

1/2018

# Druhý Breh

Fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 9



Názov: **Otvorme dvere, otvorme srdcia, o.z. (ODOS)**  
Kontakt: MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka  
Mobil: 0911 325 676, 0910 325 787  
E-mail: odosba@stonline.sk  
Kontakt: Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia  
Mobil: 0904 856 769  
PhDr. Adriana Karáseková, podpredseda  
Mobil: 0903 700 917  
Adresa: OZ ODOS,  
Ševčenkova 21, 85101 Bratislava  
Web: www.odos-sk.com

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

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

Názov: **Občianske združenie Mozaika**  
Kontakt: Kováč Miroslav, predseda združenia  
Marián Chrenko, podpredseda združenia  
PaedDr. Sauermannová Kamila, manažér  
Mobil: 0903 491 527  
E-mail: ozmozaika@azet.sk  
Adresa: OZ Mozaika, Svätoplukova 8, 010 01 Žilina

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

Názov: **Občianske združenie Opora G+N**  
Dom duševného zdravia, Kraskova 3  
979 01 Rimavská Sobota  
Kontakt: Mgr. Erika Rimavcová - predseda  
Mgr. Júlia Ferleťáková-Brindzová, 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: Bc. Mária Čurillová - predseda združenia  
Mobil: 0915 430 374  
Telefón: 055/ 6789 807  
E-mail: curilla.rajmund@atk.sk  
ozpohlad@gmail.com  
Martin Staňa, podpredseda združenia  
Mobil: 0908 541 000  
E-mail: edduardia@gmail.com  
Adresa: OZ Pohľad, Ludmanská 5, 040 01 Košice - Juh

Názov: **Občianske združenie Pozdrav**  
Kontakt: Ing. Dolobáč Ľubomír, predseda združenia  
Mobil: 0950 774 268  
Mgr. Sabolová Monika, podpredseda združenia  
Mobil: 0949 150 886, 0902 205 588  
E-mail: ozpozdrav@gmail.com  
Adresa: OZ POZDRAV, Námestie osloboditeľov 77  
071 01 Michalovce

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

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

Názov: **Občianske združenie Sanare**  
Kontakt: PhDr. Eva Trepáčová, predseda združenia  
Mobil: 0917 560 062  
Katarína Kossárová, podpredseda,  
štatutárny zástupca združenia  
Mobil: 0908 807 617  
E-mail: e.trepac@gmail.com  
Web: www.sanare.estranky.sk  
Adresa: ČSA 4, 974 01 Banská Bystrica

Názov: **Občianske združenie ŠTASTIE SI TY**  
Kontakt: PhDr. Adriana Karáseková, predseda združenia  
Mobil: 0903 700 917  
Eva Fulajtárová, štatutárny zástupca združenia  
Mobil: 0904 475 590  
E-mail: stastiesity@post.sk  
Web: www.stastiesity.eu, stastiesity@gmail.com  
Adresa: OZ Šť ASTIE SI Ty,  
Kancelária Hviezdoslavova 3 (budova Priemstav)  
a klub: 971 01 Prievidza

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

Názov: **Občianske združenie Omega**  
Kontakt: Mgr. Nela Miková  
E-mail: [nemi40@gmail.com](mailto:nemi40@gmail.com)  
Mobil: 0904 474 574  
Adresa: OZ Omega, Legionárska 28,  
(FN, Psychiatrický stacionár)  
911 01 Trenčín

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

Názov: **Občianske združenie Sofia**  
Kontakt: Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia  
Silvia Brachňáková, podpredseda združenia  
Mobil: 0904 856 769  
E-mail: [zdruzeniesofia@gmail.com](mailto:zdruzeniesofia@gmail.com)  
Web: [www.zdruzeniesofia.xf.cz](http://www.zdruzeniesofia.xf.cz)  
Adresa: OZ Sofia, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava 5

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

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



# Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

v prvom čísle deviateho ročníka časopisu *Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie*, vám predstavíme aktivity celoslovenského občianskeho združenia ODOS v prvom polroku 2018.

Prinášame tiež informácie o podujatiach organizovaných členskými organizáciami ODOS v Košiciach, v Bratislave a v Prievidzi.



Predstavíme vám ocenené osobnosti, združenia a média na **Slávnostnom koncerte Ligy za duševné zdravie 2018**. V rámci témy sa venujeme **Depresívnym poruchám**. V autentickom príbehu sa dozviete, aké to je zažiť „stretnutie s depresiou“.

Pozveme Vás na vernisáž výstavy Petra Dunaja-Spily a sprostredkujeme vám rozhovor s párovou terapeutkou PhDr. Jolanou Kusou.

Prajem vám príjemné chvíle a pohodu pri čítaní.

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

## 5 Aktuality

## 6 Aktivity LDZ

## 8 Aktivity združení ODOS

- *Radosť, o. z. (Košice)*
- *Sofia, o. z. (Bratislava)*
- *Šťastie si Ty, o. z. (Prievidza)*

## 20 Aktivity LDZ

- *Slávnostný koncert 2018*
- *na konferencii v Prahe*
- *na psychiatrickom zjazde*
- *na hudobnom festivale Pohoda*

## 22 Téma DEPRESIA

- *Depresívne poruchy*
- *Príbeh – Stretnutie s depresiou*

## 27 Výtvarná tvorba

- *Výstava Peter Dunaj-Spily*

## 30 Rozhovor

- *Párová terapeutka Jolana Kusá*

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

ISSN 1339-0651

Vydanie časopisu finančne podporili:

Ministerstvo kultúry SR

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

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, mobil: 0911 325 676*

*MUDr. Dagmar Breznoščáková, PhDr. Andrea Beňušková*

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

*PhDr. Adriana Karáseková*

*František Hovanec*

*Peter Dunaj-Spily, Hlava II (technika - maľba na skle)*

*Ministerstvo kultúry EV 1355/08*

*dvakrát ročne*

*Október 2018*

*Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.*

# Občianske združenie Otvorme Dvere, Otvorme Srdcia Schválené projekty v roku 2018



S finančnou podporou:



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



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

S finančnou podporou:



- Distribúcia časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2018



- Flóra Firma KULLA



Ďakujeme všetkým za podporu formou 2 % - 3 % v roku 2018  
Iba vďaka vám realizujeme rôzne projekty a aktivity. [www.odos-sk.com](http://www.odos-sk.com)

**OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA**

**Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava**

**Právna forma: Občianske združenie, IČO: 35540125**

**IBAN: SK02 0900 0000 0001 7661 6888**

## AKTUALITY

- Občianske združenie *Prvosienka* v Partizánskom, požiadalo Výkonný výbor ODOS o zrušenie členstva. Výbor tejto žiadosti vyhovel.
- Členka Výkonného výboru ODOS, **Mgr. Miriam Krajčíriková**, požiadala Výkonný výbor ODOS o uvoľnenie z funkcie. VV ODOS, na zasadaní 11. júla 2018 v Novom Smokovci, jej abdikáciu prijal. Výkonný výbor ODOS bude hľadať nového člena VV.
- **Katarína Iršová**, predseda Výboru občianskeho združenia *Pohl'ad* v Košiciach, oznámila ODOS-u, ukončenie svojej funkcie.
- Občianske združenie *Pozdrav* v Michalovciach si zvolilo na výročnej členskej schôdzi 25. júna 2018 nových členov Výkonného výboru občianskeho združenia Pozdrav.

# Aktivity ODOS v prvej polovici roka 2018

Začiatkom roka 2018 sme sa v celoslovenskom združení ODOS venovali zúčtovaniu projektov realizovaných s podporou Ministerstva práce sociálnych vecí a rodiny SR v roku 2017 (projekt *Podpora členstva v medzinárodných organizáciách* a projekt *Podpora rekondičných aktivít*) a zúčtovaniu a vecnému vyhodnoteniu projektu podporeného Ministerstvom kultúry SR – *Časopis Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie*. Tradične sme balili, aj s pomocou dobrovoľníčky Evky, časopis *Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2017*, ktorý v januári zaplnil priestory pred vstupom do kancelárie ligy za duševné zdravie a skromného priestoru ODOS. Distribúcia časopisu bola, ako po iné roky, po celom Slovensku (do členských združení ODOS, na psychiatrické kliniky a psychiatrické oddelenia všeobecných nemocníc, do denných psychiatrických stacionárov a do vybraných psychiatrických ambulancií) vďaka prepravnej spoločnosti TNT. V Bratislave zabezpečovala distribúciu časopisu kancelária ODOS.

Vo februári sme v ODOS pripravovali účtovné podklady na vypracovanie daňového priznania združenia za rok 2017. Zástupcovia ODOS sa zúčastnili 12. Marca 2018 Valného zhromaždenia Asociácie na ochranu práv pacientov (AOPP).

Začiatkom apríla sa MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS, sa zúčastnila zasadnutia Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Na programe bola novela zákona č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého

zdravotného postihnutia. Ján Gabura, z Hlavného kontaktného miesta pre problematiku vykonávania Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím, informoval o príprave II. Správy o plnení opatrení vyplývajúcich z Národného programu rozvoja životných podmienok osôb so zdravotným postihnutím na roky 2014 – 2020 a návrh na jeho aktualizáciu. Štátny tajomník Branislav Ondruš informoval o aktuálnom stave riešenia podnetov členov výboru. V časti programu *Rôzne* sa diskutovalo o podnetoch k problematike skrytých titulkov v televíznych programoch, k problematike vedenia štatistických údajov o počte osôb so zdravotným postihnutím podľa druhu zdravotného postihnutia a ďalšie podnety. Členovia výboru boli informovaní, že sa rozširuje nárok na parkovacie preukaz ŤZP aj na onkologických pacientov.

Dňa 13. apríla sa mala konať Rada duševného zdravia na Ministerstve zdravotníctva SR, ktorá bola dva dni pred konaním zrušená. Dôvodom bolo odvolanie MUDr. Štefana Laššána z pozície generálneho riaditeľa



Mgr. art. Martin Knut

ditel'a sekcie zdravia MZ SR, ktorý predsedá Rade duševného zdravia. Novým generálnym riaditeľom sekcie zdravia sa stal MUDr. Miroslav Bdžoch.

V druhej polovici apríla sa členovia ODOS zúčastnili slávnostného večera, ktorý organizuje každý rok Liga za duševné zdravie SR. Na koncerte 19. apríla odovzdávala Liga ocenenia za prínos v oblasti duševného zdravia. v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave. Na úvod slávnostného večera privítal hostí Mgr. art. Martin Knut, riaditeľ Ligy za duševné zdravie.

Cenu za prínos v oblasti duševného zdravia získalo občianske združenie DSS-MOST, n.o. so sídlom v Bratislave. Cenu prevzala PhDr. Andrea Beňušková, odborná zástupkyňa a bývala riaditeľka neziskovej organizácie. V kategórii pre jednotlivcov získal



zľava: PhDr. Andrea Beňušková a klienti DSS-Most, n.o., Bratislava



Mgr. Stanislav Hrda, ml.

ocenenie Mgr. Stanislav Hrda, ml., ktorý vedie bratislavské občianske združenie Sofia pre ľudí s duševnou poruchou a od roku 2016 je zároveň predsedom celoslovenského občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS).

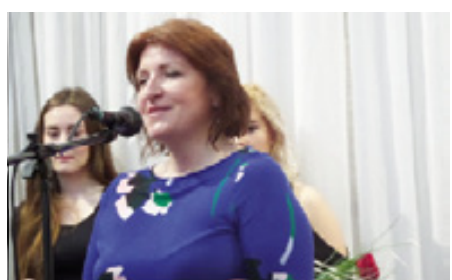


Mário Šmýkal

Cenu pre MÉDIÁ získal, po rozhodnutí Správnej rady LDZ, mladý novinár Mário Šmýkal z Denníka Sme.

V tomto roku bola udelené aj jedna mimoriadna cena, ktorú získala doc. MUDr. Alexandra Bražinová za mimoriadny osobný vklad na poli starostlivosti o duševné zdravie.

Začiatkom mája niekoľkí členovia ODOS navštívili medzinárodnú výstavu kvetov Flóra 2018



Doc. MUDr. Alexandra Bražinová

Koncom mája organizovalo združenie Seesame prípravné stretnutie niekoľkých patientskych združení a organizácií, ktoré svoju činnosť zameriavajú na oblasť duševného zdravia,. Podujatie podporila firma Janssen. Za ODOS sa ho zúčastnila



MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka a za združenie Šťastie si Ty, PhDr. Adriana Karáseková. Jeho cieľom bolo pomenovanie hlavných problémov, s ktorými sa stretávajú pri svojej činnosti a vymedzenie



Účastníci podujatia organizovaného združením Seesame

hlavných priorít, na ktoré sa treba zamerať v krátkom, strednedobom a dlhodobom časovom horizonte.



Účastníci workshopu na XIII. Slovenskom psychiatrickom zjazde v Žiline

Podujatie bolo východiskovým bodom na prípravu interaktívneho workshopu pre patientské organizácie, ktorý sa uskutočnil v rámci XIII. Slovenského psychiatrického zjazdu, ktorý sa konal 22. júna v hoteli Holiday Inn v Žiline.

Na uvedenom podujatí v Žiline sa zúčastnili zástupcovia členských združení ODOS – Sanare z Banskej Bystrice (PhDr. Eva Trepáčová, Ing.Ivan Jaraba), Pohľad (Bc. Mária Čurillová) a ZPP Radosť (Mgr. Drahoslava Kleinová, Laura Kundrátová), Dotyk z Pezinka (Milan Kopček), Šťastie si TY z Prievidze (PhDr. Adriana Karáseková, Veronika Mydlíková, Veronika Mikulová) a združenie Mozaika zo Žiliny (Miroslav Kováč).V druhej polovici júna kancelária ODOS pripravovala Rekondičný pobyt pre 26 zástupcov členských združení ODOS. Tak ako po minulé roky sa pobyt aj v roku 2018 realizoval vo Vile Paula v Novom Smokovci vo Vysokých Tatrách v termíne od 9. do 15. júla 2018.



Registrácia na workshop v rámci XIII. Slovenského psychiatrického zjazdu v Žiline

# AKTIVITY ZDRUŽENÍ

## Podujatia organizované združením ZPP Radosť



### Výlet do botanickej záhrady v Košiciach



Ilustračné foto

Jar a teplé počasie nás neustále láka obdivovať krásy prírody, či už tej našej slovenskej, alebo tej cudzokrajnej. Preto sme sa, ako každý rok, vybrali v polovici apríla pozrieť, čo je nové v našej botanickej záhrade. Byť obklopení zeleňou, farebnými kvetmi a omamnou vôňou všakovakých exotických kvetov je pre našich klientov ako malý výlet do raja. Privítala nás výstava bonsajov a bytových rastlín. Dozvedeli sme sa aj niečo o ich pestovaní. Prešli sme sa tropickým pralesom a obdivovali sme pôvab aj dravosť mäsožravých rastlín. Veľmi sa nám páčili obrovské kaktusy, ktoré lemovali chodbičky skleníkovej záhrady.

