

Druhý Breh

fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 4



Aktivity ODOS 2013

*Destigmatizačná kampaň
a Diskusie s verejnosťou
Putovná výstava „Som ako Ty“*

Slávnostný koncert LDZ

Oslavy v združeniach ODOS

*Mozaika v Žiline
Zdravá duša v Považskej Bystrici*

Aktivity združení

Téma schizofrénia

Téma rodina

Pohľad do rodiny pacienta



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Názov: **Občianske združenie Omega**
Kontakt: Gajarská Miriam
Mobil: 0915 644 751
Adresa: OZ Omega, Nábrežná 1636/14,
911 01 Trenčín

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

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

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

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



Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

dostávate do rúk už štvrtý ročník nášho časopisu Druhý Breh, ktorý má ambíciu stať sa fórom pre široké témy duševného zdravia.

V tomto čísle vám prinášame hlavné aktivity celoslovenského združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS) v roku 2013, ktorými sú **Destigmatizačná kampaň a Diskusie s verejnosťou** v deviatich mesiacoch na Slovensku, ako aj **Putovnú výstavu výtvarných a literárnych diel ľudí so schizofréniou „SOM AKO TY“**, ktorú mohli návštevníci zhladať v Bratislave, Piešťanoch, Žiline a Košiciach.

Priblížime vám **Slávnostný koncert LDZ** a život v niektorých regionálnych členských združeniach ODOS. V tomto čísle tiež nájdete odborné príspevky na **tému Schizofrénia**. Venujeme sa aj téme rodiny, ktorej člen má skúsenosť s liečbou na psychiatrii.

Sme radi, že sa nám podarilo pripraviť náš časopis aj tento rok, napriek istým prekážkam, ktoré spôsobili menší časový posun jeho vydania.

Prajem vám pohodu pri čítaní nášho časopisu.



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



5 Aktivity ODOS 2013

*Destigmatizačná kampaň
a Diskusie s verejnosťou
Putovná výstava „Som ako Ty“*

10 Slávnostný koncert LDZ

11 Členské združenia ODOS oslavovali

*Mozaika v Žiline
Zdravá duša v P. Bystrici*

14 Aktivity združení

Činnosť v OZ Prvosienka

16 Téma schizofrénia

*Ako sa pozná schizofrénia
Ako zabrániť rozvinutiu psychózy
Príbeh – Žijem so schizofréniou*

24 Téma rodina

*Pohľad do rodiny pacienta
Príbeh - Útek do chladničky*

www.odos-sk.com

Vydanie časopisu finančne podporili:

Ministerstvo kultúry SR

Občianske združenie Otvorme dvere, otvorme srdcia, (ODOS)

ISSN 1339-0651

Vydavateľ:

Šéfredaktorka:

Odborní garanti:

Grafická koncepcia:

Autor ilustrácie na obálke:

Registrácia:

Časopis vydávaný:

Vydané:

* Texty neprešli jazykovou úpravou.

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

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

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

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

Ing. Matej Berenčík

Mgr. Anna Kolibiarová

Zuzana Ebringerová - Cesta za nový horizont (technika - akryl)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dvakrát ročne

október 2013

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

Občianske združenie

„Otvorme Dvere, Otvorme Srdcia“

Projekty realizované v roku 2013



- **Destigmatizačné kampane ODOS – Stop Stigma a Stop depresii v regiónoch Slovenska** - financované z grantu Ministerstva zdravotníctva SR
- **Diskusie s verejnosťou - cesta k búraniam predsudkov a zvýšeniu akceptácie ľudí s duševnou poruchou** – finančne podporené spoločnosťou Johnson & Johnson
- **Podpora rekondičných aktivít** - financované z grantu Ministerstva práce sociálnych vecí a rodiny SR
- **Členský príspevok v medzinárodných organizáciách v sociálnej oblasti** - financované z grantu Ministerstva práce sociálnych vecí a rodiny SR
- **Časopis Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie** - financované z grantu Ministerstva kultúry SR
- **Putovná výstava „Som ako ty“** – realizované s technickou podporou spoločnosti Janssen

Aktivity ODOS v roku 2013

Destigmatizačná kampaň a Diskusie v regiónoch Slovenska v roku 2013

Johnson & Johnson

Celoslovenské občianske združenie ODOS koordinovalo Destigmatizačnú kampaň a Diskusie s verejnosťou, ktoré realizovalo s finančnou podporou Ministerstva zdravotníctva SR a Spoločnosťou Johnson & Johnson.

Diskusie s pacientmi, ich príbuznými a širokou verejnosťou sa uskutočnili v mestách **Považská Bystrica, Košice, Prešov, Rimavská Sobota, Trenčín, Žilina, Banská Bystrica, Michalovce a Bratislava**, v ktorých dobre fungujú členské združenia ODOS. Lídri združení mali za úlohu koordinovať prípravu diskusií – vytypovať priesťor na diskusie vo svojom meste na dobre prístupnom mieste a zabezpečiť propagáciu podujatia v meste a v jeho okolí. Informovali o podujatí miestne noviny aj elektronické médiá a sprostredkovali stretnutia médií s lektormi. Téma prevencie duševných porúch sa tak dostala na obrazovky viacerých lokálnych televízií.

Okrem diskusií s verejnosťou sa v 8 mestách konali semináre pre pacientov a príbuzných, zameraných na následky stigmaty pacientov a jej vplyv na vzťahy v rodine a tiež na prevenciu depresie a suicídií.

V rámci prípravnej fázy projektu pripravili jeho národní koordinátori texty plagátov na

podujatia v jednotlivých mestách, objednali ich tlač a distribuovali ich regionálnym koordinátorom v združeniach. Kontaktovali tiež miestne úrady a zabezpečili propagáciu diskusií aj cez ich webové stránky. Zabezpečili ďalej tlač a distribúciu aktualizovaných informačných letákov o regionálnych členských združeniach ODOS, ktoré sa zapojili do Destigmatizačnej kampane organizovanej celoslovenským združením ODOS. Na každom z podujatí ODOS poskytol účastníkom diskusií časopis Druhý breh – Fórum pre duševné zdravie, ktorý vydáva už štvrtý rok. V časopise sú aktuálne adresáre členských združení

ODOS, Denných psychiatrických stacionárov, články odborníkov o duševných poruchách, informácie z konferencií ako aj rôzne zaujímavosti nielen o aktivitách celoslovenského združenia ODOS ale aj o jeho členských združeniach v regiónoch.

ODOS zabezpečil skúsených lektorov – psychiatrov, psychológov a sociálnych pracovníkov, ktorí pracujú s ľuďmi trpiacimi duševnou poruchou. Veľký záujem bol aj o semináre s právnikom a o problematiku mediálnej komunikácie. Získané skúsenosti z tohoto seminára, ktorý viedla pracovníčka televízie, si mohli lídri združení



Diskusia v Rimavskej Sobote



Diskusia v Žiline

overiť už počas destigmatizačnej kampane v praxi, pri stretnutiach s redaktormi lokálnych médií.

V rámci kampane sa na diskusiách zišli, okrem ľudí, ktorí majú skúsenosť s liečbou na psychiatrii a ich príbuzných, aj ľudia z miestnej komunity. V mnohých mestách prišli aj študenti stredných škôl, ktorí ako dobrovoľníci každoročne spolupracujú s regionálnymi združeniami každoročne v rámci jesennej kampane Dni duševného zdravia.

Lektor v **Rimavskej Sobote** bol MUDr. Korcsog, primár psychiatrického oddelenia. Okrem Rimavskej Soboty viedol diskusie aj v **Banskej Bystrici**. MUDr. Štrocholcová diskutovala s prítomnými v príjemných priestoroch Krajskej knižnice v **Žiline**, kde sa miestne združenie Mozaika prezentovalo aj svojimi výrobkami a informačnými materiálmi. V **Považskej Bystrici** prednášal MUDr. Moťovský a v **Trenčíne**



Diskusia v Považskej Bystrici

PhDr. Červeňanová. Na tému Stop Stigma diskutovala v **Bratislave** v priestoroch LDZ skúsená psychologička a psychoterapeutka PhDr. Zlatka Bartíková. Druhá diskusia v Bratislave sa uskutočnila v priestoroch Pri-

maciálneho paláca na tému Stop Depresia pod vedením Doc. MUDr. Jána Pečeňáka, prednostu 1. Psychiatrickej kliniky na Mickiewiczovej ulici v Bratislave. Vo svojej pútavej prezentácii ukázal aktuálne údaje o prevalencii depresie na Slovensku, ako aj mechanizmus účinku pôsobenia liekov na úrovni mozgu. Zaujímavá diskusia sa medzi účastníkmi rozprúdila v súvislosti s používaním elektrokonvulzívnej liečby na psychiatrii.

Z nášho pohľadu bolo veľmi dôležité, že sa téma prevencie duševných porúch dostala do lokálnych televízií **i-TV v Považskej Bystrici**, kde do vysielania miestnej televízie prispeli MUDr. Moťovský a MUDr. Barová, a napokon do **TV-Sever v Žiline**, kde do vysielania nahrala krátky príspevok národná

koordinátorka projektu, MUDr. Barová. V Bratislave pripravila rozhovor redaktorka **Regionálneho vysielania RTVS** s MUDr. Pečeňákom o problematike depresii.



Diskusia v Banskej Bystrici



Rozhovor redaktorky s MUDr. J. Pečeňákom



VÝSTAVA

Putovní výstava "Som ako ty"



Verejnosť ešte stále verí v mýty a nepravdy o duševných chorobách. Zdrojom týchto stereotypných a mylných nepráv o ľuďoch trpiacich duševnou poruchou je nevedomosť a strach z duševných porúch a z ľudí, ktorí nimi trpia.

Tvorivosť ľudí s duševnou poruchou zvyšuje ich pocit sebaúcty a sebahodnotenia a pomáha búrať komunikačné bariéry medzi nimi a väčšinou spoločnosťou.

Výstava „Som ako ty“ putovala Slovenskom a umožnila nám nahliadnuť do sveta a duše ľudí so schizofréniou.

Putovní výstava umeleckých diel pacientov so schizofréniou odštartovala 16. apríla 2013 v obchodnom centre Aupark v Bratislave. Nasledovali centrá Aupark v mestách Piešťany, Žilina a Košice. Takmer celé Slovensko sa tak mohlo zoznámiť s výtvarným umením Art Brut a poéziou ľudí, ktorí trpia schizofréniou. Ich umenie je výrazne autentické, originálne a má osobitý náboj.

Výstava bola súčasťou projektu na podporu osvety schizofrenie a jej liečby. Predstavila autorov jednotlivých diel, prostredníctvom ktorých bol širokej verejnosti sprostredkovaný svet ľudí žijúcich so schizofréniou. Vzhľadom na tabu, ktoré túto chorobu sprevádza, je osveta v tomto prípade veľmi dôležitá. Schizofréniu môže ochorieť každý z nás, ale len málo ľudí skutočne vie, čo všetko táto choroba so sebou prináša. Vďaka nepravdivým mýtom si ľudia ešte stále myslia, že človek trpiaci schizofréniou má rozdvojenú osobnosť. Pravdou však je, že trpí bludmi, predstavami a halucináciami, ktoré mu sťažujú rozlíšiť nereálne vnemy od reality. Pacient, ktorý sa lieči a pravidelne dochádza k lekárovi, však môže žiť bežným životom ako my.

Liečba aj takej choroby, akou je schizofrenia, pokročila a stále napreduje. V súčasnosti sa dá liečiť formou injekcií alebo tabletiiek. „Pri tabletkách hrozí približne polovici pacientom, že ich samovoľne vysadia. Na druhej strane práve tabletky považujú pacienti za prirodzenejšie. Dochádzanie na injekcie však všeobecne výrazne znižuje výskyt a trvanie hospitalizácie. Hlavnou výhodou injekčnej liečby

je oveľa nižšie riziko prerušenia liečby. Nedá sa však stopercentne povedať, že správny je len jeden druh liečby, závisí to od pacienta, postoja jeho rodiny, priateľov, ako aj od jeho ošetrojúceho psychiatra. Pacienti však často o svojich možnostiach ani nevedia,“ uviedla MUDr. Lívia Vavrušová, PhD., prezidentka Slovenskej psychiatickej spoločnosti.



MUDr. Lívia Vavrušová

Liečení alebo neliečení, takmer všetci ľudia chorí na schizofréniu disponujú zvýšenou citlivosťou na vnímanie okolia. Tieto pocity prenášajú do svojich umeleckých diel, ktoré potom vyžarujú odlišný druh emócie. „Je pravda, že u ľudí trpiacich schizofréniou pozorujeme zvýšenú citlivosť vnímania a často expresívny výtvarný prejav. Keď sa na obraz pozrieme „má silu“. Jediným úmyslom autorov, ktorých tvorbu tento projekt predstavuje, bolo vydať zo seba emóciu, vlastný pocit. Ich tvor-



ba nie je motivovaná komerčnými záujmami ani snahou uspieť v súťaži či na trhu umenia, ani sa nechceli zapáčiť kritikom umenia. Tvoria sami pre seba, aby zo seba vydali, čo v nich je. To je hodnota sama o sebe. Je obdivuhodné, ako si dokážu títo autori zachovať vlastné videnie sveta, svoj autentický rukopis a ostať sami sebou. Diela vytvorené ľuďmi bez formálneho umeleckého vzdelania s výraznou osobitosťou, autenticitou a formálnou i obsahovou originalitou označujeme názvom Art Brut,“ uviedla Mgr. art Soňa Sadílková, kurátorka výstavy.



