám cestovanie lietadlom lekármi zakázané, do Nórska by sa cestovalo autom, takže v tomto by nebola žiadna prekážka. Dohodli sme sa a odvtedy som sa už aj ja podieľal na prípravách na túto trojtýždňovú „expedíciu“.

Moje počiatočné veľké nadšenie pre takéto dobrodružstvo však neskôr vystriedal strach a úzkosť, či takúto cestu a pobyt mimo môjho chráneného prostredia – „domu“, vôbec zvládnem. No rozhodol som sa so svojimi pocitmi, obavami a predovšetkým úzkosťami bojovať. Nebolo to vôbec ľahké, veď už niekoľko dlhých rokov som nevystrelil z môjho domu a ani mesta pomaly ani päty a teraz mám cestovať skoro 26 hodín autom, 2 260 kilometrov a to ešte skoro na tri týždne. Čím sa termín nášho odchodu viac blížil, tým

sa stávali aj moje negatívne pocity a prežívania neznesiteľnejšími. Tu mi pomohla podpora môjho brata, mojich synov a aj manželky. Nastal termín odchodu!

Sadli sme do áut a „veselo“ sme sa rozlúčili s rodinou a vyrazili na cestu. **Trasa bola jasná a dobre naplánovaná – Bratislava – Praha - Rostock - (trajektom) – Trelleborg – Malmö – Göteborg – Oslo – Ålesund.** Spočiatku ma ešte stále obchádzali mdloby a pocity úzkosti, ale postupne, a treba povedať, že predovšetkým kvôli dobrej partii v aute, som sa dostával do lepšej a lepšej kondície. V Nemecku som si dokonca aj sadol za volant, lebo som trasu dobre poznal ešte z dôb, keď som často služobne cestoval týmto smerom a poznal som nemecké cesty, ako vlastnú dľaň.

Cesta trajektom bola vďaka dobrému počasiu úplne pokojná a bez problémov – žiadna morská choroba a ani nič podobného ma nepostretlo.



Švédske a Nórske cesty sú úžasné, kvalitné autostrády, veľmi dobre udržiavané a vodiči sú veľmi ohľaduplní, kľudní a predovšetkým dodržiajúci dopravné predpisy. Cesta ubiehala síce pomaly, ale veď sme s tým počítali a išlo nám predovšetkým o bezpečnosť. Striedali sme sa postupne za volantom v pravidelných intervaloch, aby sme sa príliš neunavili a nespôsobili žiadnu dopravnú nehodu a šťastne docestovali.

Po 26 hodinách cesty sme konečne došli k mostu, cez ktorý sa stačilo prehupnúť a boli sme na ostrove v **mestečku Ålesund** – menšie, pokojné a predovšetkým čisté mesto s pár tisíci obyvateľmi, z ktorých väčšina sa zaoberá už tradičným rybolovom, resp. chovom rýb v umelých sádkach (tresky a lososy) a spracovaním rýb v miestnom závode a mraziarňach.

Mestečko ako z rozprávky, s drevenými domčekmi najmä červenej farby, roztrúsenými po skalnatých úbočiach celého ostrova. Náš domček – terajšie miesto pobytu na najbližších 18 dní, bol tiež postavený v tomto štýle.

Pri dome bolo malé mólo s pripravenými dvomi motorovými člmi, na ktorých sme mali chodiť rybáriť. Úžasný pohľad a aj pocit. Domček bol veľmi pekne a komfortne zariadený a ideálny na takýto pobyt.

Vyložili sme všetku batožinu z áut a už iba riadne sa vyspať, aby sme si na druhý deň mohli urobiť prvý výlet na motorových člnoch a vyskúšali, ako sa hovorí – „AKO BERÚ“.

Na druhý deň sme si pripravili rybárske náčinie a vyrazili sme na „lov“. Z prieskumnej plavby sa nakoniec vyklúla veľmi úspešná rybačka. Ryby brali jedna za druhou a tak sme väčšinu púšťali späť a nechávali sme si len tie najväčšie a najkrajšie. Selekciiu sme robili predovšetkým kvôli tomu, že lov je regulovaný a my sme mali tiež stanovené množstvo rýb, ktoré môžeme zamrazené so sebou zobrať domov (15 kg filetovaných rýb a jeden celý kapitálny úlovok na každého z nás). V prípade, že by sme tieto množstvá prekročili a zistili to colníci, hrozila nám vysoká pokuta a prepadnutie nadlimitného množstva v prospech štátu.