Povedali sme si niečo o účinkoch niektorých liečivých výťažkov z rastlín, ktoré síce poznáme aj z nápisov na kozmetických prípravkoch, ale málokedy ich máme možnosť vidieť naživo ako rastú v prirodzenom prostredí. Prešli sme sa krásnou vonkajšou záhradou a posedeli a zrelaxovali sme na lavičkách a v malom potôčiku. Botanická záhrada na nás zapôsobila ako zelený ostrovček uprostred šedosti mesta, do ktorého sa opäť s radosťou isto vrátíme najbližšie na výstavu motýľov.

### Získavanie inšpirácií Návšteva výstavy „VLNENIE“

Všetci máme radi krásne veci, ktoré vytvorili šikovné ruky a radi sa inšpirujeme aj tvorbou iných. Rozhodli sme sa, že májové piatkové popoludnie strávime na výstave so zaujímavým a tajuplným názvom „Vlnenie“ prezentovanú v Ústredí ľudovej umeleckej tvorby. Neboli to nijaké vlny v mori, v hlavnej úlohe sa nám predstavila vlna ako unikátny materiál, ktorá má praktické aj estetické využitie.

Už len samotné priestory výstavy na nás pôsobili veľmi príjemne, s nádychom kreativity našej ľudovej tvorby. Zaujali nás interiérové doplnky, či rôzne odevy, ktoré boli vyrobené z jediného prírodného materiálu vlny. Ovčia vlna je prírodný, ekologický a veľmi nedocenený materiál, ktorý je svojimi vlastnosťami veľmi vďačný a na ktorý v dnešnej modernej dobe trošku zabúdame. Dievčatá obdivovali ručne spracovávané krásne kabátiky,

čiapky a kabelky z vlny, ktoré neboli dizajnované podľa módy starých čias, ale práve naopak, potešili aj dnešné oko módyctivej diváčky. Chlapci sa pozastavili nad rôznymi technikami spracovávania vlny, ako je napríklad gubárstvo, súkenníctvo, tkanie, vyšívanie, zápästková technika a plstenie, ktoré sa využívali pri spracovávaní vlny v minulosti, rovnako ako aj v súčasnosti.

Uvedomili sme si, že spracovávanie vlny a tvorba tak krásnych vecí, aké sme videli, je veľmi náročná na čas a tvorivú schopnosť, čomu dnešná uponáhľaná moderná doba veľmi nepraje. Počas prezerania diel výtvarníkov a výrobcov na výstave sa však čas zastavil. Nechali sme sa uchvátiť tvorivou činnosťou a krásou výrobkov z vlny. Zhodnotili sme, že život v minulých časoch bol veľmi náročný, ale na druhej strane cibril tvorivosť a schopnosti ľudí a zanechal nám krásny odkaz v podobe výtvarných diel a rôznych techník, súvisiacich so spracovaním vlny, z ktorých mnohé sa používajú dodnes.



Ilustračné foto



## Návšteva výstavy „NAJSTARŠIE SLOVENSKÉ STRAŠIDLÁ“

Niekedy sa všetci radi bojíme a máme pochopenie pre tajomstvá a rôzne divy sveta. Nenechali sme si ujsť interaktívnu výstavu „Najstrašnejších slovenských strašidiel“, ktorá sa konala v Košiciach v priestoroch Kultúrparku. Strašidelná téma je totiž cestou k poznávaniu tradičnej kultúry vlastného národa a objavovaniu jeho morálneho odkazu. Autori výstavy sa inšpirovali knihou známej etnologičky, lovkyně záhad, tradícií a zvykov Kataríny Násadovej. Ona pozná všetky tradičné slovenské strašidlá, od čertov cez škriatkov až po ježibaby a bosorky. Hneď na začiatku nás privítal malý zelený mužíček s dlhými vlasmi a fúzmi, vodník. Dušičky utopencov si ukrýval v krásnych červených nádobách, na ktorých svietili ich mená. Dobrovoľníci, ktorí mali dostatok odvahy, sa mohli pootáčať v mlynskom kolese, ktorého bol vodník pánom, a do ktorého keď vojdeš „Beda Ti“. Chlapcov zvädzala vlnadná víla, ktorá podľa legendy svojou krásou omráčila mladých mužov, schmatla ich do svojich rúk a už ich nepustila. Dozvedeli sme sa niečo o čarodějnicach a ich vonných lektvaroch a bylinkách, ktoré pomáhali začarovávať, či prinavrátiť lásku zaľúbeným dievčatám, vedeli dopomôcť ľuďom k dobrej úrode, či naopak pokaziť čo sa dá a zakliať každú chyžu. Prečítali sme si legendu o škaredom čiernom kurčati-zmokovi, ktorú si istý muž doniesol jedného dňa domov ešte vo vajíčku. Čo sa však z neho vyklúlo, nikto nečakal. Zmok prinášal podľa starých povier do domácností smolu a nešťastie a kým gazdoval v ich dome, radosť ich obchádzala. Vyľakala nás tmavá miestnosť, plná netopierov a vyskúšali sme posteľ, nad ktorou visela mátoha, ktorá vraj kradne sny. Pani kurátorka

nás previedla temnými chodbami, ktorými sa ozýval krik bludných duší a škrekot nadprirodzených bytostí. Uviedla nás do tajomstiev starých povier, legiend a mýtov. Oboznámila nás s popisom rôznych strašidelných postavičiek a s miestami ich výskytu, kde si slovenskí ľudia kedysi vytvárali príbehy a prikrášľovali si svoj niekedy ťažký život.

Dozvedeli sme sa čo-to o našich tradičných ľudových strašidlách, ktoré síce poznáme z bežného rozprávania, ale málokedy vieme presne, aká legenda sa k nim viaže. Boli sme veľmi radi, že sme záver pracovného týždňa strávili v príjemnom prostredí, ktoré dýchalo zaujímavou a mystickou ľudovou tvorbou.

## Deň Polície 2018 v Košiciach

Medzinárodný deň detí sme si chceli pripomenúť všetci, preto sme si vybrali účasť na veľmi zaujímavej preventívno-prezentačnej akcii policajných zložiek, ktorá sa uskutočnila na deň detí 1. júna v areáli Okresného riaditeľstva Policajného zboru v Košiciach. Návšteva tejto akcie bola jedinečnou príležitosťou priblížiť si náročnú a zodpovednú prácu polície a vidieť ukážky jej činnosti, ku ktorým sa bežne nedostaneme. Pozvánka znela veľmi atraktívne a sľubovala množstvo vizuálnych zážitkov. To, čo organizátori sľubovali, sa aj naplnilo. Napriek horúcim slnečným lúčom sme si nenechali ujsť program, ktorý sa odohrával na veľkej trávnej ploche areálu leteckej školy. So zatajeným dychom sme sledovali ukážky z policajných zásahov, kde hlavnú úlohu hrali, okrem bujarých nespratníkov a vandalov, vycvičené policajné psy a nebojácne kone. To všetko za účasti audiovizuálnych

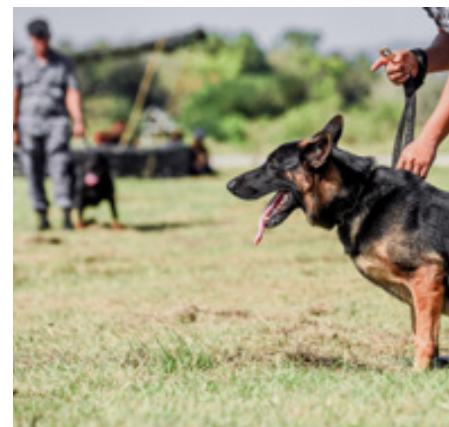
efektov-farebného dymu a striel zo zbraní. Zvieratá svojich cvičiteľov počúvali na slovo a odvážne sa púšťali do boja, aby im pomohli.

Veľmi pútavá bola ukážka práce „kukláčov“ pri zadržiavaní nebezpečného páchatel'a, ktorí ukázali svoje umenie pri zlaňovaní z vrtuľníka. V plnej výzbroji sa predstavila aj poriadková polícia. Mali sme si možnosť prezrieť a do vlastných rúk chytiť policajnú výzbroj, aj ukážky zásahovej techniky všetkých záchranných zložiek, vrátane hasičov a zdravotných záchranárov. Obzreli sme si vnútro hasičského auta, od fotili sme sa na štvorkolke. Odvážlivci si mohli zastrieľať na streleckom laserovom tréningu mestskej polície, alebo si pozrieť ukážku podávania prvej pomoci pracovníkmi Slovenského Červeného Kríža.

Na záver dňa sme skonštatovali, že sme z toľkých dojmov a zážitkov ani nestihli vnímať horúčavu a byť smädní. Táto akcia bola pre nás naozajstným spštením teplých dní a rozprúdila v nás energiu.

Z dojmov účastníkov:

*„Najviac sa mi páčil zásah vrtuľníkom a psy, ktoré vyhľadávali drogy a zachraňovali ľudí. Jeden z nich sa dal aj pohladkať. Boli veľmi poslušní.“*  
Števo R.



Ilustračné foto

# Podujatia organizované združením ZPP Radosť - pokračovanie



## Radosť účinkovala v programe *Margarétafestu* v Prešove

Naši milí kolegovia z občianskeho združenia Barličky v Prešove si tento rok opäť dali záležať na tom, aby *Margarétafest* 26 júna splňal všetky atribúty príjemného letného festivalu. Príležitosť zúčastniť sa na tomto podujatí sme si s „*Radosťou*“ nenechali ujsť. Zelený areál parku ožil hudbou, tancom, spevom, dobrou náladou a atmosféru dopĺňalo teplé júnové slniečko.

Program festivalu bol plný zaujímavých a rôznorodých, dokonca medzinárodných vystúpení, z ktorých vyžarovala pozitívna energia a chuť do života. S nadšením sme sledovali výkony vystupujúcich, ktorí to v živote nemajú najľahšie, avšak dokážu sa s humorom postaviť na pódium a zabaviť všetkých návštevníkov festivalu. Ocenili sme ich odvahu, talent a s napätím sme čakali na chvíľu, kedy sa aj my zapojíme do tejto akcie a ukážeme ostatným svoj program, prednosti a schopnosti.

Veríme, že naše vystúpenie sa páčilo a svojou troškou sme prispeli do umeleckého súdka celkovej dramatickej, hudobnej aj humornej tvorby, ktorá odrážala náš pohľad na svet cez optiku radosti a veselosti. Po našom vystúpení sme si pochutnali na obede v záhrade parku a prešli sme sa v minizoo, aby sme pozdravili jej obyvateľov. Môžeme povedať, že sme strávili jeden z veľmi zaujímavých a pekných dní. Sme radi, že sa aj my môžeme pochváliť svojou účasťou, a tým, že sme priložili ruky ku kreatívnej tvorbe tohto podujatia.

## Psychorehabilitačný pobyt RHS Radosť na Štrbskom Plese

Pobyt 20 klientov Rehabilitačného strediska a združenia Radosť v nádhornej prírode Vysokých Tatier na Štrbskom Plese sa konal v termíne 27. - 29. júna. Už len pohľad z okna vlaku na štítový Tatier v diaľke sľuboval pekné zážitky. Nenechali sme sa vyrušiť premenlivým tatranským počasím. Aj keď práve nesvietilo slnko, ale popíchal horský dážď, nesedeli sme na izbách, ale využívali sme každú chvíľku na pobyt na čerstvom vzduchu a prechádzky v prírode. Hneď po príchode a ubytovaní sa sme sa vybrali na obhliadku okolia a pomaly sme si začali vychutnávať čerstvý horský vzduch a krásy okolitého prostredia. Vyčistili sme si pľúca, precvičili telá a príjemne unavení po prvom dni strávenom cestovaním a troškou turistiky, sme sa navečerali v milej drevenej reštaurácii, z ktorej priam sálala vysokohorská atmosféra.

Nehodlali sme však skončiť večerou, tá bola iba úvodom do príjemne stráveného záveru dňa v reštaurácii. Rozhodli sme sa zabaviť sa: Vytvorili sme skupinky a vymysleli zopár aktivít, ktorými sme rozprúdili náladu, a neoddychovali ani naše hlavy. Súťaženie skupiniek sme si sami vyhodnotili a ocenili najlepšie nápady. Neostal ani najmenší priestor na nudu a zaháľanie. Prvý deň sme teda ukončili dobrou náladou a aktívnym oddychom. Nasledujúce ráno nás prebudilo zubatými slnečnými lúčmi, tak sme neváhali posilnení raňajkami sme sa ponáhľali vychutnávať deň plný prírodných krás. Začali sme výletom do Tatranskej Lomnice. Cestu v električke sme si krátili pozieraním a fotením panorámy, ktorá sa nám otvorila pri pohľade z okien. Tatranskú Lomnicu sme si prešli vychádzkovým krokom a pritom sme si aj zaspievali. Občerstvili sme sa čajíkom a pokračovali sme v našej turistike smerom do Starého Smokovca. Počasie nám prišlo oveľa



viac ako prvý deň, čo sa prejavilo na našej dobrej nálade. V polovici našej cesty sme ochutnali minerálny prameň. Obedňajšia prestávka nebola dlhá, chvíľka oddychu sa rýchlo minula, a v druhej polovici dňa nás ešte čakala dlhočizná prechádzka okolo Štrbského plesa, ktorú sme si nemohli vynechať. Po našom tatranskom ťažení nás ku sklonku dňa čakal pestrý program. Diskotékou sme si skrášlili už aj tak pekný deň a veselá nálada nás sprevádzala do neskorých hodín. Hoci sme mali nabitý celý deň

a oddychu bolo málo, vôbec sme necítili únavu. Čerstvý vzduch nám rozprúdil energiu v našich telách, a duša pookriala. Boli sme dobrá partia, ako sa vyjadril jeden z účastníkov pobytu.

Pár hodín posledného dňa výletu sme využili na prechádzku v okolí penziónu. Vybehli sme aj na rozhľadňu – „Móryho vyhliadku“. Tam nás čakal prekrásny výhľad, ktorý dlho ostane v našej pamäti a v našich srdciach. Naš pobyt sa schýlil ku svojmu

koncu. Cesta domov bola však napriek tomu radostná, vo vlaku sme si zaspievali a tešili sa na svojich blízkych, ktorým sme sa ponáhľali vyrozprávať naše zážitky.