Mgr. art Soňa Sadílková

Návštevníci výstavy sa mohli zoznámiť s jednotlivými umeleckými dielami vďaka spoločnosti Janssen a celoslovenskému občianskemu združeniu Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS), ktoré obrazy svojich členov sprostredkovalo a pomohlo dať celú výstavu do finálnej podoby.



Tlačová beseda, zahájenie Putovnej výstavy "SOM AKO TY", Bratislava.

O spoločnosti Janssen

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

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

O občianskom združení Otvorme dvere, otvorme srdcia

Občianske združenie ODOS je nezisková organizácia s celoslovenskou pôsobnosťou, ktorej cieľom je znižovať stigmú a diskrimináciu ľudí s duševnými poruchami, obhajovať ich práva a prispievať ku prekonávaniu predsudkov voči duševne chorým na Slovensku. ODOS je platformou pre spoluprácu 12 regionálnych organizácií pacientov s duševnými poruchami a 4 združení príbuzných a jednotlivcov z radov profesionálov pracujúcich v oblasti duševného zdravia.

Medzi ďalšie ciele patrí obhajoba práv ľudí s duševnými poruchami a ich príbuzných, formou patientskej advokácie, a zabez-

pečovanie vzdelávania našich členských združení. Aktivity ODOS pomáhajú zvyšovať informovanosť pacientov a ich príbuzných o duševných poruchách, ich liečbe a prevencii. Napomáhame tým k posilňovaniu ich kompetencií vďaka čomu lepšie dokážu riešiť ich každodenné problémy a ľahšie sa dokážu opätovne začleniť do spoločnosti.

Napriek tomu, že sa združenie venuje viacerým duševným chorobám, k schizofrénii má blízko. Vznik združenia totiž podmienil globálny celosvetový antistigma program „Schizofrénia – Otvorme dvere“, zameraný na prekonanie stigmú a diskriminácie v súvislosti so schizofréniou, ku ktorému

sa ODOS pripojil. „Množstvo realizovaných projektov počas 12-ročného fungovania združenia, ako aj prieskum ODOS v roku 2005-2006 na Slovensku, nám potvrdili, že najviac pociťujú stigmú práve ľudia so schizofréniou. Z nášho pohľadu je kľúčové, aby verejnosť mala možnosť poznať týchto ľudí z inej stránky, a to z pohľadu ich zaujímavého tvorivého potenciálu. Nechceme, aby ich vnímali iba cez skreslené informácie o ich ochoreni, ktoré je oddávna opradené nepravdami a mýtmi, ktoré vo verejnosti prežívajú a často tvoria bariéru pri začleňovaní ľudí s duševnou poruchou do života. Sme radi, že môžeme byť súčasťou tejto výstavy, pretože pomáha naplniť náš cieľ odbúrať stigmú ľudí, ktorí majú skúsenosť s liečbou na psychiatrii,“ uviedla MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka občianskeho združenia ODOS.

Výstava ukázala, že ľudia trpiaci schizofréniou sú ľudia ako my všetci. Ak sú správne liečení, nie je dôvod pozeráť sa na nich cez prsty či báť sa ich.

Všetci ktorí prišli, **mohli objaviť** rovnaký svet, ako ten náš, ale pritom **svojím spôsobom jedinečný**.

Putovná výstava umeleckých diel pacientov so schizofréniou

16. – 30. 4. 2013, Aupark Bratislava
1. – 16. 5. 2013, Aupark Piešťany
17. – 31. 5. 2013, Aupark Žilina
1. – 13. 6. 2013, Aupark Košice



Rozhovor redaktora s MUDr. Marcelou Barovou, riaditeľkou ODOS, o. z.

AKTIVITY ODOS

Víkend otvorených parkov a záhrad

ODOS prijal pozvanie na jubilejný V. ročník podujatia Víkend otvorených parkov a záhrad, ktorý organizoval už tradične Národný trust, n. o. Cieľom bolo priblížiť návštevníkom na jednej strane obľúbené záhrady a parky v Bratislave a jej okolí, a na strane druhej umožniť im spoznať aj tie lokality, ktoré im nie sú bežne prístupné. Okrem 12 lokalít v Bratislave sa zapojil aj park a kaštieľ Veľký Biel a Bažantnica Jarovce. Naše celoslovenské združenie ODOS dostalo priestor na svoje prezentovanie v Grassalkovichovej – Prezidentskej záhrade v Bratislave. Takúto príležitosť stretnúť sa s verejnosťou v netradičnom prostredí sme si nemohli nechať ujsť. Tento rok nám mimoriadne prialo počasie a kto sa rozhodol 9. júna navštíviť slnkom zaliatu Prezidentskú záhradu, mal možnosť spoznať, okrem stánkov občianskych združení, aj kultúru rôznych národnostných menšín žijúcich na Slovensku. Netradičnými formami ponúkali

typické gastronomické dobrôtky, z ktorých väčšinu pripravovali priamo na mieste. Mnohí vo svojich stánkoch poskytovali aj recepty na prípravu tohto občerstvenia. Tak napríklad Turci varili voňavú kávu, Francúzi ponúkali výborné palacinky, Kubánci výborný pikantný fazuľový šalát...

Počasia aj pestrý program prilákali veľa zvedavcov. My sme návštevníkom stánku ODOS ponúkali časopis Druhý Breh, letáky Ligy za duševné zdravie a našich členských združení, vystavovali sme drobné darčekové predmety z keramiky, ktoré nám poskytlo združenie Krídla, a z drôtu, ktoré vyrobili šikovné ruky Lucky Čertíkovej. Mnohých upúťali obrazy umiestnené na maliarskych stojanoch. Naše obavy z celodenného pobytu v priestoroch záhrady počas horúceho dňa sa nenaplnili. Matej Bereník, predseda združenia ODOS, obsadil pre nás vynikajúce miesto v ti-

eni malej lipy. Čas nám plynul rýchlo aj vďaka mnohým návštevníkom, ktorí sa zastavili u nášho stánku a v neposlednom rade aj vďaka našim priateľom, ktorí nás prišli počas podujatia svojou prítomnosťou potešiť a podporiť.



Víkend otvorených parkov a záhrad

Text: Dagmar Ciekerová, MOZAIKA, o. z., Žilina

Aktivity združenia Mozaika

Stretnutie štyroch združení na športovom dni v Žiline

S priateľmi, ktorí sú na tej istej lodi ako my, je život krajší. Tak sme si povedali my zo žilinskej Mozaiky a rozhodli sme sa zorganizovať stretnutie štyroch združení. Stretli sme sa na peknom mieste, ktoré všetci žilínčania poznajú ako Lesopark – Chrást. Naše pozvanie prijali priatelia zo združenia Šťastie si Ty z Prievidze, zo Zdravej duše z Považskej Bystrice a zo združenia Omega z Trenčína. Stretnutie bolo plné športu, zábavy, smiechu a samozrejme nechýbal ani chutný guláš.

Ostrú mušku sme si vyskúšali pri hádzaní šípok do terča. Postreh a udržanie rovnováhy sme si precvičili pri opatrnom nesení loptičky na pingpongovej rakete na určenú vzdialenosť, no a správny odhad zasa odrážaním balónika pri chôdzi. Balónik samozrejme lietal kam chcel a nezostávalo nič iné ako za ním behať. Niekedy sme sa motali okolo cieľa dosť dlho, takže sme si

pri tejto disciplíne precvičili brušné svaly smiechom.

Ďakujeme našim hosťom za výbornú atmosféru a za to, že prišli a boli za každú švandu. Vďaka patrí aj všetkým členom

nášho združenia, ktorí podujatie pripravili a starali sa nielen o hostí ale aj o všetkých zúčastnených. Dúfame, že sa všetkým páčilo a že sa opäť niekedy takto spolu stretne.



Účastníci športového dňa v Žiline

Aktivita LDZ

Slávnostný koncert v Bratislave Odovzdávanie ocenení za rok 2012

Celoslovenské združenie Liga za duševné zdravie v SR udeľovala ocenenia za prínos v oblasti duševného zdravia na slávnostnom koncerte 14. marca v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave, ktorý otvoril Mgr. Martin Knut, výkonný riaditeľ LDZ.



Mgr. M. Knut, výkonný riaditeľ LDZ.

Koncert moderovali herci Anna Šišková a Ady Hajdu z Divadla Astroka. Vzácnym hosťom zaspieval vynikajúci hudobník Martin Geišberg.

Záštitu nad podujatím prevzal aj v roku 2013 Milan Ftáčnik, primátor hlavného mesta Bratislavy.

Cenu LDZ v kategórii pre JEDNOTLIVCOV alebo ZDRUŽENIA - za pomoc pri



A. Šišková a A. Hajdu z Divadla Astroka

napĺňaní cieľov Ligy za duševné zdravie SR získala v roku 2013, na základe rozhodnutia Správnej rady LDZ, uznávaná odborníčka, psychiatrička MUDr. Eva Janíková.



MUDr. E. Janíková.

Cenu LDZ v kategórii pre MÉDIÁ alebo NOVINÁROV - za podporu, kvalitné a korektné spracovávanie tém týkajúcich sa duševného zdravia dostal **Časopis Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie**, ktorý vydáva celoslovenské pacientske združenie **Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)**. Časopis vychádza s prestávkami už od roku 1998, je jediný tlačový formát na Slovensku, ktorý je zameraný na problematiku duševného zdravia z pohľadu rôznych skupín: pacientov, príbuzných, profesionálov a verejnosti. Cenu za ča-

sopis preberali - MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka a Ing. Matej Berenčík, predseda ODOS.



MUDr. D. Sedláková riaditeľky Kancelárie WHO na Slovensku

Cenu Kancelárie WHO na Slovensku za inovatívny prístup k podpore duševného zdravia získalo regionálne občianske združenie **Zdravá duša** z Považskej Bystrice. Občianske združenie oslávilo v januári desiate výročie svojho založenia. Je jedinou komunitou v regióne Považia, ktorá realizuje mimonemocničnú starostlivosť o ľudí s problémami duševného zdravia. Cenu z rúk MUDr. Dariny Sedlákovej, riaditeľky Kancelárie WHO na Slovensku, prevzala Eva Dzurjaníková, predsedníčka združenia Zdravá duša.



Ing. M. Berenčík, predseda ODOS o.z., MUDr. M. Barová výkonná riaditeľka

Ľlensk  zduřenia ODOS oslavovali

N vĽtva v obĽianskom zduřen  Mozaika na oslave 10. v roĽia vzniku

Tohto roku sme v naĽom zduřen  v Prievidzi prijali mil  pozvanie na oslavu 10 v roĽia vzniku obĽianskeho zduřenia Mozaika so sídlom v Žiline. Z naĽho zduřenia ĽĽastie si TY z Hornej Nitry sme sa na oslavu vybrali 3 zástupcovia. Pricestovali sme do Žiliny a organizátori podujatia nás celkom  speĽne a profesionálne navigovali na miesto konania – do miestneho Lesoparku. SrdeĽne sme sa najprv zvtali s PaedDr. Kamilou Sauermannovou, manařerkou zduřenia a postupne s ostatnými pr tomm mi Ľlenmi Mozaiky a v neposlednom rade aj s Ľlenmi ostatných pozvaných hostí z iných miest – zduřen  Zdrav  duĽa z Povařskej Bystrice, Omega z TrenĽina. S menĽim oneskoren m pricestovali aj zástupcovia vedenia celoslovenskeho obĽianskeho zduřenia ODOS – Ing. Matej BerenĽik, predseda zduřenia a MUDr. Marcela Barová, v konn  riaditeľka ODOS.

Atmosféra bola v born  a po podan  opeĽen ch ťpekaĽkov s voňav m chlebkom, výbornej kávy a minerálky nás pohostili aj doma peĽen mi sladkými aj slan mi kol Ľikmi. Nasledovala sl vnostn  Ľasť – blahořelania a krátke príhovory gratulantov. Slova sa ujala Marcela Barová a Matej BerenĽik, ktor  vyzdvihli bohat  a pestr  Ľinnosť zduřenia Mozaika ako aj aktívnu spoluprácu v rámci prípravy a realizácie celoslovenských podujatí ODOS – rekond Ľn ch aktivít. Za naĽe zduřenie ĽĽastie si Ty, vystúpila pred pr tomm mi s blahořelan m naĽa predsedkyňa, Bc. Adriana Karáseková. Po mohutných aplauzoch sme sa opäť usadili ku stolom. Bol Ľas obeda a navôkol uř intenzívne rozvonieval na Ľiroko -ďaleko. v born  gul Ľ, ktor  od rána pr pravovali v dvoch veľkých kotloch za asistencie pracovníkov Denného psychiatrického stacionára vo Fakultnej nemocnici v Žiline - pani doktorky MUDr. Moniky Ros valovej, psychológov a sestriĽiek - Milky Barancovej, Anny RajĽokovej a Renatky PeĽalkovej.

NaĽu dobr  náladu n m spr jemňoval hrou na harmonike aj svojimi humorn mi vstupmi ne navn  Mirko Valientik.