Počas pobytu sme si urobili aj niekoľko pekných výletov do okolia, hoci aj keď je krajina krásna, ešte koncom apríla bol v okolí na kopcoch sneh a jar, v takej podobe aká už bola u nás keď sme odchádzali, sa tam ešte len pomaly začala prejavovať.

Venovali sme sa preto predovšetkým rybárčeniu – veď kvôli tomu sme tam cestovali, a úlovky stáli naozaj za to. Neoficiálne

vypísanú súťaž vyhral môj brat s úlovkom 152 cm a 18 kg vážiaca treska čiernou. Ako kapitálny úlovok sme ju zamrazili v celku aj s hlavou a doviezli na Slovensko. Bude na tohtoročnú Štedrú večeru pre celú rodinu.

Mne sa osobne nič úchvatného a preborného uloviť nepodarilo, ale to sa predsa dalo očakávať, s mojimi skúsenosťami! Viac som bol vo funkcii fotografa a dokumentaristu, ako rybára a aj mi to vyhovovalo. Vôbec som z toho nebol sklamaný.

Počas celého pobytu sme toho ešte veľa nachytili a namrazili, ale ešte viac sme toho pustili – vrátili späť do mora – ich vládcovi Poseidonovi.

Tých 18 dní uletelo ako voda. Cesta domov bola bez problémov a aj keď sme cestovali rovnako dlho, zdalo sa nám, že ubiehala podstatne rýchlejšie.

Doma som sa síce nemohol pochváliť takými úlovkami, ako ostatní z partie, ale pre mňa bolo dôležité predovšetkým to, že som sa prekonal a na takéto podujatie sa dal. Vôbec neľutujem a som na seba hrdý!

Budúci rok si partia plánuje takúto cestu opäť zopakovať a pokiaľ sa niečo mimoriadne neudeje, tak sa rád pripojím aj ja.



# Denné psychiatrické stacionáre v SR

1. Denný psychiatrický stacionár  
Liptovská NsP MUDr. Ivana Stodolu  
Palúčanská 25  
031 01 Liptovský Mikuláš
2. Denný psychiatrický stacionár  
Psychiatrické oddelenie NsP FDR  
Cesta k Nemocnici 1  
974 00 Banská Bystrica
3. Denný psychiatrický stacionár  
FNsP V. Spanyola 43  
012 07 Žilina
4. Denný psychiatrický stacionár  
NsP Prievidza so sídlom v Bojniciach  
Nemocničná 2  
972 01 Bojnice
5. Denný psychiatrický stacionár  
Psychiatrická nemocnica  
071 01 Michalovce
6. Denný stacionár doliečovacieho typu  
Psychiatrické oddelenie NsP  
Kraskova ul. 1  
979 12 Rimavská Sobota
7. Denný psychiatrický a psychoterapeutický  
stacionár FN TN  
Palackého 21  
911 01 Trenčín
8. Denný psychiatrický stacionár  
Psychiatrická klinika FN  
Mickiewiczova ul. 13  
831 69 Bratislava
9. Denná psychiatrická nemocnica Hestia, n.o.  
NÚTaRCH Podunajské Biskupice  
Krajinská 91  
821 04 Bratislava
10. Centrum mentálneho zdravia MATKA  
Haanova 7  
851 04 Bratislava
11. Denný psychiatrický stacionár  
Praemium Permansio s.r.o.  
Poliklinika nad Jazerom  
040 12 Košice
12. Denný psychiatrický stacionár  
Psychiatrické oddelenie NsP  
Sv. Jakuba  
085 01 Bardejov
13. Denný stacionár  
Psychiatrické oddelenie ÚVN SNP  
ul. Generála Vesela  
034 26 Ružomberok
14. Sanatórium Dr. Márie Sýkorovej  
pre deti s rizikovým vývojom  
Donnerova 1  
840 10 Bratislava
15. Denný stacionár SPIRARE  
Americké nám. 3  
811 08 Bratislava
16. Denný psychiatrický stacionár  
pri I. psychiatrickej klinike  
Trieda SNP 1, 040 11 Košice
17. Denný psychiatrický stacionár UNM  
Kollárova 2  
036 59 Martin