Text: členka občianskeho združenia Zdravá duša, o.z., Považská Bystrica

## Mojich 16 dní

V živote by ma ani vo sne nenapadlo, že budem potrebovať pomoc psychiatra. Celý plodný pracovný život som pracoval v plnom, najmä psychickom, nasadení, a to asi rozhodlo, že po 37 rokoch organizmus povedal: „Dost!“ Počas liečby na psychiatrii som sa stretol jednak s personálom aj pacientmi. Každý z nás - pacientov mal nejaký problém, počnúc závislosťami cez nespavosť až po alkoholizmus. Ja som sa so svojím problémom (depresia, problémy so žalúdkom) trochu „vymykal“ z bežných diagnóz. Stretol som tu ľudí, ktorí mali oveľa väčšie problémy ako ja. Znášali ich s rôznou intenzitou prežívania, ale možno povedať, že sa snažili podrobiť sa prísnej disciplíne a poriadku. Bez toho je liečba zbytočná. Veľmi sa mi páčilo, že títo pacienti sa vzájomne povzbuzovali a pomáhali si aj fyzicky, ale najmä psychicky. Nestretol som sa s tým, že by sa niekto niekomu vysmieval, ponižoval ho a podobne. Veľa lásky a pochopenia sa nám dostávalo aj od personálu, počnúc pá-

nom primárom a končiac upratovačkami, alebo počnúc upratovačkami a končiac primárom, vyberte si čo chcete. Ale aj tak si myslím, že najviac práce (a nesmierne ťažkej a záslužnej) urobili pani sestričky a terapeuti.

Títo ľudia nás každodenne povzbuzovali a „držali nám palce“, aby bola liečba úspešná a to aj vtedy, keď sme o sebe pochybovali, alebo boli aj protivní. Skutočne sa skláňam pred ich prácou a všelijakých „pochybova-

čov“ a „mudrlantov“ by som poslal na ich miesto, nech si to skúsia a potom nech sa kvalifikovane a relevantne k tomu vyjadria. Podľa mňa by si títo zlatí ľudia zaslúžili oveľa väčšiu pozornosť a ocenenie spoločnosti a to aj po stránke morálnej aj materiálnej. Takže páni doktori, sestričky a všetok obslužný personál: srdečné a veľké „ďakujeme“

-Nela-



Ilustračné foto



## Sofia

Tradičné Čítačky literárnych diel v Artotéke

Toto zaujímavé a navštevované podujatie organizované občianskym združením Sofia, za pomoci dobrovoľníkov Mgr. Ruženky Šípkovej a Lesanky Kráľovičovej a jej mamy, pokračujú aj keď sa muselo presťahovať do iných priestorov. Priestory multifunkčnej miestnosti na Ševčenkovej ulici 21, kde sa podujatie v prvom polroku 2017 konalo, už totiž nepatria Lige za duševné zdravie. Patrí úprimná vďaka predsedovi združenia Sofia, Mgr. Stankovi Hrdovi, ml., že sa mu podarilo zabezpečiť nový priestor na Čítačky v Galérii Artotéka, ktorá patrí Mestskej knižnici na Kapucínskej ulici v Bratislave. Príspevok Mgr. Ruženky Šípkovej o Čítačke na Mikuláša 2017 sa do vlnajšieho čísla Druhého Brehu nezmestil, preto dostáva priestor v tomto čísle.

Text: Mgr. Ružena Šípková, členka, Sofia, o. z., Bratislava



## Mikulášska Čítačka s Hanou Lasicovou v Artotéke. Krásny pocit z literatúry a z blues

Združenie Sofia Bratislava za výdatnej pomoci dobrovoľníčok Lesanky Kráľovičovej a jej mamy zorganizovalo ďalšiu, v poradí už ôsmu Čítačku. Uskutočnila sa v priestoroch Galérie Artotéka v Mestskej knižnici v Bratislave na Kapucínskej ulici v Starom Meste, a pretože to bolo práve v stredu 6. decembra 2017, Čítačka sa mohla hrdiť prívlastkom „mikulášska“. Jej program bol skutočne zaujímavý. Veď naše pozvanie prijala vzácna literárna hostka – prozaička Hana Lasicová – a nemenej vzácní hudobní

hostia, bluesmeni – gitarista a spevák Juraj „Dura“ Turtev a harmonikár Erich „Boboš“ Procházka. Už mnohokrát sa ukázalo, že blues a literatúra si veľmi dobre rozumejú a potvrdilo sa to i v tomto prípade. Aj moja maličkosť sa ôsmej Čítačky zúčastnila takpovediac v centre diania – toto podujatie som modelovala. Od začiatku som pociťovala záväzok, aby som to dobre zvládla: do Artotéky sa na Čítačku prišlo pozrieť okolo tridsať milovníkov literatúry a hudby. Vonku panovalo sychravé počasie, vietor liezol až do kostí, ale

v Artotéke bolo teplo a príjemne. Krátko po 17.30 hod. sa program začal pesničkou Krásny pocit. V ten večer zneli pesničky s textami poetky Judity Kaššovicovej.

So spisovateľkou Hanou Lasicovou sa mi rozprávalo veľmi dobre, bola bezprostredná, milá a pohotová, čo ocenilo aj publikum. Hane Lasicovej som položila asi jedenásť otázok, ktoré sa týkali jej tvorby a na všetky odpovedala so šarmom a veselo. Často spomínala svoju rodinu a bolo vidieť, že jej prikladá veľký význam. Dozvedeli sme sa zaujímavé veci, napríklad, že momentálne pracuje v tíme, ktorý tvorí scenáre k televíznym seriálom, a rada píše doma pri šliapaní na stepperi. Tiež prezradila, že hoci vychodila kláštorné internátne gymnázium vo Viedni, zo silnej vnútornej potreby sa nechala ešte počas štúdia potvrdiť a stala sa evanjeličkou. Reč prišla i na knižku pre deti „Pupo a Fazulka“, ktorá Hane Lasicovej vyšla tohto roku a pri jej písaní sa nechala inšpirovať predovšetkým



svojimi dvoma dcérami. Starostlivosť o deti a literárnu tvorbu podľa vlastných slov dokáže veľmi dobre skĺbiť. Zanietená, ale so sympatickým nadhľadom porozprávala o svojich kni-hách. Samozrejme, opýtala som sa jej i na knihu „Slúžka“. Dej knihy sa odohráva v období rozpadu rakúsko-uhorskej monarchie a nedávno som ju dočítala. Ako povedala Hana Lasicová, inšpiráciou pre ňu bol jednak príbeh pestúnky, ktorá sa starala o jej mamu a tetu, keď ešte boli malými dievčatkami a jednak autentické rozhovory so ženami, ktoré pracovali ako slúžky v dobe, keď sa odohrával príbeh popísaný v knihe. Hana Lasicová si tieto rozhovory vyhládala priamo vo viedenskom archíve. Na Čítačke prečítala aj

úryvok zo spomínanej knihy. Nuž, vravím si, aj život v minulosti bol často vyslovené blues, nezriedka aj misery blues.

Blues sme si v ten večer ešte užili, a nebolo to o slzách, ale o radosti. Vypočuli sme si pesničky Hudba a Piesok. Tie pesničky poznám a je to pre mňa intenzívne blues s príchutou pokoja, mieru a harmónie. Spojenie hlasu a zvuku akustickej gitary a ústnych harmoník mi znie jednoducho, čisto a krásne. Naši hudobní hostia hrali výborne, pohodovo a od srdca a poslucháči každú skladbu odmenili úprimným potleskom. Boli medzi nimi i speváčka a gitaristka Barbora Černá zo Skalice a spevák a gitarista János Hushegyi

zo Šamorína, takže blues malo zastúpenie aj v publiku. Viacero ľudí z publika položilo Hane Lasicovej zvedavé otázky, týkajúce sa hlavne jej práce na scenároch. K záveru večera sme potom doplávali na hudobnej rieke divokej, čiže na skladbe „Život, ty rieka divoká“, pretože poslucháči si žiadali veselú pesničku. Mali by si ju vypočuť všetci ľudia, ktorí si myslia, že blues môže byť iba smutné a pochmúrne.

Slovom, Čítačka sa vydarila. Pevne veríme, že všetkým návštevníkom sme dali pekný mikulášsky literárny a hudobný darček a že sme všetci mali krásny pocit nielen z názvu prvej skladby.

Text: Mgr. Stanislav Hrda, ml., predseda, Sofia, o. z., Bratislava

## Krátka rekapitulácia aktivít združenia Sofia Združenie Sofia Bratislava opäť na výletoch a pri športe



Členovia združenia Sofia na výlete v Brne

V našom Združení Sofia Bratislava sme za minulý rok absolvovali množstvo vydarených podujatí. Po jesennej zbierke Nezábudka sme za získané peniaze vyrazili na vianočné trhy do Brna. Bola to príjemná

zmena a objavovali sme pekné a príjemné mesto v dosahu vlakom na jednodenný výlet. Napriek meškaniu vlaku pri návrate sme všetko úspešne zvládli a vrátili sa unavení, ale šťastní domov. Vianočný výlet do Brna sa nám tak páčil, že sme na jar výlet zopakovali a urobili si ešte dôkladnejšiu prehliadku mesta Brna s jeho zákutiami, pamiatkami a pohostinnosťou. Na jeseň sme si aj pozreli divadelnú hru v divadle P. O. Hviezdoslava a pridali aj kultúrne podujatia s čítačkami so spiso-

vateľmi v Artotéke v priestoroch Mestskej knižnice. Chystáme tiež už našu 10. čítačku so spisovateľom M. Hvoreckým. Pre tých, čo obľubujú športové aktivity, sme pokračovali vo futbalových a ping-pongových zápasoch v rámci pravidelných stretnutí počas sobotných popoludní v telocvični. Pred letom sme zorganizovali populárnu opekačku špekáčkov na Železnej studničke. Opiekli sme si špekáčky a slaninu a každý člen niečo drobné priniesol, aby sa podujatie podarilo uskutočniť spoločnými silami. Ďakujeme za celoročnú podporu s prenájom telocvične pre športové stretnutia ľudí s duševnou poruchou, členov bratislavského združenia Sofia, ich priateľov a príbuzných.

**Ďakujeme Magistrátu hlavného mesta Bratislava za finančnú podporu.**



**BRATISLAVA**

# AKTIVITY ZDRUŽENÍ

## Čítačka s Gustávom Murínom v bratislavskej Artotéke



**Mafia,  
rádioaktivita  
a bluesová zóna**

Február sa tohto roku nevie rozhodnúť, čo vlastne chce: niekedy počasie pripomína jar, inokedy zas mrzne. Len chrípke, zdá sa, tieto poveternostné podmienky vyhovujú, pretože epidémia je v plnom prúde.

Z dôvodu prevencie by som sa mala vyhýbať miestam, kde sa zdržuje veľa ľudí, ale sedieť doma nemám chuť. Stále si veselo labzujem a môj anjel strážny sa chytá za hlavu.

Vo štvrtok 22. februára 2018 som sa napríklad vybrala do nášho hlavného mesta. V priestoroch Galérie Artotéka v Mestskej knižnici v Bratislave na Kapucínskej ulici sa v ten deň konala už deviatá Čítačka. Čítačky organizuje Zdrúženie Sofia Bratislava za pomoci dobrovoľníkov, medzi ktorých patrí i ja. Literárnym hosťom bol tentoraz prírodovedec, biológ, spisovateľ, esejista, publicista, dramatik a scenárista Gustáv Murín. Nechýbali ani hudobní hostia: bluesmeni Juraj „Dura“ Turtev (akustická gitara, spev) a Erich „Boboš“ Procházka (ústne harmoniky). Recitáciou svojej vlastnej poézie ich hudobné vstupy doplnila poetka Judita Kaššovicová, ktorá je i autorkou textov všetkých piesní, ktoré na tejto Čítačke zazneli. Knižnica na Kapucínskej ulici ma privítala svetlom a teplom doslova i obrazne. Milé pracovníčky knižnice nám pri organizovaní Čítačiek vždy maximálne vychádzajú v ústrety. Vždy, keď kráčam po schodoch hore do Galérie Artotéka, mám pocit, akoby som vystupovala na kostolnú vežu. Zrejme som tam hore trochu bližšie k nebu. Keď som vstúpila

do Artotéky tentoraz, zvitála som sa s hudobnými hosťami, ktorí sa už pripravovali na vystúpenie. Nedávno som sa niekde stretla s názorom, že hudba je zo všetkých umeleckých oblastí najbližšie k Bohu. Ja teraz z vlastnej skúsenosti dodávam, že na ceste do vyšších sfér možno ľahko stretnúť hudobníkov. A pretože ma ponúkli čiernou kávou, cítila som sa naozaj ako v raji.

Prišla i Lesanka Kráľovičová, ktorá má spolu so svojou mamou veľkú zásluhu na úspešnom organizovaní Čítačiek. Jej mama musela, žiaľ, z dôvodu chrípkového ochorenia zostať doma. Čoskoro sa začalo schádzať i obecenstvo. Návštevnosť bola dobrá, videli sme, že ľudí podujatie zaujalo. Úlohy moderátora sa zhostil Mgr. Stanislav Hrda, ml., predseda združenia Sofia Bratislava. Čítačka sa začala rozhovorom literárneho hosťa a Ericha „Boboša“ Procházku o rôznych harmonikách. Gustáv Murín kládol otázky a tiež prezradil, že aj jeho starý otec bol hudobník a keď si vypil, vedel hrať dokonca i na ruskej garmoške. Potom sa obrátil na moderátora Stanislava Hrdu s otázkami týkajúcimi sa duševného zdravia a on sám sa blysol niekoľkými vedomosťami z tejto oblasti.

Po tejto „psychiatrickej prednáške“ Stanislav Hrda povedal zopár informácií o Zdrúžení Sofia Bratislava. Je to občianske združenie a zaoberá sa všestrannou pomocou ľuďom so skúsenosťou s duševnou poruchou. Okrem iného sa snaží o zrovnoprávnenie ľudí s duševnou poruchou v spoločnosti, presadzuje ich požiadavky a potreby, usiluje sa o zmeny stereotypu vo vnímaní týchto ľudí, pomáha pri vytváraní ďalších podmienok pre ich pracovnú, sociálnu

a zdravotnú rehabilitáciu a integráciu do spoločnosti. Zdrúženie Sofia Bratislava tiež organizuje rôzne podujatia, ako napríklad nám dobre známe Čítačky.