Oslava 10. v roĽia zalořenia zduřenia MOZAIKA v Žiline



 Ľastn ci podujatia v Žiline

VĽetci spolu sme si zaspievali p r pekných pesniĽiek. Niet sa Ľomu Ľudovat' veď 10. v roĽie je iba raz. Nakoniec sme sa zoskupili na z vereĽn  spoločn  fotografiu podľ a pokynov ťt bu dokumentaristov – fotografov Mirka Kov Ľa a Paľka KaĽubiaka. Ľi sa vydarila pos dte sami. Spol Ľn  stretnutia zduřen  z jednotlivých regiónov Slovenska sú veľkým prínosom

pre vĽetk ch a pomáhajú budovat' naĽu aktívnu spoluprácu.

Na záver by som sa chcela poďakovat', v mene vĽetk ch z Ľastnen ch obĽianskych zduřen , Mozaike v prvom rade za prípravu skvelej akcie ako aj za pozvanie na Ľportov  deň, ktor  zduřenie v Žiline pripravuje v budúcnosti.

Občianske združenie Zdravá Duša oslávilo 10. výročie činnosti

Naše občianske združenie vzniklo v januári 2003 a pracuje do súčasnosti pod vedením Evy Dzurjaníkovej, zamestnanej na psychiatrickom oddelení NsP Považská Bystrica na pozícii ergoterapeuta.

V súčasnosti má združenie 62 členov. Za 10 rokov našej činnosti sa nám podarilo vytvoriť v regióne Považia spoločnosť ľudí, ktorí majú podobné osudy. Občianske združenie Zdravá Duša je jedinou komunitou v regióne Považia, ktorého cieľom je skvalitnenie života a integrácia duševne chorých do spoločnosti. Nás v združení spája nielen skúsenosť s duševným ochorením, ale aj túžba po vlastnej sebarealizácii, lepšom sebazoznaní a chuť samostatne žiť.

Vytváraním podporných dvojíc má každý možnosť rozvíjať svoje schopnosti a pracovať na sebe. Konkrétne aktivity sú výsledkom jednotlivcov z radov pacientov a dobrovoľníkov, ktorými sú nielen rodinní príslušníci a študenti, ale aj ľudia – dobrovoľníci - s psychiatriou ktorých nič nespája, iba potreba pomáhať. Sú k sebe ústretoví, tolerantní a tešia sa zo vzájomných stretnutí.

Peknou a žiadanou spoločnou aktivitou býva u nás už tradične niekoľko rokov týždenný **rekondičný pobyt na termálnom kúpalisku v Štúrove**. Keď sme pripravovali prvý „rekondičák“ bolo nás sotva dvadsať a teraz sa naše rady rozšírili takmer na 80 účastníkov. Pribudli medzi nás rodinní príslušníci – rodičia, deti ba aj vnúčatá. Vydarené bývajú aj spoločné stretnutia s patientskymi združeniami v okolitých regiónoch. Stretávame sa so združeniami Omega z Trenčína, Prvosienkou z Partizánskeho či Mozaiky zo Žiliny. Tešíme sa zo spoločných **športovo-turistických stretnutí v Manínskej Tiesňave** alebo spoločných tvorivých dielní. Každé mesto vždy prichádza s vlastnými nápadi, ktoré sú pre všetkých príjemné a vzájomne nás obohacujú a rozvíjajú naše zručnosti aj priateľstvá.

Celoročne sa členovia nášho združenia pravidelne stretávajú v priestoroch rehabilitačnej dielne psychiatrického oddelenia v NsP. Keďže máme širšie vekové zloženie



Oslava 10. výročia založenia združenia ZDRAVÁ DUŠA, Považská Bystrica

našich klientov venujeme sa rôznym tvorivým činnostiam podľa záujmu prítomných. Sú to ručné práce, korálkovanie, servítková technika, aranžovanie, práca s prírodným materiálom, košíkárstvo a iné. Výsledky nášho snaženia potom prezentujeme na mestskom jarmoku v mesiaci septembri. Opakovane sa v tomto čase zapájame aj do celoslovenských dní dobrovoľníctva. Na sklonku minulého roka pani Kocanová, spoluzakladateľka nášho občianskeho združenia, získala na republikovej úrovni morálne ocenenie „dobrovoľník roka“, od spoločnosti C.A.R.G.O. Jej ocenenie bolo povzbudením pre nás všetkých a zároveň aj našim poďakovaním za jej desaťročnú pomoc.

Každoročne sa zapájame do **verejnej zbierky** Ligy za duševné zdravie „**Dni nezábudiek**“. V rámci **kampane „Dni duševného zdravia“** realizujeme Diskusie s verejnosťou na tému duševného zdravia. Faktom je, že verejnosť má slabé informácie o prevencii duševných porúch a o dôležitosti udržania si duševného zdravia. My nechceme byť mlčiaca skupina, nechceme sa ani izolovať a práve touto aktivitou sledujeme zvyšovanie informovanosti a prekonávanie pomyselných bariér v mysliach verejnosti, ktoré bránia začleňovaniu ľudí s duševnou poruchou do spoločnosti.

Poďakovanie nášho občianskeho združenia Zdravá duša v Považskej bystrici patrí ve-

rejnosti v našom regióne, ktorá nás vníma a podporuje naše aktivity aj prostredníctvom tejto zbierky, ako aj asignáciou 2% daní. Osobitné poďakovanie patrí Miestnemu úradu v Považskej Bystrici, ktorý nám každoročne poskytuje dotáciou na našu činnosť.

Okrem praktických činností celoročne poskytujeme sociálne poradenstvo nie len pacientom, ale aj ich rodinám.

Dôležitou motivačnou činnosťou pre našich členov sú **aktivity patientskych dôverníkov**, ktorí sprostredkovávajú svoje vlastné skúsenosti s liečbou pacientom, hospitalizovaným na psychiatrickom oddelení našej nemocnice. Ved' kto môže viac poradiť ako ten, kto má prežitú vlastnú skúsenosť s ochorením?

Fungovanie nášho klubu v rámci združenia je dôležitý najmä preto, že zdravotný stav u našich diagnóz býva často premenlivý a opakované a dlhodobé hospitalizácie nás oslabujú. A ako to prežívame? Každá kríza jednotlivca sa vždy dotkne aj ostatných, všetci spoločne bojujeme s nepriazňou osudu či sú to rodičia, deti alebo partneri. Avšak všetci sú hodní úcty a vďaka za svoju statočnosť. Nechceme žiť v izolácii a chceme byť potrební.

Dnes v našom združení bilancujeme a porovnáваме, čo sme spolu dokázali a prežili

za 10 rokov našej existencie. Zhodnocujeme svoje zážitky, skúsenosti ale aj nedostatky. Sme aktívnymi členmi celoslovenského združenia pacientov a príbuzných Otvoríme dvere, otvoríme srdcia (ODOS). Každoročne sa zúčastňujeme celoslovenskej konferencie patientskych organizácií, ktoré združujú ľudí s rôznymi ochoreniami - Slovenský pacient. Ktorá sa koná v Piešťanoch.

Získali sme niekoľko ocenení na ktoré sme právom hrdí.

V marci 2013 udelila kancelária **WHO – Cenu za inovatívny prístup k podpore duševného zdravia** celému kolektívu občianskeho združenia Zdravá Duša. Ocenenie nám odovzdala MUDr. Darina Sedláková, riaditeľka kancelárie WHO, v rámci koncertu Ligy za duševné zdravie v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave.

Nato, aby sme v budúcnosti mohli plniť aktivity, ktoré si plánujeme, je potrebná nielen odvaha a chcenie, ale aj trocha šťastia aby nás obchádzalo opätovné prepuknutie našich ochorení. Okrem toho treba mať



Slávnostný koncert LDZ. Cenu WHO od MUDr. D. Sedlákovej preberá Bc. E. Dzurjaníková, Zdravá duša, o. z., Považská Bystrica

veľké srdce naplnené láskou a porozumením, aby sme počuli aj ten najslabší hlások nášho kamaráta čakajúceho na pomoc.

Pre skvalitnenie a rozšírenie našich aktivít a na poskytovanie služieb by sme potrebo-

vali vlastné priestory. Nie je ľahká úloha, naopak, je to pre nás veľká výzva do budúcnosti. V tomto našom snažení by sme potrebovali aj pomoc kompetentných orgánov nášho mesta.

Uhol' pohľadu

(pre tých a o tých, ktorým sa hneď na prvýkrát všetko nepodarí...)

Každý rodič určite vie, aké ťažké je občas prinútiť dieťa jesť. Ak už nepomáha tradičné: „Lyžičku za otecka, lyžičku za mamičku...“, potom sa rodičia uchýlia k núdzovému: „Keď to spapáš, dostaneš čokoládku, keksík...“

Takto sme sa prihovárali synovcovi Maxíkovi a on – hoci nie s veľkou chuťou – ale predsa s odhodlaním – jedol. A keď konečne dostal do rúk vrecúško s keksíkmi, roztrhol ho s takou radosťou, že sa rozsypali po celej kuchyni. Čakali sme plač, krik,

sklamanie...malý Max sa miesto toho pozrel do vrecúška a pokojne povedal: „Ale jeden mi predsa ostal...“ A tak sme sa znova, tak, ako už mnohokrát, učili od toho najmenšieho z nás.

Nielen na vrecúško k s keksíkmi, ale aj na všetko ostatné v živote sa dá pozerat' dvojakým spôsobom – byť smutní z toho čo sme nedostali alebo sa tešiť z toho čo nám ostalo. A možno práve to, čo nám ostalo, je zárodok, semienkom niečoho nového a pekného. Tam, kde my vidíme – obraz-

ne povedané – poloprázdny vyliaty pohár, Boh už vie, čím ho naplní. On má možnosť naplniť ho novým ešte krajším obsahom. Tam, kde Izraelci plakali, smútili a reptali na svojho vodcu, keď putovali vyprahnutou púšťou, Boh už videl krásnu a bohatú zasľúbenú krajinu.

Aj dnes máme možnosť sa rozhodnúť – vidieť poloprázdny pohár, alebo niečo, čo Boh časom naplní novým krásnym obsahom. Čo uvidíš Ty dnes?

-Erika S.-

Albumy

Zobrala som do rúk starý, ťažký album. Predo mnou sa objavili fotky, na ktorých sú zachytené dôležité okamihy môjho života. Zažltnuté, prilepené pomocou dávno nemoderných čiernych trojuholníčkov a predsa vzácne. Usmievalo sa z nich malé dievčatko držiace za ruku svojho otca, sediace na kolenách veľkého brata a bola na nich tiež lentilková torta a tvár bodkovaná od detského púdru...

A vtedy som si uvedomila, že v mojom ži-

vote sú albumy dva – aj keď ten druhý nemá papierovú podobu...V našich srdciach sú navždy zachytené chvíle, keď som sa po chorobe všetko učila po druhýkrát. Prvé kroky po chodbe, cestička popri nemocnici (dodnes ju nazývame alejou nádeje), a hlavne tváre tých, ktorí stáli pri nás, keď sa nám zdalo, že všetko hrá proti nám... Dnes viem, že tak ako fotky vo fotoalbume by boli fádne a neúplné bez obrázkov dokumentujúcich rozbité kolená, nesmelé, krivé písmenká, či štrbavý úsmev prváka,

aj môj život by bez tých ťažkých chvíľ bol akýsi neúplný.

Vzácnosť okamihov si často uvedomíme až plynutím času. Po desiatich rokoch som sa rozhodla zaklopať na dvere nemocničnej dielne a spýtať sa: „Môžem vám nejako pomôcť?“ Chcela som tým druhým pomôcť v myslí písať album, aby ho čo najskôr naplnili novými, peknými obrázkami.

-Erika S.-

AKTIVITY

Aktivita združení

Činnosť občianskeho združenia PRVOSIENKA v roku 2013

Začiatkom januára sme privítali Nový rok 2013 *novoročným posedením*, na ktorom sme si uvarili novoročnú kapustnicu a priniesli sme si zákusky.

Naše aktivity sme začali modelovaním malých keramických výrobkov a písaním projektov na rekondičný pobyt. Vo februári sme sa zišli v hojnom počte na výročnej schôdzi združenia. V priebehu mesiaca sme pokračovali s prácou v keramickej dielni a šikovné ruky našich členiek štrikovali šály. V kultúrnom dome sme mali výstavu našich výrobkov spojenú s predajom. Zaujímavé bolo stretnutie s psychologičkou, ktorá nás oboznámila s podstatou psychohygieny, viedla skupinovú terapiu a autogénny tréning. V marci sme pokračovali v rámci ergoterapie s výrobou drobných darčkových predmetov a hľadali sme inšpiráciu na prípravu nových výrobkov, ktoré sme chceli ponúknuť na predajnej výstavke pred veľkonočnými sviatkami. Šále ale aj výrobky z keramiky mali už tradične veľký úspech.

V druhej polovici apríla sme uskutočnili výstavu výrobkov našich členov a zorganizovali sme *Týždeň otvorených dverí* (15. - 19. 4). Navštívili nás študenti obchodnej akadémie. Zakúpili sme obuvnícky šijací stroj, na ktorom chceme vyrábať kľúčanky, tašky a peňaženky a využiť tak materiál (kožu a textil), ktorý nám darovalo Stredné odborné učilište v Partizánskom.