## Mapa so sídlami denných psychiatrických stacionárov na Slovensku



# UŽITOČNÉ KONTAKTY:

**Liga za duševné zdravie:** [www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk)

E-mail: [dusevnez@dusevnez.sk](mailto:dusevnez@dusevnez.sk), tel.: 02/638 155 92, Mobil: 0918 607 212

Internetová on-line sociálna a psychologická poradňa: [poradna@dusevnez.sk](mailto:poradna@dusevnez.sk)

## **Krízové linky pre neodkladnú pomoc pre ľudí s duševnými problémami:**

Linka dôvery Košice: 055/622 23 23

Linka nádeje Košice: 055/644 11 55

Linka dôvery Prešov: 051/773 10 00

## **Internetové poradenstvo:**

*Internetová on-line poradňa:*

**[www.linkanadeje.sk](http://www.linkanadeje.sk)**

*internetová on-line sociálna poradňa:*

**[www.zdruzeniesofia.xf.cz](http://www.zdruzeniesofia.xf.cz)**

## **Užitočné stránky:**

**[www.slovenskypacient.sk](http://www.slovenskypacient.sk)**

**[www.infopacient.sk](http://www.infopacient.sk)**

## **Pomoc týraným ženám:** Linka pomoci 0800 120 024 non-stop

**[www.zastavmenasilie.sk](http://www.zastavmenasilie.sk)**

**[www.forumzivota.sk](http://www.forumzivota.sk)**

**[www.moznostvolby.sk](http://www.moznostvolby.sk)**

**[www.nanicmama.sk](http://www.nanicmama.sk)**

**[www.diva.sk](http://www.diva.sk)**

## **Pomoc tehotným ženám v núdzi a týraným ženám s deťmi:**

Áno pre život, n.o.: Linka pomoci 0800 120 024 non-stop

- Poradňa pre ženy a dievčatá - Alexis

**E-mail:** [poradna@alexisporadna.sk](mailto:poradna@alexisporadna.sk), **Mobil:** 0911 350 200, 0917 350 200

- Ružový telefón: [www.ruzovytelefon.sk](http://www.ruzovytelefon.sk)

**E-mail:** [oz@ruzovytelefon.sk](mailto:oz@ruzovytelefon.sk), **Tel.:** 02/5244 22 11, 033/647 3131, 0902 403 153

- Zachráňme životy: [www.zachranmezivoty.sk](http://www.zachranmezivoty.sk)

**E-mail:** [info@zachranmezivoty.sk](mailto:info@zachranmezivoty.sk), **Mobil:** 0911 756 026

**E-mail:** [apz@nexta.sk](mailto:apz@nexta.sk), [www.anoprezivot.sk](http://www.anoprezivot.sk)

## **Pomoc deťom a rodičom:** [www.unicef.sk](http://www.unicef.sk)

### **Linky Detskej istoty:**

- Bezplatná linka: 116 111 non-stop
- Internetová linka: [www.pokec.sk](http://www.pokec.sk) denne (17:00 - 21:00 hod.)
- Rodičovská linka: 116 111 streda od (14:00 - 20:00 hod.)

**Sociálno-právna poradňa:** 116 111 štvrtok a sobota (14:00 - 20:00 hod.)

**Ambulantné krízové stredisko:** 116 111 non-stop a bezplatne

**Poradňa pre rodičov**

**Úsmev ako dar:** každá nepárna streda (16:30 - 18:30 hod.)\*

\*Na poskytnutie poradenstva sa treba objednať na čísle: 0903 781 761 u p. Hankovej

# ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

# 2 / Z DANE



OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie

IČO: 35540125 ČÍSLO ÚČTU: 0176616888/0900

[www.odos-sk.com](http://www.odos-sk.com)



# ĎAKUJEME