Potom už nasledoval rozhovor s Gustávom Murínom. Literárny hosť, bodrý a výrečný pán, na otázky Stanislava Hrdu ochotne odpovedal. Zaujímavé bolo už to, aká bola jeho cesta k písaniu článkov. Keď bol ešte malým chlapcom, jeho otec, docent botaniky, šiel učiť do Iraku a jeho zobral so sebou. V Iraku sa Gustávovi Murínovi páčilo, okrem iného preto, že sa tam dala kúpiť Coca-Cola, dobré žuvačky i detské pištole na kapsle. Tiež však chodili na zaujímavé výlety a veľa toho videli, navštívili napríklad Babylon. Mama Gustávovi Murínovi radila, aby o tom začal písať a otec mu dal radu, aby proste písal o tom, čo na výletoch uvidí. Chlapec mal však spočiatku problém napísať si kvalitné poznámky. Otec ho motivoval sľubom, že ak napíše skutočne dobrý článok, vybaví mu, aby bol článok naozaj uverejnený. Gustáv Murín sa snažil a jeden svoj článok dokonca dvanásťkrát prepisoval, kým bol s ním jeho otec spokojný. Napokon článok vyšiel v časopise Kamarát a autor dostal svoj prvý honorár – tri knižky.

A ako sa dostal k písaniu o mafii na Slovensku? Bol v 90. rokoch v USA na spisovateľskom pobyte, získal na tri mesiace štipendium v Iowe. V Iowa City, kde býval, boli len kukuričné polia a pokoj, ľudia si ani nezamykali autá a domy, tak bezpečne sa cítili. Bol to veľký kontrast s programom televízií, ktorý bol plný vrážd. Keď sa vrátil Gustáv Murín domov na Slovensko, zistil, že „Amerika“ – strieľanie a vraždy, je tam. Povedal si,

že to je historická epocha, ktorú treba zaznamenať. Do krabice si zhromažďoval rôzne články z tlače a vytvoril si uhol pohľadu na danú problematiku: chcel dokázať tým, ktorí si myslia, že je super byť mafiánom, že to nie je pravda. Jeho diela o mafii sú postavené na citáciách, a tak nikdy nemal žiadne problémy, pretože všetko, čo napísal, už predtým vyšlo v tlači. Časom sa dozvedel, že jeho knihy čítajú aj mafiáni. A prekvapením pre neho bolo, že má nielen čitateľov, ale aj čitateľky. Zistil, že aj ženy sa zaujímajú o tematiku mafie.

Hudobníci sa zberali hrať a Juraj „Dura“ Turtev prišiel na to, že sa mu vybila baterka v gitare. Gustáv Murín poznamenal, že je to určite zásah vyšších síl. Výmena baterky bola však otázka chvíľky. Najprv Judita Kaššovicová precítene zarecitovala báseň Modrá mačka, a potom prišla pesnička Srdce si odmotá. Hudobným hosťom sa podarilo vyčariť príjemnú, priam domácku atmosféru. Z rozjímavej pohody nás vyrušilo kombo, ktoré pri konci pesničky začalo vydávať divné zvuky. Gustáv Murín to okomentoval: „Už sú tu mafiáni.“

Pretože v roku 2016 vyšiel Gustávovi Murínovi román „V tieni Černobyľa“, rozhovoril sa i na túto tému. Povedal, že prvá vážna jadrová havária na svete, pri ktorej došlo k stratám na ľudských životoch, sa stala v jadrovej elektrárni v Jaslovských Bohuniciach v roku 1976. Vtedy zahynuli dvaja jej pracovníci. Ďalšia havária v tej istej elektrárni bola v roku 1977. Na výskum oblasti okolo elektrárne preto dala podnet aj IAEA (International Atomic Energy Agency). Gustáv Murín, ako vedecký zamestnanec, sa podieľal na testoch vplyvu rádioaktivity na rastliny, ktoré rástli v blízkosti jadrovej elektrárne v Jaslovských Bohuniciach. V Artotéke si zaspomínal, ako s jedným slovenským

a s dvoma rakúskymi kolegami šiel do tejto elektrárne odobrať vzorky a tam im zamestnanec odovzdal vrečko s rádioaktívnou hlinou... Gustáv Murín potom túto hlinu presýpal v laboratóriu až sa prášilo a prišla na to laborantka. Hoci hlina nebola nebezpečná, šírili sa reči a došlo aj k podozrivému vlámaniu do laboratória. „Prúser“ bol aj v Rakúsku, kde jedna laborantka menšie nezávažné zmeny na svojom tele tiež pripísala rádioaktívite. Pointou bolo, že testami nebol zistený nijaký negatívny vplyv rádioaktivity na skúmané rastliny. Proste sa adaptovali.

Gustáv Murín vie rozprávať pútaivo a vtipne, preto sa obecenstvo dobre bavilo. Sledovala som Juditu Kaššovicovú, ktorá sa veselo smiala a rozmýšľala som, že by som si mala naštudovať viac informácií o rádioaktívite, pretože ma výsledky testov prekvapili. No tušila som, že budem hľadať energiu tak akurát v hudbe ako vždy. Keby som sa dopracovala až do jej jadra, bolo by to super.

Gustáv Murín okrem iného ešte porozprával, ako sa kedysi stretol s doktorom Miroslavom Holubom, ktorý bol významnou osobnosťou českej literatúry i vedy. Ten mu

požičal jednu svoju knihu. Túto knihu neskôr niekto ukradol z internátnej izby a keď ju chcel Gustáv Murín vrátiť Miroslavovi Holubovi, musel si jeden exemplár draho kúpiť od nižšieho mafiána.

Nasledovala éterická báseň JUDITY Kaššovicovej Ó, Bože, Ty, ktorý sám si letíš... z básnickej zbierky Dokonalá modrá a po nej pesnička Storočie 21. v podaní hudobníkov, ktorá mi aspoň na chvíľku navodila príjemnú atmosféru leta. Tentoraz si kombo pazvuky odpustilo.

Gustáv Murín v rozhovore neobišiel ani spisovateľské remeslo a predaj kníh. Spomenul napríklad príhodu, keď mu z kníhkupectva dali vedieť, že jeho kniha je vypredaná, a napokon sa dozvedel, že sa z nej predali všetky dva kusy... Až neskôr sa stali jeho knihy bestsellermi.

Keďže Gustáv Murín napísal i knihy „Návod na manželstvo“ a „Abeceda sexu a erotiky“, Stanislava Hrdu zaujímalo, či je aj psychológom. Gustáv Murín vysvetlil, že v Prahe vo vydavateľstve Ivo Železný mu kedysi vyšla kniha esejí a vydavateľ ho pozval do Hradca Králové na festival humoru. Pre túto príležitosť si pripravil príspevok s tematikou



# Čítačka s Gustávom Murínom v bratislavskej Artotéke - pokračovanie

sexuálnych vzťahov. V tej dobe pracoval na románe, ktorý chcel dokončiť za pomoci štipendia v Budmericiach. Tam sa dostal do zóny – do stavu veľkého nabudenia pri plnom vedomí. V takomto stave môže napríklad tenista vyhrať zápas, a po ňom si nič z priebehu hry nepamätá. Gustáv Murín knihu v Budmericiach rýchlo dopísal, no zabudol ísť do Hradca Králové. Podľa svojho príspevku, ktorý chcel na festivale prezentovať, však napísal knihu.

Po veselej, roztancovanej pesničke „Život, ty rieka divoká“ nasledovali otázky pre Gustáva Murína z publika. Týkali sa napríklad spisovateľovej metodiky spracovania tém a režimu dňa. Gustáv Murín pripustil, že spisovatelia majú rôzne fetiše. Poznal napríklad jedného, ktorý musel mať vždy pri písaní na hlave klobúk. Sám Gustáv Murín vraj píše hlavne doobeda. Večer pred tým si

naštuduje materiály, ide spať a ráno, okolo siedmej, ôsmej hodiny sa mu väčšinou výborne píše. Pri písaní sa často dostane do už spomínanej zóny.

Pri práci vie, čo bude písať, kam sa text bude uberať a je obložený výstrižkami, v ktorých hľadá, čo potrebuje. Najdlhšie pracoval na knihe „Trojhlas“, čo je kniha rozhovorov s tromi významnými osobnosťami v oblasti humoru – Milanom Lasicom, Stanislavom Štepkom a Jiřím Suchým. Pracoval na nej 37 rokov, pretože na rozhovor s Jiřím Suchým čakal 20 rokov. Najkratšie mu trvala práca na jednej stostranovej knihe – sedem dní. Touto informáciou sa Čítačka skončila. A bola naozaj úspešná a podnetná, myslím si, že spokojní boli organizátori, účinkujúci i obecenstvo. Jej dôležitou súčasťou bola hudba, ktorá má schopnosť osloviť srdce i dušu. Mám radosť, že som sa dozvedela o ďalšom význame slova „zóna“. Aspoň už viem pomenovať

ten stav, keď sedím na nejakom koncerte a robím si poznámky ako divá. Spracovanie poznámok mi už tak rýchlo nejde. To je to clivé blues po bluesovej zóne...

## Ďalšie Čítačky v roku 2018

Koncom mája sa uskutočnila čítačka s literárnym hosťom **Erikom Ondrejčkom** s hudobným vystúpením Juraja „Dura“ Turteva & priateľov.

Na čítačke v Artotéke 25. septembra 2018, privítalo združenie Sofia Michala Hvoreckého. Na stretnutí predstavili aj tvorbu poetky Ruženky Šípkovej.



Text: Alena Králiková, členka, Šťastie si Ty, o. z., Prievidza

## Aktivity ŠŤASTIE SI TY z Prievidze



### Výlet do Vysokých Tatier na ľadové sochy Hrebienok



Prvý celodenný výlet združenia ŠŤASTIE SI TY so sídlom v Prievidzi

v roku 2018, ktorého cieľom boli Vysoké Tatry, sa uskutočnil 1. februára 2018. Bola to návšteva najväčšej sezónnej atrakcie medzinárodných rozmerov v roku 2018 v Starom Smokovci na Hrebienku. Počasie nám našťastie prialo a tak sme si mohli vychutnať krásnu tatranskú panorámu. Na Hrebienku nás čakalo 30 ľadových sôch, ktoré boli umiestnené v dvoch obrovských ľadových Dó-

moch. To čo sme zažili možno len veľmi ťažko opísať obyčajnými slovami.

Úvodom niekoľko zaujímavostí a faktov, ktoré si človek pri pohľade na tú čistú a krehkú krásu ani nedokáže uvedomiť.

Od 8. 12. 2017 bol pre turistov sprístupnený ako prvý veľký ľadový dóm o priemere ohromujúcich 25 metrov.



Už tradične je každodenne zhotoviteľom sôch zadaná téma a je na umelcoch, ako ju dokážu čo najpútavejšie vyjadriť a z ľadu vykreslať. Tou súčasťou aktuálnou témou bola pocta rodine, v znamení ktorej sa niesla aj celá atmosféra ľadového dómu. Táto gigantická stavba bola inšpirovaná známou barcelónskou rímsko-katolíckou bazilikou Sagrada familia, navrhnutou a zrealizovanou jedným z najvýznamnejších katalánskych architektov Antóniom Gaudim.

Na jej slovenskej zmenšenine pracovalo na Hrebienku 14 hlavných a 10 pomocných slovenských českých a španielskych sochárov, ktorí pod odborným vedením hlavného architekta Adama Bakoša, spotrebovali celkovo neuveriteľných 1440 ľadových blokov o hmotnosti viac ako 190 ton. Týmto úžasným staviteľom sa nevtieravou formou podarilo zakomponovať po vonkajších stenách baziliky aj symboly našich veľhôr – medvediu rodinku, 12-člennú kamzíciu rodinku, dokonca aj jednu nezbednú včielku. *Dominujúcim prvkom* tam však bola v strede chrámu umiestnená svätá rodinka v nadživotnej veľkosti. Jemný baldachýn nad ich hlavami a idylku pokoja dotvárali príjemné farebné osvetlenie celej katedrály. Je až fascinujúce ako majstri sochári dokázali opracovať a hlavne pospájať všetky kusy tohto mrazivého materiálu.

Každú nedeľu na Hrebienku umocňujú emócie návštevníkov z ľadovej krásy aj živé hudobné vystúpenia. Sú to milé skvosty sakrálnej, klasickej, ale aj rockovej tvorby, v prevedení známych umelcov a gospelových súborov. Za všetkých snáď stojí za zmienku medzinárodne oceňovaný zbor sv. Cecílie z Košíc.

Oku pozorného diváka neunikla ani výstava mladého nadaného výtvarníka, sklára aj dizajnéra slovensko-

gréckeho pôvodu Achilleasa Sdoukosa, ktorého dielo zdobilo ľavú stranu ľadového dómu. Pozoruhodných 8 sklenených vitráží znázorňovalo štyri ročné obdobia. Pri ich tvorbe bola použitá technika líhaného skla v kombinácii so sklárskymi pigmentami a drahými kovmi. Ďalej vystavoval aj sakrálne motívy a symboly Tatier. Pri týchto umeleckých dielach sedel aj sám ich autor. V menšom, nemenej krásnom, dome, s priemerom úctyhodných 18 metrov, sme v nemom úžase obdivovali podmorský svet, nad ktorým sa majestátne týčila obrovská zemeguľa. Učarovali nám aj žraloky, drak a pôvabná labuť. Určite by sme sa vedeli pozerať na vystavované diela aj celé hodiny, keby nás na svahu nečakalo ešte 30 unikátnych diel od 9 svetových autorov, ktorí na 6. ročník tejto súťaže spotrebovali ďalších 68 ton ľadu. Hoci niektoré už boli dorážané vplyvom nepriaznivého počasia, čo sa na nich počas troch týždňov značne podpísalo, aj tak si myslíme, že toto pôsobivé priesračné divadlo zostane natrvalo v našich spomienkach. Každý z nás si vo svojom srdiečku odniesol domov kúsok tejto

krásy. V tom mojom srdci navždy zostane bájný fénix, ktorý, aj napriek všetkým nástrahám tatranského nevyspytateľného počasia, odolal neporušený. Z tejto striebornej ľadovej rozprávky nás vytrhol celkom prozaický hlad. Odvážnejšia skupinka sa vybrala dolu strmým a šmykľavým chodníkom do neďalekej Bilíkovej chaty na bryndzové halušky, ostatní, vrátane mňa, sme využili služby blízkej reštaurácie.

Po dobrom obede dala definitívnu bodku za našim priesračným ľadovým snením pozemná lanovka, ktorá všetkých 12 členov našej výpravy odviezla z Hrebienka do Starého Smokovca a vrátila nás do reality všedného dňa. Cestou domov sme sa zasa uistili, že keď držíme spolu nič pre nás nie je nemožné a všetko hraivo dokážeme zvládnuť. Nič na tom nezmenilo, ani trojnásobné presadenie – Poprad – Vrútky, Horná Štubňa a... hurááá Prievidza!

Sme doma všetci bez úrazu a hlavne s krásnymi spomienkami, čo nám nikto nikdy nemôže vziať.