V máji sme začali organizovať výlety na kúpalisko v Malých Bieliciach. Boli sme sa pozrieť na koníky a na letisku. Pekný deň sme prežili v rámci *Gulásovej párty*.

V júni sme sa, ako každý rok, zúčastnili rekondičného pobytu na Termálnom kúpalisku Vadaš v Štúrove. Počasie sme mali výborné, deň sme trávili v bazénoch a večer na diskotéke. Na námestí sme ponúkali naše výrobky z kože, z papiera a keramiky. Júl sme začali vychádzkou na salaš. Bolo trochu chladnejšie ale aj tak to bol pekný výlet. Ešte sme si naplánovali kúpanie



Prezentácia výrobkov počas kampane Dni duševného zdravia

v termálnych kúpeľoch. V združení pokračujeme v terapii prácou - vyrábame keramiky, pracujeme s papierom a kožou. Koncom augusta zástupcovia nášho združenia absolvovali rekondičný pobyt v Ošadnici, ktorý organizovalo celoslovenské združenie ODOS, ktorého sme členom. Záver leta sme venovali príprave verejnej zbierky *Dni nezábudiek*, ktorá bola v roku 2013 už v septembri. Počas septembra sme sa učili pracovať s počítačom.

V rámci októbra sme sa venovali deťom s mentálnym postihnutím a modelovali spolu s nimi výrobky z keramickej hliny. V rámci sprievodných aktivít kampane *Dni duševného zdravia* sme inštalovali v kultúrnom dome informačný stánok, kde sme ponúkali propagačný materiál a vystavovali sme výrobky našich členov. V novembri sme skúšali techniku maľby na poháre a na sklenené doštičky. V druhej polovici mesiaca nás navštívili deti zo základných škôl, ktoré sa učili modelovať z hliny.

Začiatkom decembra sme zorganizovali posedenie pod stromčekom. Tento rok

sa akcie zúčastnilo viacej členov a nálada bola skvelá. Sviatky sme už strávili v našich rodinách.

Tešíme sa na ďalší rok strávený v našom združení.



Práca detí s keramicou hlinou

Aktuality

Kaviareň Zrnko – nová chránená dielňa

Po kaviarničke „Medzi nami“ v priestoroch Ligy za duševné zdravie SR na Ševčenkovej ulici v Bratislave – Petržalke nezostalo dlho prázdno. Naše občianske združenie Živa sa ujalo založenia novej chránenej dielne, ktorej sme dali meno „ZRNKO“. Rozhodli sme sa vytvoriť kaviareň s vlastnou pekárenskou výrobou, v ktorej by si prácu našli ľudia so zdravotným postihnutím, prevažne s duševnou poruchou. Od marca 2013 sa tu začalo zaškoľovať šesť nových zamestnancov. V chránenej dielni teraz ľudia so zdravotným postihnutím pečú koláče, robia kávu a obsluhujú zákazníkov.

V Zrnku sa snažíme, aby práca každého pracovníka mala zmysel a aby všetci vykonávali zodpovedné činnosti, nie len pomocné práce. Do jednotlivých činností sa všetci najprv zaškoľili a nároky na prácu sme zvyšovali postupne. V prvých týždňoch sme sa sústredili na zvládnutie všetkých pracovných postupov a na to, aby zamestnanci kaviarničky získali istoty pri obsluhu zákazníkov.

Slávnostné otvorenie prevádzky chránenej dielne bolo v máji 2013, keď už zamestnanci mali



Manželia Kemkovci prezentujú výrobky v chránenej dielni - kaviareň Zrnko

to najľahšie za sebou a keď nám Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny priznal štatút chránenej dielne. Krstným rodičmi sa stali manželia Kemkovci, ktorí pokrstili štatút chránenej dielne Zrnko kávovými zrnkami. Otvorenia sa zúčastnil aj primátor mesta Bratislava, Milan Ftáčnik. Vyzdvihol význam vyvážania takýchto pracovných miest a poželal všetkým veľa úspechov v práci.

Aj my želáme kaviarni Zrnko nech sa jej prevádzkovateľom aj zamestnancom darí tak, ako keď sa drobné zrnko vloží do zeme a vyrastie z neho pekná zdravá rastlinka. Prajeme si, aby v budúcnosti naša kaviarnička Zrnko pevne zakorenila a vyrástla v úspešný podnik, ktorý všetkým ukáže, že aj ľudia so zdravotným postihnutím vedú dobre a kvalitne pracovať.



Príhovor Milana Ftáčnika, primátora mesta Bratislava



Krst štatútu chránenej dielne - kaviareň Zrnko.

Z prava: manželia Kemkovci, Mgr. A. Paulovičová a Mgr. E. Mižáková, zakladateľky chránenej dielne.

Schizofrénia

TÉMA



Ako sa pozná schizofrénia

Z. Ebringerová, *Pohľad do duše ženy*

Základné informácie o príznakoch a príčinách psychózy.

Trpieť psychózou znamená stratiť do istej miery kontakt so skutočnosťou. Psychózy, o ktorých bude reč, začínajú zvyčajne v mladom veku. Ich spoločnou príčinou je porucha prenosu dopamínu. Dopamín je nervový penášač, ktorý sprostredkova výmenu informácií medzi nervovými bunkami. Ak sa dopamín zmnóži, určité systémy v mozgu začnú nadmerne fungovať, zatiaľčo iné systémy sa naopak utlmia a výsledkom sú príznaky psychózy.

Schizofrénia je psychóza, pri ktorej sa vyskytuje celý rad príznakov, a preto je možné ju použiť v ďalšom výklade ako model. Schizofréniu môžu lekári rozpoznať podľa tzv. pozitívnych príznakov sú to bludy, halucinácie, dezorganizované myslenie a chovanie, strata kontaktu so skutočnosťou, strata náhľadu; ďalej podľa tzv. negatívnych príznakov patrí k nim apatia, strata záujmov a iniciatívy, zníženie komunikácie. U schizofrénie sa môžu vyskytovať tiež tzv. kognitívne príznaky zhoršenie pozornosti a poruchy pamäti.

Bludy a halucinácie

Halucinácie sú vnemy, ktoré vznikajú v mozgu a sú spôsobené ochorením. Môžu byť sluchové (hlasy), zrakové (vidiny), čuchové a dotykové. Halucinácie se dajú nazvať „šialením zmyslov“. Sú to intenzívne vnemy, ktoré môžu ovplyvňovať chovanie chorého, ktorý sa napríklad potom s hlasmi rozpráva. Halucinácie môžu byť pre pacienta aj nebezpečné, pretože niekedy chorému prikazujú, čo má robiť, a on sa niekedy zachová tak, ako by sa v plnom zdraví nezachoval. Bludy sú mylné presvedčenia, ktoré vznikajú v dôsledku choroby. Bludné presvedčenie je pevné, pre chorého je realitou, aj keď s ňou ostatní nesúhlasia a existujú dôkazy, že to nemôže byť pravda. Bludy vznikajú v dôsledku ochorenia. Chorý človek môže byť chorobne vzťahovačný myslí si, že si ostatní o ňom rozprávajú, pozerajú sa na neho, hovorí sa o ňom v televízii, píše sa v novinách, atď. Výsledkom sú nepríjemné pocity ohrozenia a paranoidné stavy.

Niekedy sa chorý domnieva, že má nadprirodzené schopnosti, napríklad vie riadiť počasie, je kráľom. Bludy sú nevyvrátiiteľné a môžu vyvolať veľkú úzkosť. Pod vplyvom bludov sa môže chorý chovať tak, ako by sa inak nechoval.

Choroba nie je nevychovanosť

Strata energie, strata schopnosti radovať sa, apatia, neschopnosť prežívať emócie, vyhýbanie sa ostatným všetky tieto príznaky môžu pripomínať lenivosť a neochotu sa prispôbiť. Ide však o prejavy choroby, ktoré nie je možné ovplyvniť silou vôle. Chorý sa napríklad neumýva, neprezlieka, stráni sa ostatných lebo nemá záujem alebo sa mu nedarí komunikovať. Príznakom ochorenia je aj dezorganizované chovanie „prejavy grobiánstva“, strata kontroly nad skutočnosťou, strata náhľadu. „Ako grobian“ sa chorý nechová napriek, ide o prejav ochorenia. U schizofrénie môžu byť dočasne porušené poznávacie (kognitívne) funkcie (pamäť, sústredenie, schopnosť udržať pozornosť. Výsledkom je zhoršenie celkového „mentálneho výkonu“. Chorý si napríklad sťažuje, že sa nesústreduje na

učenie a horšie si pamätá. Schizofréniu môžu sprevádzať depresívne príznaky. Ak sa prehĺbi beznádej a sebvražedné myšlienky, je potrebné nevyhnutne vyhľadať lekára.

Dopamin a limbický systém

Psychózami nazývame rad rôznych psychiatrických ochorení, u ktorých dochádza k narušeniu kontaktu s realitou, čo je spôsobené porušenou funkciou dopamínu. Dopamín je nervový prenášač, ktorý sprostredkuje výmenu informácií medzi nervovými bunkami. Výmena informácií je jeden z mnohých chemických procesov, ktoré v našom tele neustále prebiehajú. Dopamín je vyrábaný bunkami, ktoré sídlia v strednom mozgu. Zakončenia týchto buniek, z ktorých je dopamín uvoľňovaný, sa rozprestiera prakticky v celom mozgu. Je to dokonalý systém. Nás v tejto chvíli zaujíma iba jedna časť týchto zakončení, ktoré vedú do štruktúr, ktorým hovoríme súhrnne limbický systém. Limbický systém má na starosti mnoho funkcií. Umožňuje nám prežívať emócie. Umožňuje nám ukladať udalosti do pamäte. Pre nás je ale



Človek trebars pri prechádzke mestom môže celkom náhodou pripisovať špeciálny význam veciam, ktoré spolu vôbec nesúvisia, ako sú dopravné značky, farba auta, nápisy nastriekané sprejermi alebo heslo na billboarde.

Začne mať napríklad dojem, že dajaká vonkajšia sila naaranžovala všetko na ulici preto, aby ho testovala alebo mu odovzdala dajakú šifrovanú správu. Tento stav sa nazýva psychóza.

najdôležitejšia ďalšia úloha limbického systému. Umožňuje nám pripísať význam veciam, ktoré sú skutočne významné.

Dopamín odtrhnutý z reťaze

Predstavme si limbický systém ako pás, na ktorom bežia udalosti, ktoré prežívame. Niektoré sú banálne a nezasluhujú si našu pozornosť (napr. koľko červených áut som stretol cestou do roboty). Iné sú dôležité (na určitom prechode ma takmer prešlo auto, musím si na toto miesto dať pozor). Práve dôležitú udalosť označí dopamín správne v limbickom systéme za skutočne dôležitú. Takto dopamínom označovaná dôleži-

tá udalosť je potom špeciálne ukladaná do pamäte. A ako to vyzerá vtedy, keď sa pri psychóze odtrhne dopamín z reťaze? Ak sa hladina dopamínu v limbickom systéme zvýši, začne sa celkom náhodne pripisovať špeciálny význam veciam, ktoré si to vôbec nezasluhujú. Množstvom týchto udalostí, chybne označených dopamínom, ako dôležitých, je mozog zahľtený a automaticky si s tým poradí po svojom v snahe vysvetliť si tieto udalosti ich začne rôzne spájať do rôznych často nelogických konštrukcií, ktoré chorý pokladá za realitu. Tak vznikajú bludy. Trocha zložitejším mechanizmom vznikajú i halucinácie a ostatné príznaky.

-red-

Text: MUDr. Lívia Vavrušová, psychiatrická ambulancia, Bratislava - Petržalka

Schizofrénia je duševné ochorenie charakterizované poruchou procesu myslenia a emócií.

Príznaky tohto ochorenia sú pestré, môžu byť prítomné halucinácie, bludy, nezvyčajný spôsob rozprávania, správania sa, uzatvárania sa do seba. Toto ochorenie býva sprevádzané významnými zmenami v pracovnej a v sociálnej oblasti.

Priebeh schizofrénie nie je rovnaký u všetkých, 1/3 chorých môže vyzdraviť ale u 1/3 sa ich ochorenie neustále zhoršuje. U ľudí trpiacich schizofréniou dochádza k tomu, že čo predtým tvorilo celok, už celkom nie je. Myslenie a prežívanie (afekty) nie sú v poriadku.

Určenie diagnózy nie je jednoduché. Dôležitý je rozhovor s pacientom.

Nástup príznakov sa zvyčajne začína v mladej dospelosti, vo veku 15 - 35 rokov (maximum medzi 15 - 25 rokom života). Vyskytuje sa u 0,8% - 1,5% populácie u mužov aj u žien.

Príčiny sú viaceré. Schizofrénia je ochorenie, pri ktorom nevieme určiť jednu príčinu vzniku ochorenia. Hovoríme skôr o komplexe príčin.

Môžu to byť:

- genetické vplyvy
- vplyvy prostredia v raných štádiách života (rôzne poškodenia mozgu pred pôrodom alebo krátko po ňom)
- psychologické a sociálne faktory (zvýšená záťaž, stres, vystaňovalectvo, emigrácia, návykové látky a iné).

Liečba schizofrénie

V súčasnosti nie je možné schizofréniu vyliečiť natrvalo (podobne ako iné ochorenia – napríklad cukrovku).