Členovia združenia ŠTASTIE SI TY na Hrebienku

# Deň s komisárkou pre osoby so zdravotným postihnutím

Začiatkom marca navštívila Prievidzu JUDr. Zuzana Stavrovská, komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím. Prezentovala činnosť Úradu komisárky pre osoby so zdravotným postihnutím pred riaditeľmi, predsedami a zástupcami spoločností a organizácií, ktoré v rámci svojej práce, prichádzajú do kontaktu s osobami so zdravotným postihnutím. Stretnutie sa uskutočnilo v zasadačke prednostu MsÚ v Prievidzi. V dopoludňajších hodinách ešte navštívila, spolu so zamestnancami svojho úradu, zariadenie sociálnych služieb - Špeciálnu materskú školu na Športovej ulici. V poobedňajších hodinách navštívili zariadenie sociálnych služieb - Nový domov, n.o.

Komisárka JUDr. Stavrovská navštívila so svojimi pracovníkmi tiež Sociálno-integračné centrum na Hollého ul. 2 Toto stretnutie bolo organizované v spolupráci s mestom Prievidza a organizáciami so zdravotným postihnutím, ktoré v Sociálnom Integračnom Centre (SIC) pôsobia. Za každú organizáciu sa na stretnutí zúčastnili štyria zástupcovia. Spolu s pani komisárkou prišla aj riaditeľka úradu Mgr. Eva Megová, Mgr. Veronika Veslárová, ktorá má na starosti právne podnety občanov, a pani doktorka Eva Arnoldová. Mesto Prievidzu prezentoval odbor sociálnych vecí, pani Mgr. Kráľová a pani Mgr. Miklasová. Tohto podujatia sa zúčastnila aj prezidentka Fóra pre starších občanov, pani Ľubica Gálisová.

Pani JUDr. Stavrovská prezentovala prítomným činnosť Úradu komisárky pre osoby so zdravotným postihnutím. Za komisárku bola zvolená Národnou radou SR 2. decembra 2015 na obdobie 6 rokov. Komisárka svoju verejnú funkciu vykonáva nezávisle od iných úradov. Podstatou jej činnosti je špecializovaná verejná ochrana práv osôb so zdravotným postihnutím. Tieto práva osôb sú zakotvené v Dohovore OSN o právach

osôb so zdravotným postihnutím a v Ústave SR.

## Pôsobnosť komisárky sa vzťahuje na:

- orgány verejnej správy, orgány štátnej správy, orgány územnej samosprávy
- právnické a fyzické osoby, ktoré zasahujú do práv a povinností fyzických a právnických osôb v oblasti verejnej správy
- právnické osoby a fyzické osoby – podnikateľov, neuvedené v písomene a) až d)



## Kompetencie komisárky:

- posudzuje na základe podnetu dodržiavanie ľudských práv
- monitoruje práva osôb so zdravotným postihnutím
- uskutočňuje prieskumy na sledovanie stavu a vývoja v oblasti práv osôb
- na vyžiadanie vybavuje rôzne podnety na posúdenie dodržiavania ľudských práv
- navrhuje prostriedky nápravy, ak zistí, že došlo k porušeniu práv osôb so zdravotným postihnutím
- vydáva rôzne stanoviská vo veciach dodržiavania práv
- predkladá oznámenia v mene osoby
- zúčastňuje sa súdneho konania z pozície „Dohl'adu“ - ochrancu práv osoby so zdravotným postihnutím a má oprávnenie zúčastniť sa na súde.

**Na komisárku pre osoby so zdravotným postihnutím má právo obrátiť sa** každý vo veci porušovania alebo ohrozovania práv osoby so zdravotným postihnutím, fyzická osoba, ktorá nemá spôsobilosť na právne úkony, v plnom rozsahu, alebo bola pozbavená spôsobilosti na právne úkony, dieťa so zdravotným postihnutím priamo, alebo prostredníctvom inej osoby, aj bez vedomia zákonného zástupcu a bez úradnej kontroly.

Do budúcnosti má vo svojom programe viac spolupracovať s mestami. Ďalšou úlohou je zvyšovanie povedomia o porušovaní ľudských práv ľudí so ZP a pri porušovaní zákonov. Svoju činnosť zameriava aj na mobing na pracoviskách, rieši aj zmeny v zákonoch, pripomienkuje novelizácie zákonov, spracováva legislatívne návrhy, dáva vyhlásenia a odporúčania smerom k vláde.

Dôležité je, ak je osoba nejakým spôsobom ukrivdená, aby si uplatnila **právo odvolania** a pracovníci jej úradu, na základe tohto práva, môžu začať konať, ak je napr. prípad klienta v rozpore so zákonom. Sledujú celý proces rozhodnutia... Vypracúvajú aj právnu analýzu pri rozhodnutiach súdu, ak sú porušené práva osôb so zdravotným postihnutím. Poskytujú komplexné právne poradenstvo, podávajú vyjadrenia, či sú porušené práva. Zameriavajú sa aj na ľudí, ktorí sú pozbavení spôsobilosti na právne úkony v zariadeniach pre seniorov, kde sa stáva, že senior je pozbavený spôsobilosti na právne úkony a opatrovníkom sa stáva riaditeľ zariadenia. Stáva sa, že sa v týchto prípadoch robia podvody týkajúce sa financií na účtoch seniora v prospech zariadenia. Zariadenie si tak zabezpečuje financie na ročné nedoplatky...

Na Úrade komisárky sú zriadené referáty, ktoré majú na starosti za-

mestnanci komisariátu. Napríklad **Referát pre zdravotnícke veci** ohľadom zdravotných pomôcok, **Referát bezbariérovosti**, **Referát sociálnych služieb**, **Referát v oblasti vzdelávania v oblasti inkluzívneho vzdelávania**, kde sa venujú aj nedostatku asistentov učiteľov na školách... Úrad komisárky sídli v Bratislave, ale zamestnanci robia výjazdy po celom Slovensku a zameriavajú sa aj na monitoring v rôznych zariadeniach. V tomto roku by chceli spustiť webový portál, kde poskytnú vzájomnú komunikáciu medzi úradmi

a občanmi. V roku 2018 sa komisárka plánuje zamerať hlavne na prieskum, akým spôsobom sa v psychiatrických liečebniach, nemocniciach a vo väznicích využívajú a až zneužívajú donucovacie liečebné postupy (sieťové postele, používanie remencov na fixovanie pacienta na lôžku, nádavky, prípadne až vulgárne nadávanie zo strany personálu).

Na záver diskusie sa komisárka JUDr. Stavrovská poďakovala všetkým pracovníkom občianskych zdru-

žení, ktorí robia „mravenčiu“ prácu vo svojej oblasti a poskytujú Úradu komisárky pre osoby so ZP podnety na prešetrenie rôznych situácií, do ktorých sa dostávajú osoby so zdravotným postihnutím. Na konci stretnutia poskytli zamestnankyne Úradu individuálne konzultácie pre občanov mesta. Celé stretnutie hodnotíme veľmi kladne. Ak v budúcnosti budú mať naši členovia problémy s dodržiavaním ich práv, určite budeme s Úradom komisárky spolupracovať.

Text: Ing. František Halák, spracovala Alena Králiková, členovia, Šťastie si Ty, o. z., Prievidza o.z., Prievidza

## ŠŤASTIE SI TY na praktických maturitách v SSOŠ CA&TS

Členovia nášho občianskeho združenia sa zúčastnili na praktických maturitách študentov SSOŠ CA&TS na ulici Sama Chalupku v Prievidzi. Skúšky sa konali 19. apríla 2018 a boli zamerané na cestovný ruch. Okrem šikovnej moderátorky sa nám predstavili ďalšie dve mladé dámy a jeden mládenec, ktorý si v rámci prezentácie pozval svoju krstnú mamu, scestovanú pani Alenku. Z jej pútavého rozprávania sme sa dozvedeli veľa zaujímavostí o Číne a jej obyvateľoch, ktoré sa bežne človek nedozvie z médií, ani z internetových stránok.

Mne osobne utkvelo v pamäti hlavne rozprávanie o narodení detí a o pohrebných rituáloch. Zatiaľ čo prírastok do rodiny sa zaobíde bez akýchkoľvek osláv, paradoxne odchod zo života sprevádzajú pompézne oslavy. Úžasná červeno-biela výzdoba, viac ako polhodinový ohňostroj nie je ničím výnimočným ani u sociálne slabších rodín, pretože to berú ako začiatok niečoho nového. Stravujú sa veľmi skromne, jedlo nevyhadzujú a ak si niečo vyberiete, aj keby Vám to nechutilo, treba to

zjesť, pretože vám to prinesú, hoci aj na druhý deň. Nepoužívajú múku, čiže žiadna knedľa, ba ani chlebík, čo by som ja asi neprežila. Dokážu využiť úplne celé rastliny, dokonca aj ich korene.

V miestnosti 6 x 6 m<sup>2</sup> často krát žije aj 20 ľudí. Žiadne pohodlné postele, iba tvrdé lôžka a absolútny nedostatok pitnej vody – to by mi asi tiež *nevoňalo*. V porovnaní s nami hygiena takmer žiadna a lekárska starostlivosť taká drahá, že si ju bežný človek nemôže dovoliť, čiže mu neostáva nič iné, len byť zdravý. Asi z toho dôvodu sú poväčšine takí drobní a chudučká, lebo si nemôžu dovoliť prejedanie a napchávanie sladkosťami, ako to zvykneme robiť my.

Ale aby to celé nebolo len o Číne; aj prezentácia projektov v oblasti cestovného ruchu bola zaujímavá a dokonca sme sa aj my mohli zapojiť do rôznych kvízov, ako napríklad sme mali za úlohu priradiť vlajky štátov, vymenovať 10 turisticky najnavštevovanejších krajín, odpovedať na otázku čo všetko potrebuje človek pri podnikaní v oblasti cestovného ruchu..., no skrátka z obávanej nudy

z prizerania sa na nejakú paľbu otázok a odpovedí – študenti, verzus komisia – nám dokázali vytvoriť zaujímavé a zábavné dopoludnie a ani jeden z nás neodišiel bez malého sladkého darčeka, ktorým zavřšili celú prezentáciu. Odchádzali sme nielen s dobrým pocitom, ale aj s presvedčením, že študenti svoje maturitné projekty a celé maturity dovedú do úspešného konca.

A celkový pohľad na túto našu aktivitu? Bola úspešná. Opäť máme o niečo bližšie nielen k sebe, ale dokážeme do svojich srdiečok *prepašovať* aj cudzích ľudí, ktorých sme doteraz nepoznali. Odteraz budeme na nich myslieť a držať im palce pri maturitách. Vlastne už pre nás nebudú úplne cudzí.



# Slávnostný koncert Ligy za duševné zdravie 2018

V druhej polovici apríla 2018 sa uskutočnil slávnostný večer, na ktorom Liga za duševné zdravie SR odovzdávala ocenenia za prínos v oblasti duševného zdravia.

Koncert sa konal v podvečer 19. apríla v Zrkadlovej sieni Prírodného paláca v Bratislave.

Na úvod slávnostného večera privítal hostí Mgr. art. Martin Knut, riaditeľ Ligy za duševné zdravie. Na koncerte sa zúčastnil aj vzácny hosť emeritný biskup Bezák.

V roku 2018 sa Správna rada LDZ rozhodla udeliť **cenu za prínos v oblasti duševného zdravia občianskemu združeniu DSS-MOST, n. o.** so sídlom v Bratislave. Cenu prevzala **PhDr. Andrea Beňušková**, odborná zástupkyňa organizácie. Je to združenie, ktoré vzniklo medzi prvými na Slovensku a niekoľko rokov prevádzkuje Rehabilitačné stredisko a podporované bývanie pre ľudí s duševnou poruchou. Cenu odovzdal riaditeľ Ligy za duševné zdravie SR Mgr. art. Martin Knut.



zľava: Mgr. art. Martin Knut, a PhDr. Andrea Beňušková

V kategórii pre jednotlivcov získal ocenenie **Mgr. Stanislav Hrda, ml.**, ktorý vedie bratislavské občianske združenie Sofia pre ľudí s duševnou poruchou.



Mgr. Stanislav Hrda, ml.

**Cenu pre MÉDIÁ** získal, po rozhodnutí Správnej rady LDZ, mladý novinár **Mário Šmýkal**, za korektné



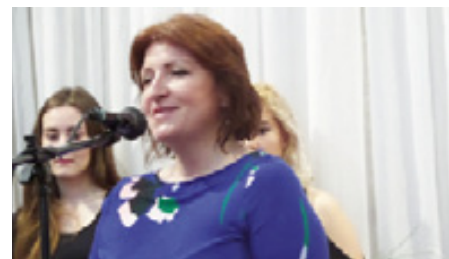
zľava: Mário Šmýkal, emeritný biskup Róbert Bezák počas odovzdávania ocenenia

spracovanie tém duševného zdravia v Denníku SME. V tomto roku bola udelená aj jedna **mimoriadna cena**, ktorú získala **doc. MUDr. Alexandra Bražinová**, za mimoriadny osobný vklad na poli starostlivosti o duševné zdravie. V minulosti bola riaditeľkou LDZ a niekoľko posledných rokov

priniesla do Ligy veľmi úspešný projekt Zippyho kamaráti.

Emeritný biskup Róbert Bezák sa, okrem odovzdávania ocenení, krátko prihovoril prítomným návštevníkom koncertu. Koncertom sprevádzal Juraj Rašla a atmosféru slávnostného večera dotvorila svojimi krásnymi piesňami Jana Hubinská.

Tradične boli v rámci koncertu LDZ ocenené najúspešnejšie školy v **Zbierke Dni nezábudiek v roku 2017**. V Bratislave získali ocenenie študenti **Gymnázia Alberta Einsteina** so sídlom v Petržalke. V rámci ostatných miest na Slovensku bola ako najúspešnejšia vyhodnotená **Stredná zdravotná škola v Žiline**, ktorá mala v rámci zbierky najvyšší výnos. Ocenenie prevzali, tak ako po minulé roky, zástupcovia študentov tejto školy. Ocenenie najlepším školám v podobe Darčekových poukážok do obchodnej siete Kaufland v hodnote 300 EUR im odovzdala **zástupkyňa spoločnosti Kaufland**.



Doc. MUDr. Alexandra Bražinová

Text: Mgr. Stanislava Knut, manažérka, Liga za duševné zdravie SR

## Liga na konferencii združenia FOKUS v Prahe

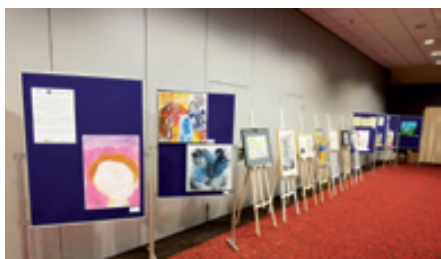
Naše kolegyne z Ligy za duševné zdravie SR, PhDr. Alexandra Dzureková a Mgr. Stanislava Knut sa 10. mája 2018 zúčastnili konferencie „**Včasná prevencia v oblasti duševného zdravia. Kde je jej miesto?**“, ktorú organizovala česká spoločnosť Fokus Praha a jej tím projektu **Blázníš? No a!**. Konferencia sa konala na pražskom Vyšehrade a priniesla množ-

stvo zaujímavých postrehov a inšpirácií aj pre činnosť našej Ligy. Jednou z nich je aj možnosť podporenia projektu destigmatizácie a podpory duševného zdravia na stredných školách, pre mladých vo veku 15-20 rokov. Zo Slovenska sme neboli jediní, stretli sme sa tam aj s pani riaditeľkou občianskeho združenia Integra Michalovce, pani Ing. Janou

Hurovou, ktorá na konferencii predniesla príspevok o systéme prevencie duševného zdravia na Slovensku.