Máme však k dispozícii také formy liečby, ktoré dokážu potlačiť príznaky a zlepšujú kvalitu života pacientov. **Liečba schizofrénie je dlhodobá a často trvá celý život.**

Hovorí sa, že lieky ktoré pacienti neužívajú sú veľmi drahé a neúčinné.



MUDr. Lívia Vavrušová

Len lieky, v prípade schizofrénie - **antipsychotiká** – ak sa užívajú pravidelne a podľa lekárskeho predpisu, pomáhajú chorobu stabilizovať. Pacienti liečení antipsychotikami majú oveľa lepšie vyhliadky do budúcnosti, pretože sa udržia ich dobrý zdra-



Z. Ebringerová, *Vnútorne ozveny*

votný stav a zníži sa počet hospitalizácií. Liečba pomáha k návratu do normálneho života. Všetky lieky môžu mať vedľajšie účinky a ani antipsychotiká nie sú z tohto hľadiska výnimkou. Vedľajšie účinky sa vyskytujú zvyčajne na začiatku liečby, kým si organizmus na liek zvykne. Vedľajšie účinky sa dajú zvyčajne zvládnuť. Je potrebné ich hlásiť lekárovi a poradiť sa s ním. Dôležité je neprestať užívať liek ani nemeniť dávkovanie bez konzultácie s lekárom.

Antipsychotiká nevyvolávajú závislosť, nekontrolujú myslenie pacienta, nezabavujú pacienta vlastných myšlienok a slobodnej vôle. Všetky antipsychotiká nie sú rovnako účinné. V prípade potreby treba vyskúšať aj iné možnosti tak, aby sa pre každého pacienta našla tá najvhodnejšia liečba.

Je veľmi dôležité, aby pacienti užívali lieky pravidelne aj vtedy, keď sa cítia dobre. Vo väčšine prípadov je potrebné užívať antipsychotiká veľmi dlhé obdobie, niekedy celý život. Predchádza sa tým návratu ochorenia.

Ciele liečby antipsychotikami sú:

- zmierniť alebo odstrániť príznaky schizofrénie
- znížiť potrebu hospitalizácií na minimum
- zabrániť návratu (relapsu) ochorenia
- znížiť výskyt vedľajších účinkov liekov
- umožniť návrat k bežným každodenným aktivitám (práca, vzdelávanie, nezávislý život, spoločenské aktivity a pod.)
- dosiahnuť ústup ochorenia a optimálnu úroveň fungovania (remisiu)
- dlhodobo remisiu udržať

CESTA ČO JE PESTRÁ

*keď som obmedzený
nehľadám kde to prameni
keď som bez duše
ponatriasam vankúše
keď som prázdny
žiadam iných daj mi
keď som bez úsmevu
nepotrebujem zmenu silenú
keď som smutný zo zvykov
nečakám hneď pomykov
keď nevnímam iných
lepšie mi je ticho pri nich
keď som silno pohrúžený
prinesie mi meditácia nové svety
ktoré v sebe nevidel som predtým
píšem si čo nepoviem
nezabudnem oželiem
to čo hrmí duní
takto svoj plán cesty plním
ľahšie sa života zhostím ak si uvedomím
že všetko sú len maličkosti.*

Tomáš Andrejka, Humenné

Antipsychotiká sú dostupné vo forme tabliet, roztoku (kvapky) alebo injekcií (s rýchlym a pomalým uvoľňovaním). Niektoré antipsychotiká je potrebné užívať niekoľko krát za deň, iné - zvyčajne novšie formy - stačí používať raz denne.

Injekčná liečba je napríklad vhodná pre tých pacientov, ktorí nemajú zázemie alebo pre tých, ktorí chcú byť odbremenení od každodenného užívania liekov.

Nastavenie pacienta na injekčnú liečbu:

- umožňuje ľahšie a rýchlejšie odhalenie návratu (relapsu) ochorenia
- vedie k stabilizácii koncentrácie lieku v krvi
- znižuje výkyvy vo variabilite koncentrácií lieku v krvi
- znižuje pravdepodobnosť vzniku vedľajších účinkov
- zjednodušuje manažment liečby.

Ako zabrániť rozvinutiu psychózy

Na skúsenosti s prvými prejavmi schizofrénie a na možnosti liečby tohoto ochorenia sme sa opýtali MUDr. Martina Jarolímk, vedúceho lekára Denného psychoterapeutického sanatoria Ondřejov. Psychotickým pacientom sa tu venuje už viac ako dvadsať rokov.



MUDr. Martin Jarolimek

Je možné u mladého človeka rozpoznať dispozície k psychotickému ochoreniu?

Začínajúce psychotické ochorenie sa v úplnej väčšine prípadov vyvíja nenápadne. Najčastejšie vzniká medzi 13 -18 rokom, v pubertálnom a postpubertálnom období, kedy je človek konfrontovaný s požiadavkami reálneho sveta študovať, pracovať, zarábať peniaze, mať partnera alebo partnerku, a nie je na to pripravený. Mnohí z mojich pacientov boli vzorní žiaci, ale v niečom akoby *psychicky nedonosení*, citlivejší, viac zraniteľní, preto menej pribojní.

Ako sa začínajú prejavovať prvé problémy?

Väčšia náchylnosť k ochoreniu sa naraz môže začať prejavovať napríklad zhoršenou schopnosťou koncentrácie. Často sa to stáva pri prechode na vyšší stupeň školy. Študent sedí nad knihou päť hodín, ale učenie mu do hlavy nelezí, nevie, prečo to predtým išlo a teraz to nejde. Dostáva zlé známky, rodičia ho nabádajú k tomu, aby chodil do školy, ale jemu sa tam nechce. Zatvára sa doma, pokým jeho spolužiaci dávno balia dievčatá a robia rôzne vylomeniny. Dal sa na vegetariánstvo a miesto učenia sa zaoberá nejakou ezoterickou náukou, vedie podivné pseudofilozofické rozhovory alebo naopak s nikým nekomunikuje. Môžu sa pridať ďalšie faktory, keď manželstvo rodičov nefunguje optimálne, sú tam hádky, konflikty, ktoré vyvolávajú stres, nevie sa sústrediť, horšie sa učí a nakoniec sa *zblázni*.

Je možné vzniku schizofrénie predchádzať?

Kamaráti, súrodenci a rodičia by mali mať dostatok informácií, aby si dokázali všimnúť, keď niekto v rodine alebo v triede začne byť „*nejaký divný*“. S grafikom Štěpánem Tesařem sme preto vytvorili komiks pre stredoškóľakov, aby videli, že takéto ochorenie existuje, ako sa môže prejavovať a aký vplyv môže mať na odštartovanie schizofrénie napríklad fajčenie trávy. Pri včasnom rozpoznaní človeka, ktorému hrozí prepuknutie psychózy, je možné zabrániť plnému rozvinutiu ochorenia. V dennom psychiatrickom sanatóriu Ondřejov sa o to všemožne snažíme. Keď k nám zavolá rodič „*syn vypadol z učilišťa, je zatvorený doma, vôbec nič nejde, iba fajčí trávu, brble si pre seba ako keby s niekým hovoril,*“ je to jasný signál pre náš mobilný krízový tím, aby sa s ním pokúsil veľmi citlivo nadviazať kontakt a nejako ho získal pre spoluprácu. Čím skôr je ochorenie rozpoznané, tým väčšiu šancu má do budúcnosti.

Darí sa to?

Ochorenie je bohužiaľ rozpoznané často neskoro a ten človek na seba a na svoju chorobu upozorní až nejakým náhlym činom, ako je skok z Nuseláku, alebo keď napadne niekoho na ulici v presvedčení, že po ňom ide ruská mafia. Mal som v liečbe jednu veriacu dievčinu, ktorá vošla nahá do kostola, pretože bola presvedčená, že musí pristúpiť k Ježišovi úplne očistená, to znamená bez šatov. Potom je nevyhnutná nedobrovoľná hospitalizácia, väčšinou za účasti sanitky a policajtov. Niekedy je nutné k človeku, ktorý je zatvorený doma, mláti do steny a niečo vykrikuje alebo niečo zapaluje, vniknúť násilím. Tam potom musia figurovať hasiči s celou parádou, čo tiež nie je dobré, pretože sa celý barak dozvie, že tam býva nejaký jedinec, ktorý „*zošalel*“.

Ako dlho sa môže ochorenie vyvíjať skryto?

Priemerná dĺžka neliečeného obdobia od vzniku príznakov po zahájenie liečby je jeden rok. Po celé mesiace je ten človečik so svojimi bludmi a halucináciami sám. To je dosť dlhá doba nato, aby sa ochorenie

v človeku pevne „*zachytilo*“, a potom to dá veľkú prácu, aby sa ho zbavil. Až potom sa zahájí liečba, v takom prípade veľmi radikálna, skoro drastická, pobyt v psychiatrickej liečebni, prvýkrát sám na jednej izbe s dvanástimi inými pacientmi, z ktorých sú niektorí mentálne retardovaní.

Nedobrovoľná hospitalizácia asi nie je celkom optimálny začiatok liečby?

Často sa stretávam s podobnými prípadmi, ako je tento: študentka sa dostane na príjem psychiatrickej liečebne, pretože sa snažila preplávať Vltavu, keď boli mrazy. Prišla sanitka, zabalili ju do deky a so slovami „*niekam vás odvezieme do tepla*“, ju bez ďalšieho vysvetľovania naložili a vysadili v Psychiatrickej nemocnici v Bohniciach. V prijímacej kancelárii sa s ňou nikto o ničom nebavil, vzali jej osobné veci a dali ich do igelitového vreca, nikto jej nevysvetlil kde je, prečo tam je, že bude nutné, aby užívala lieky a na čo tie lieky sú. Počiatková skúsenosť s psychiatrickou starostlivosťou sa v 80 % prípadov odohrá v psychiatrických liečebniach, na mieste, kde má personál strašne málo času, na oknách sú mreže a niektoré izby majú dvanásť lôžok. Rodičia, ktorí tam na druhý deň prídu, stretávajú utlmených pacientov pod vplyvom liekov, ako sa šuchajú v županoch po chodbách, vidia svoju dcéru na posteli. Je stuhnutá, pretože nevedela kde je, čo je, prečo stojí nahá na vyšetrovni, začala okolo seba mlátiť a rozmlátila možno liekovú skrínku, dostala injekciu a vytuhla. Keby sa bránila ešte viac, tak ju prikurtujú k posteli.

Pre rodičov to musí byť šok. Ako túto situáciu zvládajú?

Pri prvej návšteve lekár spravidla nemá na rodiča čas, dostanú iba informáciu prídte za dva, tri dni, vyzerá to, že sa jedná o akútne psychiatrické ochorenie, uvidíme. Za tri dni sa rodičia dozvedia, že dcéra má schizofrénii nevyliciteľné, geneticky dané ochorenie, čo mnohokrát znamená celoživotné užívanie liekov s vedľajšími účinkami. Hovorím tomu „*maligná informácia*“. Emočne rozdrásaní rodičia sa pri neuvážennom oznámení diagnózy musia vysporiadať

s tým, že majú dcéru schizofreničku, vyčítajú si, že nemoc zavinili, nevedia, čo na to povedia príbuzní, susedia. Obávajú sa, že až sa nebudú môcť starať, ich dieťa skončí v domove dôchodcov alebo na ulici. **Rozhovor s lekárom pri prvej hospitalizácii je kľúčový bod**, kde sa predurčuje osud pacienta i celej rodiny. Od tejto chvíle už kráča „schizofrenickou cestou“. Je predurčený k tomu, čo sociológovia nazývajú „kariéra psychiatrického pacienta.“

Ako by mal podľa vás vyzerat' prvý rozhovor rodičov s lekárom?

Na začiatku liečenia by rodičia mali dostať čo najoptimistickejšiu informáciu. Niečo sa stalo, malo to psychotické prejavy, ale nevieme, či sa jedná o dlhodobjšie alebo jednorázové ochorenie. Je možné, že išlo o prechodnú psychotickú poruchu, ktorá sa viackrát neobjaví a vaša dcéra bude celý život fungovať celkom normálne. A keby to náhodou bola schizofrénia, je dokázané, že jedna tretina schizofrenikov má veľmi veľkú šancu na úplné vyliečenie. S diagnózou *prechodná psychotická porucha* má človek oveľa väčšiu šancu v živote, ako keď dostane nálepku *paranoidná schizofrénia*. Môže z neho byť chronický schizofrenický pacient vo vyťahanej teplákovvej súprave, alebo človek, ktorý funguje v rôznych sférach života v rodinnej, osobnej, pracovnej, sociálnej.

Do akej miery je schizofrénia liečiteľná?

Pred viac ako sto rokmi jeden z najvplyvnejších psychiatrov, Eugen Bleuer, dospel na základe rozsiahleho výskumu schizofrenických pacientov k zisteniu, ktorému hovoríme **tretinové pravidlo**. U jednej tretiny pacientov sa toto ochorenie prejaví iba raz a viackrát nie. U druhej tretiny má tendenciu sa čas od času vracat', napríklad dvakrát trikrát, zanechá nejaké stopy, ale človek s tým môže žiť. Iba u jednej tretiny pacientov ochorenie človeka zraní veľmi hlboko a vykoľají ho z klasických životných rolí, ako je práca, sociálne fungovanie, osobné vzťahy. Dnes ale máme k dispozícii účinné lieky, ktoré veľmi napomáhajú uzdraveniu, takže pravdepodobnosť, že sa pacient úplne vylieči alebo bude aspoň celkom normálne fungovať, je v súčasnosti ďaleko vyššia.

Neprekáža chorému jeho fantazijný svet pri prijatí reality?

Záleží na obsahu fantazijného sveta a na tom, aký dopad má na život človeka. Niekoľko môže úplne bezvadne pracovať, mať kamoša, partnerku, žiť relatívne normálny život, ale stále môže byť vo vnútri bludne presvedčený, že je geniálny filozof a že raz

vymyslí nejakú geniálnu filozofickú teóriu. Tento blud je tzv. „opuzdrený“ a inak výrazne neovplyvňuje praktický život dotyčného človeka. Čím viac sa bude nachádzať v reálnom svete, bludné presvedčenie bude tým viac slabnúť. Blud niekedy sám úplne vyhasne. Samozrejme sa to dá tiež ovplyvňovať psychoterapeuticky. Potom to sú fantazijné svety, ktorých základnými kameňmi sú bludy a halucinácie, ktoré človeka veľmi trápia. Pod vplyvom poruchy vnímania môže za vami taký človek opakovane chodiť s tým, že už zasa prešli pod oknom tri červené autá za sebou, že sú to zasa tí mafiáni a že má strach.

kde v Perzii a do tejto rodiny som sa dostal ktovie ako. To nemôžu byť moji rodičia, tí by sa chovali inak, tí by museli stát' pri mne. Na druhej strane nie je možné bludy ani potvrdzovať, hovoriť „Václav, títo mafiáni, to je zlé.“

Psychiatri sa ale niekedy s pacientmi rozprávajú, ako keby im verili... Pristúpiť na bludné presvedčenie si môže dovoliť výlučne iba vyškolený terapeut, pretože vie, ako s tým zaobchádzať. Rodičia, rodinní príslušníci určite nie. Posilovalo by sa tým presvedčenie, že mafia krúži okolo. Zostáva určitá zlatá stredná cesta. Výrok: „Václav verím ti, že si videl tri autá, ktoré išli za sebou, verím ti, že



Je zatvorený doma, mláti do steny a stále niečo vykrikuje, sanitka už prišla, ešte počkáme na hasičov a policajtov a dostaneme ho von.

Je správne akceptovať bludné predstavy chorého človeka, alebo by sme mu mali dávať najavo, že skutočnosť je iná?

Blud je nevyvrátiteľné presvedčenie, že niečo je tak. Jednoznačne sa doporučuje bludy nevyvracať, ale tiež nepotvrdzovať. Prírodná reakcia je povedať „Václav to je hlúposť, tri autá prešli náhodne a akí mafiáni by boli v našej ulici.“ Blud má ale v sebe obrovskú pevnosť, na racionálnej úrovni ho nevyvrátite. Vyvracanie bludu pôsobí väčšinou škodlivo. Chorý človek, ktorý opakovane naráža na nepochopenie zo strany svojich blízkych, môže odmietanie bludu vnímať ako odmietanie seba samého. Syn alebo dcéra potom môže dospieť k názoru — to nemôžu byť moji rodičia, keď mi neveria a chovajú sa ku mne takto odmietavo. „Moji rodičia sú nie-

si to vysvetľuješ takto, na druhej strane ma napadá, že existujú aj iné vysvetlenia, ale predovšetkým ti verím, že to v tebe vyvoláva veľkú úzkosť a veľký strach. Dôležité je byť v niečom na jeho strane. Čím viac sa pacienti s touto diagnózou stretávajú s nepochopením a odmietnutím, posúva ich to stále hlbšie do ich fantazijnej bubliny. Vyvracanie, svojím spôsobom, chorého človeka presvedča, že to tak je. Kamoš povie, „počúvaj neblbni, to je hlúposť, že by ťa slnko na diaľku ovplyvňovalo,“ ale ten človek tomu verí, cíti potrebu zosilovať stenu, ktorá opevňuje blud proti kritike. Preto pridáva ďalšie a ďalšie tehly. Čím viac naráža na neporozumenie, tým viac je vnútorne presvedčený a vzdáva sa reálnemu svetu.

TÉMA SCHIZOFRÉNIA

Duševnú chorobu môže dostať ktokoľvek

Naša hrdinka - nazvime ju Andrea - bola drobná, 48-kilová šikulka, mala náročnú, no dobre platenú a zaujímavú prácu, auto, vyznala sa vo financiách, starala sa o rodinu, občas bola frustrovaná, občas nestíhala, no v zásade si žila ako väčšina z nás - v relatívne zvládnutom strese. Až jedného dňa ju prepadli nutkavé pocity, že musí uniknúť. Nasadla do auta a šliapla na plyn, neustále sa obzerajúc v spätnom zrkadle, či ju niekto nesleduje. Zišla z asfaltky, na ktorej sa jej zdalo, že by ju prenasledovatelia ľahko dohonili, a rútila sa krížom cez pole. Ani nevedela ako, zastala pred rodičovským domom a nechajúc dvere auta dokorán, vbehla dnu v obave o život.

Takto by sa mohol začať akčný film - lenže život je niekedy ten najbláznivejší scenárista. Andrea nenašla pokoj ani v dome, bála sa všetkého a všetkých - ruka za chrbtom mohla znamenať, že matka skrýva zbraň a chystá sa zaútočiť. Oblečenie sa jej zrazu videlo špinavé, musela sa ho zbaviť. Keď mi s odstupom času Andrea rozpráva o pocitoch a halucináciách, ktoré boli také intenzívne, že sa nedali rozoznať od reality, človeka až zamrazí: *“V jednej chvíli som mala pocit, že za mnou stojí lev. Reval tak silno, že som vibráciu jeho hlasu cítila na pokožke, ako keď stojíte pri silnom re-
produktore. Jasne som cítila jeho dych, zdalo sa mi, že sa približuje...”* Privolaný lekár spravil to najnutnejšie, dal jej čosi na upokojenie. V ten deň sa pre Andreu začala nová cesta - k diagnóze schizofrénia a následnej liečbe.

Realita

“Schizofrénia sa zvyčajne prejaví vo veku 20 - 30 rokov no máme aj pacientov, u ktorých sa prvý krát manifestovala v staršom veku,” hovorí primárka psychiatrického oddelenia FN v Trnave MUDr. Dana Šedivá. “Niekedy sa toto ochorenie môže objaviť akoby zo dňa na deň, niekedy sa určité náznaky ukazujú postupne. Ide o tzv. prodrómy neurčité prvé príznaky - napríklad zmena povahy človeka, ktorý sa začne uzatvárať do seba, pociťuje úzkosť, strach z niektorých vecí, chorý nadobúda nejaké presvedčenia bez toho, aby stáli na logickom závere - trebárs pocit, že ho niekto prenasleduje, odpočúva atd.” Stanovenie diagnózy je pre mnohých ťažkou, konečne vedieť, čo im vlastne je. V prípade schizofrénie však ide iba o začiatok cesty.

“Bola som ako socha, kam ma postavili, tam som stála. Nezaujímala ma hygiena,



Ilustračné foto

jedlo, nedbala som o nič a nikoho. Manžel ma opustil, našiel si omnoho mladšiu priateľku a podal žiadosť o rozvod. Keby sa o mňa nestarali sestra s mamou, neviem, ako by som dopadla. Bud' som spala, alebo rozprávala hlúposti mimo reality,” spomína si Andrea.

Keď začali lieky účinkovať, cítila sa lepšie, dokonca tak dobre, že mala pocit, že už lieky ani nepotrebuje. Tento prístup viedol k opakovaným hospitalizáciám. Každá trvala minimálne tri týždne. Obdobia medzi nimi jej splyvajú do hmly. Spomína si akurát na nepokoj.

“Keď prišla sestra s deťmi a po dome sa zrazu pohybovalo viac ľudí, bolo toho na mňa priveľa. Stále niekto niekam chodil, niečo prekladal na iné miesto, nevedela som sa v tom orientovať...”

Prejavy schizofrénie

Podľa primárky MUDr. Šedivej je dezorientácia príznakom akútneho ataku ochore-

nia: *„V akútnom stave sa môže stať; že aj mladý inteligentný človek nevie určiť; aký je deň alebo rok, nevie, v akom meste sa nachádza - hovoríme o priestorovej a časovej dezorientácii.*

Niektorí pacienti nespoznávajú blízke osoby alebo vidia realitu deformovane. Treba si uvedomiť, že tieto pocity, ako aj halucinácie, chorý prežíva ako veľmi intenzívne, naozaj ich nevie odlišiť od skutočnosti. Niekedy môže počuť hlasy, ktoré ho nabádajú robiť nejaké veci - skočiť z mosta, spraviť zle, alebo hlasy, ktoré komentujú jeho správanie. Stáva sa napríklad, že nábožensky založení ľudia počujú hlasy hovoriace proti Bohu, ktoré sú im nepríjemné, nevedia sa ich zbaviť... “Narúša sa celková integrita osobnosti a poskladať ju späť je zdĺhavý a náročný proces. Práve preto lekári apelujú na pacientov, aby lieky nevysadili ani v prípade, že sa cítia byť zdraví. Ako sa začína účinok lieku vytrácať, choroba sa tíško vracia, neraz v nenápadných krôčikoch. Poruchy vnímania sa môžu prejavovať derealizá-

ciou - chorý ide po známom mieste, ktoré sa mu zrazu vidí nejaké iné, známe tváre sa mu zdajú byť iné, zdeformované.

V iných prípadoch si môže nesprávne vysvetľovať určité situácie (ruka za chrptom znamená, že človek skrýva nôž, okoloidúci chorého sledujú, odpočúvajú a podobne). Pre mnohých pacientov je ťažké užívať lieky pravidelne.

Andrea bola jedným z nich:

“Užívanie tabletiiek každý deň je frustrujúce v tom, že vám tú chorobu stále podstrkujú pod nos. Každý deň myslíte na to, že máte schizofréniu. Vaše sebavedomie je niekde na dne. Občas sa stane, že liek zabudnete užiť; potom sa vám zdá, že ved’ sa ani veľa nestalo, vynecháte teda ďalší a ani si neuvedomíte a zasa idete v tom istom kruhu. Teraz pravidelne chodím na injekcie a cítim sa dobre. V práci si v ten deň vezmem dovolenku, nie preto, že by ma injekcia nejako zat’ožila, ale takto nemusím nikomu nič vysvetľovať. Potrebujem chodiť medzi ľuďmi a normálne žiť; chodiť do práce. Skoro rok som na ambulantnej liečbe, nemám žiadne bludné stavy, nepočujem hlasy. Asi jediným vedľajším účinkom, ktorý ma trápi, je priberanie. Tých 48 kíl, ktoré som mala predtým, už nemám a asi ani mať nebudem.”

Na injekcie sa chodí v intervaloch dva týždne alebo mesiac podľa typu účinnej látky a dávky liečiva. Stanovuje ich lekár, po dohode s pacientom. Liek podávaný injekčne účinkuje nezávisle od toho, čo pacient práve zjedol, alebo či je práve chrípkové obdobie.

Práca

Andrea bola odjakživa pracovitá a táto vlastnosť sa nezmenila ani teraz. Len čo sa jej stav upravil, začala si hľadať prácu a - podarilo sa. Nie však na predchádzajúcom pracovisku.

Našla si prácu u iného zamestnávateľa, ktorý o jej diagnóze nevie.” Sú zamestnávateľia, ktorí chápu, že duševná choroba je ako každá iná, môže postihnúť hocikoho z nás. Niektorí preto svojho zamestnanca podržia tým, že počkajú, kým sa prelieči. Napokon, trojročná materská dovolenka trvá dlhšie ako preliečenie duševnej poruchy. Neraz u zamestnávateľa rozhoduje ľudský faktor. Práve preto je potrebné šíriť informácie o duševných ochoreniach a o tom, že dnes poznáme účinné terapie, ako ich liečiť, “hovori psychiatrická Dana Šedivá. “Často sa stáva, že máme pacientov, ktorí majú schizofréniu roky a liečba u nich zaberala tak dobre, že okrem blízkeho okolia nikto nevie, že trpia duševnou

chorobou. Moderné lieky sú pacientmi väčšinou dobre znášané a nemajú vedľajšie účinky, ktoré by ovplyvňovali ich intelekt alebo vôľové vlastnosti. Pôsobia najmä na tzv. negatívne prejavy ochorenia, t.j. útlm, spomalenie pohybov a myslenia a podobne. Tak môžu aj ľudia so schizofréniou žiť a pracovať bez toho, aby si niekto vôbec všimol, že majú toto ochorenie. Samozrejme, je veľmi dôležité, aby vzťah pacienta a lekára bol veľmi dobrý, aby sa pacient cítil bezpečne a hovoril o možných prejavoch ochorenia. Iba tak sa totiž dajú nájsť riešenia, ako situáciu zlepšiť”.

Zaujímalo ma, ako berie Andreinu diagnózu okolie. Napokon, na Slovensku sa vždy nájdu zvedavci. “Súčasťou liečby duševných porúch je aj práca na pacientovom sebavedomí”, približuje psychiatrická. Naši pacienti sú zaradení aj do individuálnej a skupinovej psychoterapie, kde si môžu nacvičovať určité situácie. Vyrovnať sa s touto diagnózou nie je ľahké a často sa stáva, že pacienti trpia veľmi nízkym sebahodnotením.