## Liga na XIII. Slovenskom psychiatrickom zjazde v Žiline



V dňoch 21. – 23. júna 2018 sa v Žiline uskutočnil *XIII. Slovenský psychiatrický zjazd*, organizovaný Slovenskou psychiatrickou spoločnosťou SLS. Ďakujeme MUDr. Lubomíre Izákovej, prezidentke Slovenskej psychiatrickej spoločnosti za pozvanie a možnosť prezentovať činnosti Ligy ako aj za možnosť zúčastniť sa workshopu špeciálne určeného pre občianske združenia patientskych organizácií, pracujúcich v oblasti duševného zdravia.

Na zjazde za Ligu vystúpil v rámci Sympózia Sekcie sociálnej psychiatrie jej riaditeľ Mgr. art. Martin Knut.

Vo svojej prednáške predstavil činnosť Ligy za posledný rok, načrtoľ úlohy a plánované akcie do konca roka a taktiež prebral víziu ďalšieho smerovania Ligy. Od začiatku roka, návratom MUDr. Petra Breiera zo zahraničia, sme opäť oprášili pravidelné stretnutia odborníkov - psychiatrov a psychológov, s ktorými sme preberali víziu pokračovania Ligy, akú úlohu v tom majú zohrávať samotní odborníci a podobu ich osobného vkladu do činnosti organizácie. Tu opäť musíme poďakovať MUDr. Lubomíre Izákovej, ktorá pre našich sympatizantov z radov verejnosti zorganizovala sériu individuálnych psychoterapií v Lige, a to za symbolickú cenu. Táto akcia sa stretla s veľkým úspechom, promovali sme ju najmä na sociálnych sieťach. Radi by sme v tejto užšej spolupráci s odborníkmi pokračovali aj naďalej.

Liga za duševné zdravie SR pripravila pre zúčastnených odborníkov, špeciálne pre potreby tohto psychiatrického zjazdu, krásnu výstavu výtvarných prác ľudí so skúsenosťou s duševnou poruchou, v rámci našej ligovej Art Brut galérie *Nezábudka*. Výstava sa stretla s veľkým záujmom. Radi by sme poďakovali Slovenskej psychiatrickej spoločnosti za pozvanie a možnosť zúčastniť sa na zjazde. Veríme, že naša spolupráca bude aj naďalej taká vrúcna a že sa spolu zasadíme o zmeny vo vnímaní dôležitosti duševného zdravia v spoločnosti.



Mgr. art. Martin Knut, prezentácia LDZ

## Liga na festivale POHODA 2018



zľava: MUDr. Peter Breier, MUDr. Jozef Hašto

V dňoch od 5. 7. do 9. 7. sa konal náš najväčší hudobný Festival POHODA 2018 v Trenčíne. Ďakujeme organizátorom festivalu a Nadácii Orange za vynikajúcu spoluprácu a perfektnú organizáciu podujatia. Liga za duševné zdravie SR dostala opätovné pozvanie na aktívnu prezentáciu na tomto multikultúrnom podujatí. Tento rok sme si pre návštevníkov festivalu pripravili lahôdku v podobe diskusie dvoch odborníkov - psychiatrov, MUDr. Jozefa Hašta a MUDr. Petra

Breiera na tému *Láska po narodení, počiatky vzťahovej väzby*.

Boli sme milo prekvapení obrovským záujmom o túto tému. Hľadisko sa rýchlo plnilo až nakoniec oneskorenci museli sedieť aj na tráve pred javiskom. MUDr. Hašto nám porozprával o tom, ako veľmi dôležitá je pre neskorší zdravý vývin človeka práve pevná vzťahová väzba malého dieťaťa k blízkej osobe. Názorne nám

na videách rôznych psychologických pokusov ukázal, ako sa dieťa správa, keď má rodiča, ktorý nie je emočne dostatočne prítomný. Po prednáške prišli na rad aj otázky z publika, ktoré pokračovali aj po skončení oficiálnej diskusie, keď oboch odborníkov obkolesili záujemcovia o túto tému. Ďakujeme všetkým, ktorí na našej prednáške v Optimistane nadácie Orange boli. Dúfame, že sa uvidíme aj o rok!



# Depresívne poruchy, ich diagnostika a liečba na Slovensku

Medzi veľmi časté psychické ochorenia, ktoré psychiater lieči, patria depresívne poruchy. Svetová zdravotnícka organizácia predpokladá, že do roku 2020 jej bude patriť druhé miesto najčastejších príčin práceneschopnosti vo svete. Rozsiahle epidemiologické štúdie dokumentujú, že s chorobnou formou depresie má počas svojho života skúsenosť asi 17 % svetovej populácie.



MUDr. Ľubomíra Izáková, PhD.

Presné čísla je ťažké získať, pretože rôzne krajiny používajú pri zisťovaní výskytu depresie odlišné kritériá. Na Slovensku sa realizovala epidemiologická štúdia zameraná na depresiu už dávnejšie, v roku 2003. Z jej výsledkov vyplynulo, že u nás depresívna porucha postihuje približne 13 % dospelaj populácie. **Počet pacientov, ktorí ochorejú na depresiu, stúpa najmä v jesenných mesiacoch, kedy sa u nich prejavujú tzv. jesenné alebo sezónne depresie.** Súvisí to aj s tým, že je menej slnečného svetla, deň je kratší a mení sa nám biorytmus, čo zaťažuje ľudský organizmus.

Depresia nie je okamžitý pocit. **Podľa diagnostických kritérií je definované, že tento stav musí pretrvávajúť dlhšie ako dva týždne.** Aj keď sa niečo zmení a trochu sa pacientovi polepší, vždy sa to vráti do toho istého stavu, kedy depresia dominuje a on prestáva fungovať. Hromadia sa mu povinnosti, čo si následne vyčíta. **Typickým**

**príznakom depresie je anhedónia, neschopnosť potešiť sa. Pacienti zvyknú hovoriť, že žijú ako automaty. Nevedia prežívať negatívne ani pozitívne emócie.** Nedokážu sa radovať, ale ani byť naozaj smutní. Redukujú svoje záujmy, z ktorých mali pôžitok, nemajú radosť z obľúbeného jedla, ani zo vzťahu s ľuďmi, z vlastných detí, partnera. Niekedy robia veľmi rázne kroky - rozídu sa s partnerom, dajú výpoveď v práci, lebo vidia, že nevládzu a nerobí im to radosť. Takéhoto človeka buď nevieme rozveseliť, alebo sa nám to podarí len na krátku chvíľu. Pacienti, ktorí trpia depresiou, zo snahy o rozveselenie často navyše pociťujú extrémnu záťaž, prípadne si svoje zlyhanie vyčítajú. **Niektorí depresívni ľudia vôbec nie sú smutní, ale sú skleslí či podráždení.** Sú v takom stave, že **akákoľvek záťaž, snaha s nimi komunikovať, pomôcť im alebo sa len nezáväzne porozprávať, je pre nich veľké bremeno,** a preto reagujú podráždene. **Sú ľahko iritovateľní a hocičo ich frustruje.**

Pacienti s depresiou sa ju často snažia zvládnuť sami, často si nemôžu dovoliť ostať na PN-ke, nemôžu povoliť tempo, majú obavy, že prídu o prácu. Je to veľmi nesprávny prístup, lebo **depresia môže byť smrteľným ochorením. Približne 10 % pacientov končí svoj život samovraždou.** Keď sa niekto premáha, cíti obrovský tlak, alebo vinu, že mu to nejde akoby malo a začína rozmyšľať o nezmyselnosti svojho bytia. Od týchto myšlienok k samovražde nebýva dlhá cesta. **Ďalším typickým príznakom depresie je spomalenosť myslenia.** Keďže im robí problém premýšľať,

na väčšinu otázok odpovedajú neviem, prípadne úlohy, ktoré majú riešiť už dopredu vzdávajú. **Nevedia sa sústrediť, koncentrovať pozornosť.** Pôsobia preto akoby strácali pamäť. Nepamätajú si, čo ste im povedali, lebo sa nesústredili. Ak som chorý, nejdem do práce a mám práceneschopnosť. Treba spomenúť jeden **novopomenovaný príznak - prezentizmus.** Keď mám depresiu a do práce preda len chodím, zapnem počítač, ale nevládzem sa sústrediť, neviem nad svojimi pracovnými povinnosťami rozmyšľať, neviem sa rozhodnúť, všetkého sa obávam. Tak sa len prezentujem, že v práci som, ale reálne prácu nevykonávam. Tento príznak trápi aj zamestnávateľov a upozorňujú naň, pretože je takýto zamestnanec pre nich veľmi drahý. Ak má niekto dlhodobu práceneschopnosť, nejak sa s ním vyrovnajú, platí to aj sociálna poisťovňa, ale ak v práci sú, ale chýba výkon, tak nevedia čo s nimi robiť.

**Depresia má aj svoj charakteristický telesný prejav. Časté sú poruchy spánku.** Väčšinou je to nespavosť, skoré ranné budenie alebo prerušovaný, povrchný spánok. Pacient sa bežne sťažuje, že v noci nespál, ale jeho partner tvrdí, že ho spať videl. Jeho spánok bol však tak plytký, že všetko počul, vnímal. Niekedy je depresia tak zvláštna vo svojom prejave, že sa neprejaví poklesom nálady, ale len bolesťou. Väčšinou ide o bolesti, pre ktoré máme nejaké predispozície. Ak som mala často zápal vaječníkov, tak mám bolesti v malej panve. Mala som zlomenú ruku, tak ma bolí tá. Depresívna bolesť je iná, nedá sa úplne presne lokalizovať.

Ak pacient užije lieky proti bolesti, zaberú len na chvíľu. Intenzita bolesti kopíruje stav pri depresii - najhoršia je bolesť ráno, k večeru odznieva, ale o štvrtej ráno pacienta zobudí. Ak sa ľudí s takýmito bolesťami pýtate na náladu, väčšinou odpovedajú, že nie je dobrá, pretože s bolesťou byť dobrá nemôže. Ale neuvedomujú si, že primárna je porucha nálady. Na takúto bolesť potom zaberú anti-depresíva. Pacienti mávajú ranné pesimum - vtedy im je najhoršie, cez deň sa to zlepšuje. Niekedy večer vidíme, že pacient hrá karty alebo sa s niekým rozpráva. Potom unavený zaspí ale o hodinu alebo dve sa budí, alebo je jeho spánok tak plytký, že všetko vníma. Typicky sa budí o tretej alebo štvrtej ráno so silným pocitom, že nemá chuť žiť, všetko na neho padá a celý svet vidí v čiernych farbách. Potom je druhý typ pacientov s depresiou, ktorí spia nadmerne. Aj celé dni dokážu stráviť v posteli.

Prejavom depresie sú aj **poruchy stravovania** - znižuje sa chuť do jedla, jedia ako automaty, necítia hlad, ani im jedlo nechutí, a tak jedia len aby prežili. Niektorí sa k tomu nedonútia a tak chudnú. Ale je to ako pri spánku - druhá skupina ľudí je priveľa a začínajú veľmi rýchlo priberať.

**Depresia najčastejšie postihuje ľudí v strednom veku - okolo 40 až 50 rokov.** V tomto období ňou dvakrát častejšie trpia ženy ako muži. Keď sa ženy dostanú do menopauzy a stratí sa vplyv hormónov, vyskytujú sa u žien a mužov v rovnakom pomere.

Ale poznáme aj detské depresie, popôrodné, klimakterické, ktoré sú u žien počas menopauzy a poznáme aj depresie u seniorov. Nedá sa povedať, že sa depresia niekomu vyhne, neexistuje skupina, ktorá by bola pred ňou chránená.

**Jedna skupina ľudí má depresiou ako následok biologickej predispozície** tu okrem génov zahŕňame aj to, ak niekto ochorie na vážne ochorenie, utrpí úraz hlavy, prekoná in-

fekciu, to môže vytvoriť predispozície depresie. **Potom sú to psychologické a sociálne faktory.**

**Žijeme veľmi aktívnu dobu, psychohygienu nám už takmer nič nehovorí.** Možno sme ju v minulosti nevedeli pomenovať, ale vedeli sme ju žiť. **Dnes už nerozmyšľame nad tým, ako si dopriať oddych v bežnom pracovnom dni.** Každý sa teší na dovolenku, že na dva týždne vypne. Ale nedá sa z maximálneho výkonu ísť naplno oddychovať. Dopravíme si v práci prestávku na kávu, ale namiesto toho, aby sme si dali 10 minút pauzu, popritom ťukáme do počítača. **Pritom by sme z psychohygienických dôvodov radšej mali do svojho pracovného dňa zaradiť pracovné prestávky,** počas ktorých skutočne na chvíľku vypneme. **Ak pracujeme fyzicky, postačia kratšie,** ale malo by ich byť niekoľko. **Pri psychickej práci sa odporúča jedna dlhšia pauza.** Pracovné prostredie by malo byť stimulujúce, pekné, farebné, malo by byť dobre vyvetrané. Na pracovisku by sme mali mať dobré vzťahy, aby sme sa do práce tešili. Tieto vzťahy však treba rozvíjať, starať sa o ne. Práca by nemala byť monotónna. Každý by mal dbať na to, aby sa zdravo stravoval. Aj šéfovia by mali zväžiť, koľko práce zvládne jeden človek. Vidíme to aj v okolitých krajinách, ktoré sú na tom ekonomicky lepšie, že ak sa pracovný čas skracuje, zvyšuje to výkon zamestnancov. **Ľudia však dnes oddych podceňujú.** Jeho význam si začnú uvedomovať, až keď prídu k nám. Vtedy sa už spravidla hľadá vinník a dôvod, prečo sa to stalo. Niekedy je to až komické, že sa vinníci hľadajú za každú cenu. Depresia často vzniká z vnútorných príčin organizmu a tam nemusíme žiadneho vinníka identifikovať. Ale aj tak ho hľadáme, lebo si to človek ľahšie ospravedlní.