Vedíme ich k tomu, aby si zvýšili pocit vlastnej hodnoty a nenechali sa ľahko rozhodnúť, ak nejaký zvedavec prekročí otázkami hranicu slušnosti.”

Žijem so schizofréniou

Narodil som sa 28. 1. 0. 1944 v Šiveticiach, okres Rožňava dnes Revúca - kto vie?

Šivetice sú rómska obec. Vyrastal som v obci Nandraž (do 16-teho roku veku), čo je tiež už z väčšej časti rómska obec. Bez komentára. Základnú školu som ukončil v mestečku Jelšava (čo tiež začína byť z väčšej časti rómske mestečko). Nevieťm prečo to tak vyšlo.

Na schizofréniu som ochorel ako 19-ročný v Ostrave. Pamätám si toľko, že som chcel ukončiť svoj život skokom z okna. Precitol som v Psychiatrickom ústave v Opave na uzavretom oddelení. Bolo to neveriteľne groteskné a zároveň strašné. Stal som sa „bláznom“.

Môj boj so zákernou chorobou – schizofréniou - sa začal.

Hrozné je to, že tento boj s touto chorobou je celoživotný a často končí tragicky v ústave pre chronicky nevyliciteľných alebo neustálym pobytom v psychiatrických nemocniciach, s kratšími alebo dlhšími po-

bytmi na slobode. Táto zákerná choroba vám nedáva veľa šanci na normálny život. Návraty do liečebných ústavov sa nazývajú „relapsy“. Návrat a fungovanie v bežnom živote sa nazýva „remisia“. Takýchto relapsov a remisii som zažil v živote niekoľko.

Po dvojročnom pobyte v Opave som sa oženil. Napriek vedomiu, že toto ochorenie môže byť dedičné, splodil som syna. Všetko toto sa udialo ešte v socialistickej ére, keď neboli počítače, čiže informácie sa nezískavali tak rýchlo ako dnes. Mal som tým pádom uľahčenú existenciu v civilnom živote. Jednoducho som zlikvidoval z mojej zdravotnej karty všetky papiere o mojej duševnej chorobe a nastúpil som do zamestnania, tak povediac „s čistým zdravotným záznamom“.

Nebolo to ľahké byť stále v obave, že sa mi choroba vráti. Toto ochorenie sa dá prirovnať k parašutistovi, ktorému sa neotvoril padák. Letíte a letíte stále dookola - nekonečnom. Tým nekonečnom som

myslel život ako taký. Bojujete celý život sám so sebou a viete, že tento boj je márnny i keď užívate celý život rôzne tabletky. Tabletky sú totiž len pomocná barlička, ktorá vás drží nad vodou. Utopiť sa môžete i pri užívaní medikamentov. Potom zase nastupuje liečebný ústav, psychiatria, (keď chcete bláziniec). Je to zariadenie, ktoré vás dostane po časovo neohraničenom pobyte do „remisie“, čiže keď vás prepustia do „civilu“ máte pocit, že ste absolvovali „duševnú kúpeľ“ a môžete fungovať nanovo v občianskom živote. Ale hrozba návratu do blázinca je trvalá na celý život. Tak ako užívanie liekov a stopercentná abstinencia alkoholu.

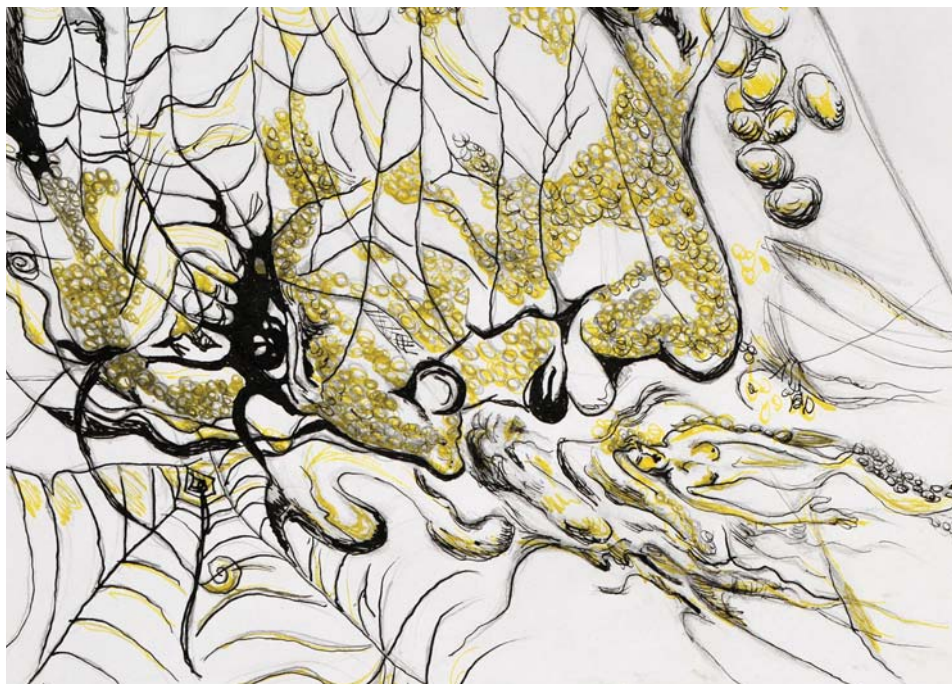
Z môjho „bláznovstva“ - schizofrénie mi pomáhali moje dve manželky, tri deti a milenky. V záchvatoch šialenstva ma zase dávali dokopy psychiatrické ústavy, za čo srdečne ďakujem všetkým žijúcim a nežijúcim pánom doktorom, sestričkám a opatrovateľom v týchto ústavoch. Môžem zodpovedne prehlásiť, že ich práca je

porovnateľná s prácou zdravotníkov, ktorí zachraňujú životy. Bol som liečený i v Kanade v Toronte, a viem, že tam je ich práca oveľa viac finančne ohodnotená ako u nás na rodnom Slovensku.

S prvou manželkou som nežil dlho. V roku 1968 som využil situáciu a odišiel som do Rakúska s úmyslom odletieť do Kanady, kde som mal dvoch bratrancov. S kamarátovým autom som vedľa ruských tankov dorazil na hraničný prechod Mikulov na Morave. Predo mnou bolo zaradených strašne veľa áut. Keď som sa dostal na rad ja, podal som colníkovi patričné doklady. Colník mi na to povedal: Proč mi to dávate? Ocitol som sa teda „v slobodnom svete“. Bol tam neveriteľný chaos, ktorý spôsobovali utekajúci Česi a Slováci. Som vyučený tavič - oceliar a tak som sa, pomocou jednej slečny, zamestnal v oceliarniach v Linzi ako pomocný robotník. Nemal som peniaze na obživu. Mal som 24 rokov, na šiju mi dýchala schizofrénia a tak som prežíval zo dňa na deň. Bol som a budem veriaci človek - luterán. Ale okolnosti ma donútili ubytovať sa v katolíckej charite. Spávali sme spoločne muži, ženy, deti aj starci v telocvični na gumových matracoch. Niektorí s batožinami iní, ako ja, len s dokladmi totožnosti a holým životom. Takto som prežíval v Rakúsku čakajúc na odlet do Kanady. Hodina „H“ nadišla a ja som sedel v hale letiska. Neodovzdal som batožinu, lebo som žiadnu nemal. To sa mi stalo osudným. Poprosil som lámanou angličtinou prítomného zriadenca, aby mi pomohol. On sa ma pýtal či som odovzdal batožinu, pretože tam sa pridelovali miestenky do pristaveného lietadla smer Kanada. Odpovedal som mu, že nemám žiadnu batožinu. „To je práve problém. Miesto Vás nastupuje náhradník“ – povedal. Bol som zúfalý a zjavne to na mne bolo vidieť. Zrazu mi zriadenec letiska povedali: „Je tu ešte jedna možnosť, keď Vás pán veľvyslanec vezme k sebe do kajuty!!“. Utrápený som sledoval, ako zriadenec gestikuluje s veľvyslancom. Uľavilo sa mi, keď pán veľvyslanec súhlasne prikývol. A takto som v žltom mercedese spolu s veľvyslancom nastupoval posledný do lietadla. Sedeli sme v kajute sami dvaja. Pán veľvyslanec toho veľa nenahovoril. Pýtal sa ma, čo ma privádza do Kanady. S citom ma prebudil v Montreali s tým, že ďalšia zastávka je Toronto, aby som nezaspal.

Vystúpil som v Toronte z lietadla. Kanada bola úžasná. Zrazu sa mi všetko zdalo veľké v porovnaní s Európou. Autá boli veľké, diaľnice tak isto, mrakodrapy ani

nehovoriac. Skrátka ocitol som sa v inom svete. Moja schizofrénia bola v „remisii“ a tak som si intenzívne vychutnával život v Kanade. Najskôr srdečné zvitanie so strýkom a bratrancami a celou rodinou. Strýko vlastnil dom v Toronte a ponúkol mi, aby som býval s ním. V Toronte som nastúpil do šesť mesačného kurzu angličtiny. Bolo to náročné a zároveň pekné. Ako som sa tak túlal Kanadou, raz som precitol na policajnej stanici, kde mi policajt držal revolver pri hlave. Povedal mi, že ak urobím ešte jeden krok, zastreli ma.



Z. Ebringerová, Zrodenie Morskej panny

Neviem čo som vyvádza - schizofrénia sa ozvala. Mal som okno ako výklad. Nevedel som ani kde som, ani ako som sa tam dostal. Nakoniec sa pamätám, že prišiel bratranec Julo, ktorý bol právnik a býval v mestečku Sarnia neďaleko kanadsko-amerického hranice, a odviezol ma na psychiatriu v Toronte. Pamätám si, že mi každý deň pichali jednu injekciu a po troch týždňoch som bol zase v poriadku. Ďalej som sa tešil slobode pohybu a životu ako takému. Prišla však „túžba po domove“, ako sa tomu hovorí. Kúpil som si letenku do Prahy a po niekoľkých hodinách som sa ocitol doma. Začal som zasa žiť s manželkou a synom. Zamestnal som sa ako vodič trolejbusu. Nebol to ľahký návrat. S manželkou sme nevychádzali najlepšie. Rozviedol som sa a odišiel na rodné Slovensko. Zamestnal som sa ako vodič nákladného auta. To sa mi stalo osudným. V Tatranskej Lomnici mi stopárka vyskočila za jazdy z auta a ja som bol odsúdený na

tri a pol roka do väzenia. Nikomu som nepovedal, že mám schizofréniu a tak som si celý trest „odsedel“. Nebolo to ľahké ale prežil som to bez záchvatu „schizofrenického šialenstva“ a vrátil som sa do civilného života. Vzápätí som sa druhý raz oženil. Z manželstva sa narodili dve dcéry.

Rozviedol som sa a onedlho nato som sa znovu „zbláznil“. Prišlo to náhle a nečakane. Pracoval som ako žeriavnik v železiarňach. Práca ma bavila. Bol som v pohode...

Precitol som na Psychiatrii v Košiciach. Ako a prečo - neviem. Toto je totiž hrozné spoznanie, že nič z toho čo robíte si nepamätáte a silou vôle sa táto choroba nedá ovplyvniť. Vľahuje vás to do „lievika šialenstva“ a vy si neviete pomôcť.

Ako to vyzerá v psychiatrických liečebniach? Pre civila je to ústav hrôzy. Pre pacienta nová nádej ďalej žiť „normálnym životom“.

-pa-

MOTTO

„Blúdiaci pútnik má útechu v meniackej sa krajine, ved' z každej zmeny sa rodí nádej nájsť východisko. Ale ten, kto zabľúdi sám v sebe nemá taký veľký priestor pre pohyb a čoskoro si všimne, že behá v kruhu z ktorého neunikne“.

(Seren Kierke Goard)

TÉMA RODINA

Pohľad do rodiny psychicky chorého pacienta

Týmto príspevkom chcem umožniť pohľad do našich rodín nielen odborníkom pracujúcim v oblasti psychiatrie. Chcem, aby ste spoznali atmosféru, ktorá v našich rodinách panuje a spoznali život, ktorý žijú rodičia so svojimi pacientmi mimo nemocničných stien, za dverami psychiatrických a psychologických ambulancií.

Hovorím v mene rodičov, ktorí sledujeme naše potomstvo od jeho narodenia. Staráme sa o jeho vývoj, neskôr žijeme jeho malými i väčšími problémami a potom sa snažíme vtiesnať medzi jeho záujmy aj našu predstavu o jeho profesionálnom zameraní, životných hodnotách i o jeho spoločenskom postavení v budúcnosti. Keď sme už tieto úskalia ako-tak prekonali a náš potomok stojí na štartovacej dráhe do života, zrazu príde k nám neznámy, nečakaný a trvalý hosť – psychické ochorenie.