**Väčšina pacientov s depresiou sa už dnes lieči na psychiatrických ambulanciách.** Dnes ich hospitalizujeme len zriedka, musí ísť súčasne o nejakú

komplikáciu ich stavu. **Odhadom sa v nemocnici lieči len asi 5 % pacientov s depresiou.** Dôvodmi môže byť napríklad, že pacient nemá sociálne zázemie a nik na neho nedá pozor, je opustený, nefunguje, nevie si ísť nakúpiť, nevie sa prinútiť užiť lieky. Ďalej vtedy, ak nespolupracujú pri liečbe a ich stav je nepriaznivý, alebo pri samovražedných pokusoch či myšlienkach. Alebo pri ťažkých fyzických ochoreniach - napríklad ak ťažký onkologický pacient ochorie na depresiou. Účinky liekov nastupujú spravidla do dvoch týždňov. Do 6 týždňov by už pacient mohol byť v poriadku.

**Antidepresíva sú dnes omnoho dostupnejšie,** u nás ich môžu predpisovať aj neurológovia či všeobecní lekári. **Ak depresia nie je závažná, do úvahy prichádza psychoterapia.** A až keď sa stav nelepší, tak pristupujeme k antidepresívnej liečbe. Ak má niekto strednú až ťažkú depresiou, tak mu spravidla psychoterapia nepomôže dostatočne, mohla by ho ešte viac vyčerpať, človek pri nej nevládze dostatočne spolupracovať. Psychoterapia by mala byť ako prvá možnosť liečby použitá v prípadoch, ak depresia vzniká ako reakcia na nejakú závažnú životnú udalosť. Antidepresíva je potrebné užívať minimálne 6 až 8 mesiacov odvtedy, čo nastúpi remisia, t. j. bezpríznakové obdobie. Napriek vedeckým pokrokom, ani **dnes presne nevieme, čo na biologickej úrovni spustilo pacientovi depresiou. Preto túto príčinu ani nevieme odstrániť. Dokážeme odstrániť len jej následok, teda príznaky depresie.** Keď pacient vysadí lieky skôr a príčina v mozgu stále trvá, ťažkosti sa znovu objavia. Preto potrebujeme počkať, kým príčina odznie, čo trvá priemerne 6 až 8 mesiacov. Ale antidepresívami liečime aj iné stavy - napríklad úzkostné stavy, ale aj poruchy spánku, poruchy príjmu potravy. Užívať antidepresíva na úzkosť či na nespavosť je pre pacientov bezpečnejšie, lebo na antidepresíva ne-

# Depresívne poruchy, ich diagnostika a liečba na Slovensku - pokračovanie

môže vzniknúť závislosť. V súčasnosti máme na Slovensku k dispozícii veľké množstvo rôznych a aj tých najmodernejších antidepressív. Každému pacientovi sa snažíme vybrať ten najvhodnejší liečebný postup. Rozhodujeme sa podľa mnohých faktorov, ako sú napríklad vek, klinický obraz depresívnej poruchy, ochorenia, ktoré depresiu sprevádzajú a lieky, ktoré pacient na ne užíva. Účinnosť a bezpečnosť liečby depresie je vysoká. Napriek tomu sú pacienti, ktorým nedokážeme na 100 % pomôcť. Takéto pravidlo platí pri liečbe všetkých ochorení, aj tých psychických. V každom prípade však liečba prináša pacientovi úľavu a vyššiu kvalitu života, preto stojí za to vyhľadať odborníka a začať sa liečiť.

**Psychiatrická starostlivosť je teda na Slovensku dostupná 24-hodín denne počas celého roka.** Samozrejme najvhodnejším postupom je návšteva ambulantného psychiatra počas dňa v ordináčnych hodinách, kde je väčší priestor na precíznu diagnostiku pacientových ťažkostí, aj vysvetlenie a poučenie o ochorení, ktorým trpí a možnostiach jeho liečby. Psychiatrická starostlivosť na Slovensku je organizovaná tým spôsobom, aby pre geografickú oblasť so 100 tisíc až 150 tisíc obyvateľmi bola vytvorená vlastná sieť psychiatrických ambulancií a nemocničnej psychiatrickej starostlivosti. V praxi to znamená, že **pacienti nemajú k psychiatrickej pomoci ďalej ako 80 kilometrov. K psychiatrovi pacient nepotrebuje výmenný lístok, ani odporúčanie. Neplatí tu žiadna rajonizácia.**

Napriek tomu, väčšina zainteresovaných, odborníci, ale aj pacienti a ich príbuzní už dlhšie vnímajú, že **psychiatrická starostlivosť na Slo-**

**vensku potrebuje čím skôr nastúpiť cestu reformy.** Čaká na realizáciu systémových zmien. Ide najmä o jej lepšiu dostupnosť a komplexný prístup k pacientovi. Keďže tie najzávažnejšie psychické poruchy často vyradujú pacienta z jeho bežného fungovania a veľakrát ho invalidizujú. **V starostlivosti o duševne chorých je potrebné prepojiť viaceré rezorty, najmä zdravotný a sociálny.** Hoci psychiatrické ambulancie praskajú vo švíkoch, veľa psychických ochorení v našej krajine zostáva nediodagnostikovaných. Podľa prieskumov, ktoré sa v minulosti realizovali, jeden psychiater v ambulancii denne vyšetří cca 25 pacientov, čakacie lehoty na psychiatrické vyšetrenie sú okolo 7 týždňov a pri detských pacientoch je to ešte horšie. **Na Slovensku máme nedostatok psychiatrických stacionárov,** ktoré poskytujú veľmi cennú a nenahraditeľnú liečbu, ktorá sa nedá inde aplikovať. Tie buď chýbajú úplne, alebo ich je málo a majú problémy s financovaním. **Pacienti, ktorí sa v nich liečia a absolujú psychoterapiu, psychiatrickú rehabilitáciu a psychosociálnu rehabilitáciu,** dosahujú oveľa vyšší stupeň kvality života, ktorý im umožňuje lepšiu reintegráciu do spoločnosti. Cieľom terapie v denných psychiatrických stacionároch je tiež prevencia či skrátenie hospitalizácie. Podľa údajov MZ SR, psychiatrov je nedostatok najmä v Trnavskom a Banskobystrickom kraji, pedopsychiatri chýbajú v podstate na celom Slovensku.

**Slovenská psychiatrická spoločnosť (SPsS),** ako organizačná zložka Slovenskej lekárskej spoločnosti, združuje nielen psychiatrov a psychologov, ale aj mnohých ďalších odborníkov pracujúcich v oblasti duševného zdravia. **Tento rok počas najväčšieho tra-**

dičného psychiatrického kongresu – **XIII. Slovenského psychiatrického zjazdu,** ktorý sa konal v júni v Žiline **sa začala rozvíjať aktívnejšia spolupráca SPsS s patientskymi organizáciami. Jej cieľom je zintenzívniť tlak na kompetentných a tak zlepšiť starostlivosť o pacientov, ktorí trpia duševnými poruchami.** Cenným príkladom nám na tejto ceste sú naši českí kolegovia, ktorí dokázali presadiť Reformu psychiatrickej péče a strategicky ju napĺňajú. Tiež to nie je ľahká cesta, ale už po nej kráčajú. **Reforma psychiatrickej starostlivosti smerom k rozvoju komunitnej starostlivosti na Slovensku nie je nová téma.** Naši predchodcovia, kolegovia, nastúpili na túto cestu oveľa skôr. Už v roku 1991 sformulovali Reformu psychiatrickej starostlivosti v SR a v roku 2006 bola prijatá Koncepcia v odbore psychiatria. V oboch dokumentoch boli jasne definované smer a ciele, kde sa má psychiatria na Slovensku uberať. V tom období sme patrili k trom najprogressívnejším krajinám Európy. Bohužiaľ, slová zostali iba na papieri, dodnes nedošlo k realizácii potrebných zmien. **Hlavnou myšlienkou či už Reformy alebo Koncepcie je rozvoj komunitnej psychiatrie, ktorá je založená na reintegrácii chorého späť do jeho sociálneho prostredia, komunity.** Takéto smerovanie nášho odboru je preto potrebné realizovať spoločne s našimi pacientmi a ich blízkymi, ktorí sa o nich starajú, rovnako však s celou verejnosťou, aby bol systém správne nastavený. Výbor SPsS SLS snaží nadviazať na obidva dokumenty, aktualizovať ich podľa moderných požiadaviek a rozvinúť aktívnu spoluprácu s MZ SR s cieľom znovu upriamiť pozornosť na politiku v oblasti „mental health“.



# Stretnutie s depresiou

# PRÍBEH



Čo sa to so mnou deje? Spánok, spánok a opäť spánok. Komunikácia je na bode mrazu a základná hygiena ma nezaujíma. Domáce práce? Katastrofa. Jedlo mi nechutí a pridružilo sa aj zvracanie, ktoré nie a nie zastaviť. Svet je zrazu čierny, mdlý. Na čo som tu? Zaujímam vôbec niekoho? Dotýkam sa dna mojich síl a svetlo je nesmierne ďaleko. Úsmev zatieni plač a beznádej. Myslím na najhoršie. Chcem z tohto zovretia tmy preč. Ale ako? Dokážem s tým sama bojovať?

Ráno 7,00 budík. „*Stávame dievčatá, ranná hygiena, upracte si, bude veľká vizita.*“ Ešte ani oči neotvorím a už strašia s vizitou. Áno, nemýlite sa. Sama som to nezvládla, prišla nevyhnutná hospitalizácia. Lekári mi povedali: „*Musíme stav zastabilizovať a nasadiť vhodnú liečbu.*“ Liekov mám veru požehnané. Ale zaberú? Pýtam sa sama seba a pohlcuje ma strach. Prvý týždeň som ešte rozkolísaná, stále zraciam s pocitujem úzkosť. „*Nebojte sa, lieky vylučujú svoje účinky postupne, chce to len čas,*“ uisťuje ma moja ošetrojúca lekárka.

Po akom - takom zastabilizovaní sa dostávam na tú časť oddelenia, kde sa už aj niečo deje. Postupne to vnáša do

mňa novú silu. „*Ideme do dielne, nachystajte sa!*“ Juchú, stojím prvá pri dverách.

Pracovná terapia je úžasná. Sestričky, ktoré nás vedú, sú skvelé. Rozptýlim sa a zabudnem na problémy, ktoré mi odoberajú silu. Aranžujeme veľkonočné venčeky, vajíčka, košíky. Čas tu uteká príjemne a rýchlo. „*Končíme, poupratujeme si po sebe a poobede pokračujeme.*“

Problémy s vracaním ma donútili absolvovať vyšetrenie na chirurgii a gastrokopii, na ktorú som sa naozaj „*tešila.*“ Hadička sa ale ľahko dostala dnu a pravidelným dýchaním a rešpektovaním všetkého, čo mi doktorka prízvukovala, dopadlo vyšetrenie na výbornú. O výsledok z histologického vyšetrenia odobratých vzoriek som sa mala informovať o tri týždne. Výborne, mám to za sebou a usmiata sa vraciam na oddelenie. Postupne sa zlepšuje aj jedenie a ja už nemám strach čo dať do úst. Čas medzi dielničkami si aj so spolubývajúcou krátko vyfarbovaním antistresových kreslených omaľovánok. Môžem ich odporučiť každému. Skvele sa odregujete a vašimi rukami vznikajú doslovne umelecké diela. Fantázii sa medze nekladú. Najrôznejšie farebné

kombinácie vdychujú „*život*“ jednotlivým kresbám. Zdravotný stav sa mi zlepšuje zo dňa na deň. Ale pozor! Pridružili sa mi vedľajšie účinky liekov. Trasú sa mi ruky a mám rozmazané videnie. Prejde to? Na vizite ma informujú, že je to len dočasný stav a tento vedľajší účinok zmizne. Tak už len dúfam...

Prešli tri týždne a pri maľovaní ma vyruší moja ošetrojúca lekárka a označuje mi, že ma dnes prepúšťajú domov. Úprimne, nebola som na sto percent presvedčená, či to doma zvládnem. Ale začala som sa a povedala si, že to dám.

Moje fungovanie sa výrazne otočilo. Varím, pečiem, žehlím, komunikujem, socializujem sa a hlavne sa usmievam. Zdá sa, že ma nastavili dobre, lieky zabrali a už len dodržiavať liečbu a dúfať, že sa už s depresiou nestretnem.

-Nela-



# VÝTVARNÁ TVORBA

## Výstava Petr Dunaj-Spily

(Vernisáž v NBS, 4. September 2018, Bratislava)

*Otvorenie výstavy bolo slávnostnou udalosťou a jubilejnou expozíciou v jeho 70 ročnej púti labyrintom života. Peter Dnaj-Spily je bratislavský rodák, pôvodne projektant v stavebnej organizácii. Začal kresliť a maľovať na sklo i papier intuitívne bez znalostí technologického procesu tvorby v roku 1988. Aké podobenstvo s osmičkovými rokmi!*



Peter Dunaj-Spily

K tvorbe ho vždy viedla neskrotná túžba po sebapoznání a hľadanie cesty k sebe samému. Od začiatku až po posledné práce sa obrazy umelca rozvíjali a premieňali, ale ich vnútorná koncepcie zostáva stála. Peter deformuje tvary bytostí a vecí, až po ich segmentárne rozloženie Výrazom, spájaním nečakaných a protichodných motívov, sa jeho diela približujú surrealistickým predstavám o prelínaní predmetného sveta so svetom snov, fikcií, mýtov a poézie. Autor prekračuje hranice reálneho a vniká do imaginárneho priestoru. Založil si svoj svet, inšpirovaný hudbou, literatúrou, Starým a Novým zákonom a filozo-



Súkromná meditácia

fiou, v ktorom sa môže jeho fantázia spontánne uvoľňovať. Zoomorfne, antropomorfne a rastlinné motívy sa striedajú vo výraze totemov. Zostávajú metaforicky neurčité a vo svojom výraze kolíšu medzi larvou a telom, tvárou a maskou. Varovný hlas, prichádzajúci z prírody, hrozba strastí z ekologickej nerovnováhy, katastrofy spôsobené ľuďmi, apokalypsy, zarezovali v citlivej duši umelca. Veľké tajomstvá vesmíru, samotnej podstaty bytia, trestu za prvý hriech, večného zatratenia či definitívnej bázne nemôžu byť preňho ľahostajné.

Diela disponujú farebnou harmóniou a zmyslom pre rytmizáciu plochy. V jednotlivých malbách a kresbách vytvorenými tušom, akrylom a farebnými ceruzkami, nachádzame vzťahy medzi symetriou a asymetriou, detailom a celkom, nečakané spoje a udivujúce metamorfózy foriem. Peter vkladá význam do symbolov a archetypov, ktoré sú tajomné a intímne. Medzi dôležitým a často používaným symbolom a akousi posvätnou geometriou sú pre autora jednak štyri živly, ale aj kruh ako svetlo života, ktorý nemá začiatok ani koniec a predstavuje nekonečnosť, dokonalosť a večnosť, často je používaným v kultúrach sveta ako symbol „Boha“ (spomeňme dielo „Zmŕtvychvstanie“).