Tu sa stretávame s odborníkmi (psychiatrami, psychológmi) na liečenie chorých duší. Ste k nám i k nim milí, láskaví, trpezlivo vysvetľujete, čo sa vlastne stalo, snažíte sa vniesť kúsok svetla do zmätku, ktorý je odrazu v nás. Dávate nám nádej, že bude lepšie, že možno choroba skončí a viackrát nezaútočí. Vraciame sa už poučení do našich domovov a začíname žiť náš nový život, lebo už nič nebude ako bolo predtým. Veľmi pomaly sa spamätávame z prežitého šoku a hľadáme príčiny duševného ochorenia nášho člena rodiny v nás samých. Pátrame po chybách, ktorých sme sa mohli dopustiť pri výchove. Neboli sme príliš prísni alebo príliš benevolentní? Nechávali sme dostatočný priestor na ich sebarealizáciu alebo ho bolo priveľa? Neutekali sme od svojich rodičovských povinností a neskrývali sme sa za pracovné povinnosti, počúvali sme pozorne, čo nám tie naše deti vlastne hovoria, nebolo to len tak jedným uchom dnu a druhým von? Otázok je nekonečný rad a na ich konci sklon k sebaobviňovaniu.

A hľadáme ďalej. Je v rodine niekto takto postihnutý? Pátrame po chorobách vlastných príbuzných, vypytyujeme sa blízkych aj vzdialenejších členov rodiny až po pra-rodičov. Potom nasleduje pátranie na partnerovej strane príbuzenstva. **Jednoducho sa hľadá vinník.** To všetko sa odohráva skryto, nenápadne a rafinovane, aby náhodou nevzniklo podozrenie, že koreň tohto záujmu je ukrytý v našej rodine.

Na rade sú ďalšie obavy. Čo ak sa niekto z rodiny alebo nebodaj spomedzi známych dozvie, že máme v rodine pacienta psychiatrickej kliniky? Čo ak sa to dozvedia v kolektíve spolupracovníkov? Nebude mať takéto „**odhalenie**“ negatívny vplyv

na náš ďalší postup v zamestnaní? Nebudú sa nám spolupracovníci vyhýbať, šuškať si za naším chrbtom? A ako máme zareagovať my? Tvárime sa teda, že sa nič nedeje lebo sa bojíme nášho okolia. A čo kolegovia nášho potomka, jeho nadriadení? Bude sa mať ešte možnosť vrátiť na svoje pôvodné pracovné zaradenie a ak áno, ako ho prijme kolektív? Alebo bude pre neho lepšie hľadať



Vzdelávací seminár združenia OPORTA Bratislava. Prednáša PhDr. Zlatica Bartiková.

si nové zamestnanie? Ale kde, keď diagnóza duševného ochorenia znamená u väčšiny zamestnávateľov diskrimináciu. Sme z toho všetkého v strese a ten nás spúta v konaní i myslení a máme pocit hanby a neurčitej viny.

Pomaly si začíname zvykať na nové pomery v rodine, na návštevy v nemocnici, na víkendové priepustky z nemocnice a odpovedzanie späť. Na opatrné poznámky typu: „Pravda ti je doma lepšie ako v nemocnici?“ Sklamaním je odpoveď: „Nie“, alebo odpovedá: „Je to jedno“. Pobyt nášho potomka v nemocnici sa nám zdá dlhší ako sme očakávali, sme preto netrzepliví. **V našej rodine je zvláštne ticho a ani priatelia k nám už tak nechodia.**

Po prepustení z nemocnice hľadáme k nášmu potomkovi nový prístup. Sme opatrní v rozhovoroch, sledujeme ho nenápadne spýtavými pohľadmi, hovoríme väčšinou pritlmeným hlasom, hľadáme spôsob komunikácie. Prevláda snaha byť ústretový. Niekedy sa to darí viac, inokedy menej. Stále máme obavu, že choroba znova vzplanie, vracajú sa spomienky na často dramatický odvoz do nemocnice. Sme v strehu, sledujeme reakcie, dávame pozor na výzor očí, spôsob vyjadrovania, pokiaľ

je vôbec ochota vyjadrovať sa. **Žijeme síce v jednej rodine lenže nie spolu ale vedľa seba.** Máme pocit, že naše prispôbovanie sa je jednostranné. Naše požiadavky na udržiavanie poriadku v jeho okolí alebo na jeho telesnú hygienu nie sú často v súlade s jeho názorom na spôsob života. Máme k tomu samozrejme svoje výhrady ale nakoľko môžeme byť prísni, aby sme mu

neuškodili? **Naše dieťa je často pasívne a zdá sa, že svoju chorobu niekedy aj zneužíva.** Nezapája sa do domácich prác ale keď chce cigarety, skočí si pre ne ako srnka hocikedy. **Kde je skutočná hranica medzi chorobou, účinkom liekov a lenivosťou?** Nazdávame sa, že má nedostatok záujmu o svoje okolie. Len o svoje okolie? Ako ďaleko jeho nezáujem vlastne siaha? Zasaňuje aj jeho životné a materiálne hodnoty, a nakoľko? Zostala pre neho ešte práca hodnotou alebo ju berie ako nevyhnutné zlo, ktorému sa treba vyhýbať? A čo peniaze? Uvedomuje si ich hodnotu a koľko námahy je treba vynaložiť na ich získanie? Vie s nimi hospodáriť? Alebo ich šmahom ruky utratí s kamarátmi a potom si požičiava od susedov. Ako tu zjednať nápravu? Ako na to, aby sme nenarazili na odpor, ktorý by spôsobil opak toho, čo svojou snahou sledujeme? Odpoveď nepoznáme a máme dojem, že naše snaženie je jednostranné.

Naše obavy sú zamerané aj mimo domova. Nevieme akí ľudia sa pohybujú okolo nášho chorého člena rodiny, nepoznáme ich. Sú to skutoční priatelia, ktorí naše dieťa neohrozia? Nestane sa obeťou nejakej sekty alebo dílerov drog a potom narkomanom? A je tu aj ďalšie nebezpečenstvo zo sexuálneho

zneužitia. Aj priateľské vzťahy, ktoré akceptujeme, pretože partnerov poznáme a sú nám sympatické, sledujeme s obavami z neželaného tehotenstva. **Bojíme sa budúcnosti. Kto sa postará o nášho potomka, keď my tu už nebudeme?** Bude sa vedieť postarať o seba sám, alebo treba zariadiť, aby tak urobili súrodenci (ak ich má)? Nedostane sa nepriazňou osudu hoci aj na ulicu alebo do útulku, v lepšom prípade do sociálneho zariadenia? A aká je tam starostlivosť o ľudí s duševnou poruchou pri súčasnej finančnej mizérii v zdravotníctve? Kto ho bude finančne podporovať v prípade, keď už dnes je situácia v rodinách dôchodcov neutešená? Toto je ďalšia séria otázok, na ktoré nepoznáme odpoveď.

Verte mi, že si pripadam skoro ako kedysi na spovedi. Vyznala som sa vám z našich obáv a strachu, predložila som pred vás naše súženia, aby som sa s vami o ne podelila a tým uľavila našim ustráchaným dušičkám. Viem, rozhršenie nebude, miesto neho chcem vys-



Účastníci vzdelávacieho seminára

loviť poďakovanie všetkým, ktorí sa na liečbe našich príbuzných podieľajú. Za ich obetavý prístup, láskavosť a pozornosť, ktorú im poskytnú a za rady, ktoré dávajú nám rodičom alebo príbuzným.

Vďaka tiež za **Denné psychiatrické stacionáre**, kiez by ich bolo viac, ako aj za **vzde-**

lávacie programy (Prelapsy) vytvorené pre nás. Sú pre nás miestom, kde si chodíme pre poučenie a povzbudenie v našom nekonečnom hľadaní. Zároveň sú vzácnou možnosťou zdieľať navzájom naše skúsenosti, získané počas života v rodine s dieťaťom trpiacim duševnou chorobou.

Útek do chladničky

Text: Igor Marchevka, Pohľad, o. z., Košice

Zo sna ma preberá brechot psa. Len tak ležím a pozerám do stropu. Vidím prichádzať potlačené impulzy. Najviac pred sebou vnímam napísanie listu. Konštruktívny popud sa po pár dňoch odkladania zmenil na výčitku, na impulz deštruktívny. „Dobre, dobre“, hovorím si „dnes to už naozaj začnem, už to ďalej nebudem odkladať“. Prichádza úľava a blaženosť, myseľ vypne, tlak opadne. Ležím a regenerácia pokračuje. Po pár minútach už ale znova nemôžem vnímať seba a prítomnosť, blokuje ho úloha. Periférne ju vnímam ako súčasť môjho sveta. Chodí so mnou všade, kam sa pohnem. Raňajkuje so mnou, sadá do gauča, číta so mnou noviny, ide so mnou dokonca na záchod... Nedomáham sa na 100 percent vnímať to, čo práve robím.

Vnímam ju stále. „Už, už sa do nej pustím“, hovorím si, aby som si vychutnal pokoj mysle. Pri tom viem, že táto úloha je pre mňa ťažká, ťažko sa k nej odhodlať, je potreba myslieť a myslenie bolí.. Zrazu vnímam inú naliehavú úlohu, opraviť dlho pokazenú, ale funkčnú poštovú schránku. „Áno, áno, to je naozaj dôležité“, poviem si bez rozhodovania. Okamžite, bez pohľadu do vnútra, vyštartujem ku schránke. Koncentrujem sa, ale nejde to, myseľ mi stále uteká k listu. Viem teda, že nerobím to, čo robiť mám. Pracujem, pracujem, pracujem hodinu bez vydýchnutia. Nedarí sa! Hovorím si celú dobu, „len toto dokončím a už sa pustím do listu“. Len

to dokončím a už budem robiť to, čo robiť mám.... Táááák hotovo. Pozriem na schránku, „dobre“ hovorím si nahlas. Klamem ale sám seba. Nijaké DOBRE nie je. Vnútorňa spokojnosť, vnútorné DOBRE neprichádza, iba kritik z nenapísaného listu. Nijaká satisfakcia, nijaký vnútorný mier, nijaká spokojnosť, nijaký pokoj, nijaké sladko v duši. Chytí ma frustrácia. Toľko sa namáham a nič!...Vbehnem do kuchyne a bezmyslienkovite vkladám do úst koláč. Áááá to je paráda, slasť a blaženosť. Konečne odmena. Sadám do kresla a vychutnávam pozostatky rozkoše. Po pár minútach už nevnímam slasť, iba výčitky z neurobenej úlohy, tiež zo zjedenia nezdravého koláča. Rýchlo preč, preč, preč. Preč od seba. Nie som v prítomnosti, nijaké tu a teraz.

Nespokojný a podráždený zatnem zuby a znova bezmyslienkovite otváram chladničku, hľadám a nachádzam. S pocitom bojovníka so zaťatými zubami, vkladám do úst všetko sladké, čo nájdem. Ládujem ako do piecky drevo. O chvíľu som plný. Naplnený. Po chvíli zasa vnímam list, nepríjemný pocit, tlak, strach, pocit viny, napätie, nie dobre. Hneď vstanem a otváram čipsy. Pomaly ich vkladám do úst a vychutnávam si ten pocit. Už je lepšie.... „to je ono, áááá mňam“. „Ešte, ešte, ešte...“. Zapínam telku a siaham do chladničky, vyberám čo sa dá, jem a jem. Pozerám telku a zasa siaham do chladničky, jem a jem. Len neprísť k sebe,

najlepšie zamestnať myseľ niečím iným ako sebou. Vyberám pivo a nalievam. Otváram chladničku asi dvanásťkrát a siaham po všetkom, čo tam je. Otváram konzervu, jogurt, šľahačku...

Ležím na gauči. Už ma bolia oči, vypínam telku. Robiť už nevládzem nič. Nemôžem nasmerovať pozornosť na seba, vtedy prichádza neurobená úloha a výčitka, výčitka, výčitka. Vojde do mňa zlosť. Tak dost, toto je pasca a ja som do nej znova spadol. Skoro celý deň som na úteku...

S pocitom bojovníka otváram notebook, vyberám program a otváram ho. Ako začať? Ťažká úloha. Vnímam chladničku a jej rýchlo dosiahnuteľné slasti. Nie, nie, nie hovorím si. Už nijaký útek. Začínam písať a ide to ťažko. Po chvíli sa ale myšlienky rozbehli a ja píšem a píšem, pri tom vnímam uvoľnenie duše a tela. Všetko čo som mal na srdci som dal do hmoty, na papier. Uzatváram list. Posielam mail...Je to! Natiahnem sa.

Cítim ako sa mi uvoľňuje žalúdok, hrud', hlava. Počujem spev vtákov, prvýkrát v tomto dni. Vnímam krásne lesy a sladkosť, tento krát v duši. Teraz sa zasmiejem. To je šialenstvo, čo som zažil...spomínam na úteky k práci i do chladničky. Skoro som sa zasa uštvál. Som ale rád, že som chytil býka za rohy a pozrel mu priamo do očí. Cítim sa ako víťaz. Konečne som sám sebou. Prijímam sa. Som tu a teraz.

Denné psychiatrické stacionáre v SR

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

Mapa so sídlami denných psychiatrických stacionárov na Slovensku



24 x7

Schizofrénia

Webové stránky
pre všetkých, ktorých sa
týka otázka schizofrénie

prístup
k užitočným zdrojom
a interaktívnym nástrojom
na stiahnutie

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

informácie
o schizofrénii
a dostupných formách
jej liečby

www.schizofrenia24x7.sk

Janssen 

ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

21



Z DANE



OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie

IČO: 35540125 ČÍSLO ÚČTU: 0176616888/ 0900

www.odos-sk.com



ĎAKUJEME