Ďalej to je Petrov obľúbený symbol oka, ktoré púšťa vnemy vonkajšieho sveta do sveta vnútorného a naopak. (Spomeňme dielo „Pohľad do univerza“ alebo „Dýchajúce oko“). Frekventovaným symbolom je pre autora kresťanský archetyp ryby, ktorý má vo všeobecnosti kladný význam. Ryba predstavuje život v hĺbkach (hlboká



Zmŕtvýchstanie zberateľských vášní

voda je považovaná v psychoanalýze za symbol podvedomia), a tým aj inšpirácie a tvorivosti. (Spomeňme dielo „Ľudské ryby“).

Autora fascinuje aj symbolika čísiel, ktoré mnohé národy považujú za prvotný organizujúci prvok, ktorý štrukturuje vesmír. Peter vie, že životy ľudí, zvierat, rastlín, ročné obdobia a pohyby planét sú ovládané číselnými vzťahmi a že tvary kryštálov a hudobné harmónie sú určované numerickými zákonmi (Spomeňme dielo „Labyrint života, alebo dielo „Štyri stretnutia“ či 24 kresieb, venovaných sebe k jubileu pod šifrovaným názvom „8 x 3. \_ 24 – P.D.S“).





*Stretnutie*

Peter Dunaj-Spily kladie otázky a v odpovediach nesprítomňuje groteskno a tragickosť doby. Jeho tvorba by sa dala zaradiť skôr do skupiny Nevue Invention - Nová invencia, ktorú vytvoril Jean Dubuffet vo svojej Collection de l'art brut v Lausanne. To, že Peter má okrem výtvarného umenia rád hudbu, dokazuje obraz, hýriaci ostrou farebnosťou, dynamikou a inovovanou technikou dvoch zabrúsených skiel inšpirovaný jeho najmilovanejšou piesňou od Leonarda Cohena „Pretancuj so mnou až na koniec lásky“. Aj tento obrázok je príkladom, že autorovi nie sú ľahostajné existenčné témy akými sú vzťahy medzi mužom a ženou.

Diela nášho umelca boli prezentované na mnohých výstavách doma i v zahraničí a sú zastúpené v galériách a v súkromných zbierkach na Slovensku, v Česku, Anglicku, Holandsku, Nemecku, Rakúsku a Chorvátsku.

Peter Dunaj-Spily s rovnakým zanietením ako kreslí a maľuje, píše básne a poviedky. Jeho surrealistický príbeh „Big Beng“ zaujal študenta Marcela Pázmana, a tak pod jeho réžiou vznikol film, ktorý odkúpila Slovenská televízia. Texty často ilustruje, a to nielen vlastné. V ostatnom čase spolupracuje



*Osem filatelistických porcií pňovej zmrzliny*

s organizáciou ateliérom KREATIV ART v Brne a Kunštát PRO FUTURO, s jej riaditeľom pánom Antonínom Krejčířom, ktorá sa venuje okrem arteterapií vydávaniu špičkových bibliofílii. Peter ilustroval skvelými ilustráciami básň amerického romantického básnika, prozaika a esejistu Edgara Allana Poeho „Havran“, ktorú prebásnil do slovenského jazyka pán Lubomír Feldek a do českého básnik Ivan Petlan. V tomto osmičkovom ro-ku vydala organizácia Kunštát PRO FUTURO ďalšiu vynikajúcu bibliofíliu k 100. výročiu úmrtia francúzskeho básnika a dramatika Guillaume Apollinaire pod názvom „Zvieratník alebo Orfeov sprievod“. Apollinaire bol autorom názvu literárneho smeru surrea-



*Nočný sen o filatelisticko-organovej rapsódii*

lizmus a zakladateľom modernej francúzskej poézie. Peter Dunaj-Spily opäť ilustroval túto cennú publikáciu kresbami v surrealistickom duchu, vytvorených čistou linkou virtuóznym ťahom. Básne prebásnili ako v predchádzajúcej bibliofílii páni Lubomír Feldek a Ivan Petlan. Bibliofíliu v počte 32 kusov s originálnou kresbou Petra Dunaja-Spilyho, s grafickou úpravou Václava Houfa, väzbu a finalizáciu zabezpečilo Knihárstvo Jirí Fogl a Pavlína Rambová.

Na záver želim autori veľa zdravia a tvorivých síl, životnej energie a mnoho, mnoho pekných obrázkov v ďalších osmičkových rokoch...



Návštevníci výstavy, zľava: V. Kordoš, Z. Ebringerová, D. Horák a D. Nágel

# Žijete s človekom liečeným na psychiatrii?

Veľká väčšina ľudí, ktorých prepustia po hospitalizácii na psychiatrii, sa vracia ku svojim rodinám a rovnako tak ľudia, ktorí sa liečia pre duševnú poruchu v psychiatrických ambulanciách, žijú v rodinách roky, niekedy aj celý svoj život. Rodina tak zohráva veľmi dôležitú rolu v procese uzdravovania pacientov. Je veľmi dôležité zázemie, ktoré chorému poskytuje. Takéto spolužitie, najmä s ľuďmi liečiacimi sa na psychózu, často predstavuje veľké bremeno nielen pre pacienta, ale aj pre celú rodinu. Ak člen rodiny ochorie na psychózu, zažíva rodina šok, stratu očakávaní od budúcnosti, obavy, záťaž. Keď sa opýtate rodičov, čo pre nich znamenalo, keď sa dozvedeli o diagnóze svojho príbuzného, väčšina odpovie, že to bol psychický stres. V prvých chvíľach sa snažili neprijat' realitu duševného ochorenia príbuzného. Pociťujú pri jeho hospitalizácii obavy a hanbu. Slovo schizofrénia pre nich znamená strach, nevyliciteľná a nebezpečná choroba, neisté vyhliadky do budúcnosti.

Po ukončení hospitalizácie mnohí očakávajú zlepšenie stavu pacienta a rýchly návrat normálneho fungovania ako pred atakou. Keď sa tak nestane, cítia zmätok a často paniku. Pýtajú sa psychiatra, čo bude ďalej, ako majú reagovať. Kontakt a komunikácia s chorým v tomto čase nie sú pre rodinu jednoduché. Všetci žijú vo veľkom napätí. Potýkajú sa často s problémami, spojenými s nedobrym sociálnym fungovaním chorého (zostávajú v posteli, vyhýbanie sa kontaktom s ostatnými, strata kontaktu s priateľmi), psychotickými prejavmi (pocity prenasledovania a vzťahovavčnosti, zvláštností v chovaní chorého) prehnými emocionálnymi prejavmi (podráždenosť, výbuchy hnevu, nespavosť, konfliktné správanie), stratou jeho predchádzajúcich

zručností (nedostatočná hygiena, starostlivosť o seba samého, zanedbávanie domácich prác a úloh). Rodiny potrebujú samé pomoc so stresom, pretože liečba nie je jednoduchá a nie je ani krátkodobá. K dlhodobému psychickému vyčerpaniu sa postupom času môžu pridať aj finančné problémy. Ľudia s duševnou poruchou nemôžu, niekedy aj dlhšiu dobu, pracovať, často o prácu nakoniec prídu. Rodina ich musí finančne podporovať.

## Aké pocity často zažívajú príbuzní:

**Strata:** „Náš syn sa dobre učil, predstavovali sme, že vyštuduje vysokú školu...“

**Zármutok:** „Máme pocit, ako by nám syna vymenili, ako by sme ho stratili. To už nie je on...“

**Zlosť:** „Nedá sa s ním hovoriť. Zatvára sa pred nami do izby a my nevieme, čo sa deje“

**Depresia:** „Niekedy si sadnem doma, keď sú všetci preč. A len plačem...“

**Izolácia:** „Už skoro s nikým nehovorím. Bojím sa, že by to priatelia ani kolegovia nepochopili. S nikým sa teraz nestýkame...“

**Zahltenie problémom:** „Už v podstate na nič iného nemyslím, o ničom inom už ani doma nehovoríme...“

**Nespavosť:** „Od určitej doby, čo má dcéra problémy, nemôžem spať. Spím už nejakú dobu iba niekoľko hodín denne...“

**Rozpory s partnerom:** „Môj manžel je stále v práci. Nechce už o problémoch počuť. Rozčúli ho, keď o nich počuje. Nechápe to...“

**Popieranie:** „Dcéra prišla z nemocnice a teraz chcem, aby sa vrátila do školy. Boli to iba prechodné potiaže, a všetko bude zasa dobré...“

**Obviňovanie:** „Keby sa manželka nechcela rozvádzať a neboli by doma konflikty, syn by nemal tieto potiaže...“

**Pocity viny:** „Viem, povedali mi, že to nie je moja vina, ale cítim v sebe pochybnosti. Čo som ako matka urobila zle...?“

**Finančná záťaž:** „Syn kvôli ochoreniu nedoštudoval. Teraz sa hanbí ísť na úrad práce hľadať si zamestnanie. Musíme ho živiť a finančne podporovať. Mám strach, ako dlho to budeme schopní robiť...“

**Úzkosť:** „Keď sa každé ráno zobudím, premýšľam, čo s dcérou bude, až my tu nebudeme. Čo keď sa nebude môcť o seba postarať...?“

**Psychická labilita:** „Ja nie som chorá ale napriek tomu občas v práci zareagujem nevyspytateľne. Mám strach, že sa psychicky zrútim...“

**Strach:** „Syn sa niekedy choval tak zvláštne, bojíme sa ho nechať doma samého. Čo keď sa mu niečo stane...?“

**Zmena:** „Celý život sme žili svojim zabehaným spôsobom. Teraz je všetko naopak. Nevie, čo bude ďalej...“

**Rozhorčenie:** „Prečo sa to stalo práve nám...?“

Nielen pacient, ale aj jeho rodina, prechádza neľahkou cestou rekonvalescencie, sprevádzanou pocitmi vyčerpanosti a často stigmatizujúcim prístupom spoločnosti. Je preto dôležité, aby profesionáli pracovali nielen s pacientom ale spolupracovali aj s rodinou, zaoberať sa tým, čo rodina prežíva a akú konkrétnu podporu profesionála potrebuje. Je veľmi dobré, ak majú príbuzní možnosť navštevovať vzdelávací program (RELAPS), kde sa dozvedia nielen o ochorení, ale aj to, ako sa

majú k pacientom správať a ako riešiť problémy, ktoré sú s ich spolunažívaním často späté. Súrodenci majú často podobné pocity, ako ich rodičia. Aj oni pociťujú stigmú a hanbu. Ich pozícia je o to ťažšia, že všetka

pozornosť je venovaná chorému. Určitú dobu sa o svoje problémy musia postarať samy tak, ako to dokážu. Často dočasne preberajú na seba očakávania rodičov, ktoré neplní chorý súrodenec. Akoby teraz oni

mali byť tými nádejnými a silnejšími, bez nárokov na vlastné peripetie. Terapia a odborná pomoc je zacielená predovšetkým na samotného pacienta, potom na rodičov a málokedy na súrodencov.

## Odporúčania pre príbuzných

- **Berte do úvahy, že pacient nie je kvôli ochoreniu schopný podávať rovnaký výkon ako pred ochorením.**
- Pokúste sa zabrániť nadmernej záťaži chorého (fyzickej aj psychickej).
- Umožnite pacientovi, aby mal dostatočný **klud, ak to potrebuje.**
- Komunikujte s chorým jednoducho a zrozumiteľne.
- Buďte úprimní a spoľahliví.
- Zabezpečte pacientovi pravidelný denný režim.
- Nebuďte voči pacientovi príliš kritickí.
- Nájdite **rovnováhu medzi prílišnou aktivitou a pasivitou chorého.**
- Ak má pacient halucinácie alebo bludy, nepresviedčajte ho o tom, že nie sú reálne (radšej ho uistite, že mu veríte, že ich počuje).
- Neklad'te si nerealistické ciele.

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

## Návšteva medzinárodnej výstavy FLÓRA 2018



Členovia ODOS sa zúčastnili začiatkom mája medzinárodnej výstavy FLÓRA v priestoroch výstavniska Incheba v Bratislave. Tak ako minulý rok ma opäť prekvapil KVET FLÓRY - Dianthus Purple cultivars (hrebíček). Bola to varianta atypickej ale zaujímavej farby – odtiene tmavo fia-

lovo - bordovej. Návštevníkov zaujal aj spôsob prezentácie Kvetu FLÓRY. Kytice adjustovali na kmene mladých kmeňov briez a vytvorili taký malý hájik.

Hneď pri vstupe do výstavnej haly zaujal aj 400 ročný olivovník a malý baobab. Pristavovali sme sa, spolu s ostatnými návštevníkmi, pri nádherných aranžmánoch. Pozornosť pútala aj samostatná výstavka bonsajov. Pestovatelia z rôznych miest nám ponúkali pestrofarebnú paletu bežných, ale aj exotických kvetov, rôznych rastliniek, bylín a kríkov. Domov sme odchádzali s nakúpený-

mi kvetinami v črepníkoch, ktoré nám robili radosť a skrášľovali naše balkóny a parapety ešte dlhé týždne.



**Ďakujeme firme KULLA za podporu - voľné vstupenky v roku 2018.**

# Párová terapeutka Jolana Kusá: Tí, čo milujú majetnícky, sú slabí a nešťastní ľudia



Jolana Kusá začala zakladať predmanželské a manželské poradne v Československu v 70. rokoch. Poradenstvo skúšala aj na vlastnom vzťahu a s manželom spolu žijú dodnes.

## V rozhovore sa dočítate:

prečo vo vzťahoch opakujeme chyby našich rodičov či je pravda, že protiklady sa priťahujú v čom bolo manželské poradenstvo v 70. rokoch iné; prečo sa farári boja domáceho násillia kedy ženám v poradni radí rozvod prečo vedie žiarlivosť a majetnícka láska k násilliu. Boli v sedemdesiatych rokoch rodiny iné ako dnes? Partnerské vzťahy aj rodina boli založené na inej spoločenskej ideológii. Doteraz sa spomína na to, ako začal štát stavať mladým družstevné byty, vnímalo sa to ako úžasná starostlivosť štátu, a pritom to bolo iba riešenie jednej núdzovej situácie. Keď sme začínali, bolo tam veľmi cítiť tradičnú rodinu, bola to prvá generácia žien, ktorá bola väčšinovo zamestnaná, takže staré mamy z toho obdobia nikdy nepracovali. Až takto to bolo odlišné. Prvá generácia zamestnaných žien mala ešte doma rodičov, ktorí sa im starali o deti. Nie však všetky, navyše štát chcel vychovať „nového človeka“ od narodenia, a tak sa vo veľkom začali budovať škôlky a jasle a deti aj od pol roka šli surovo do jaslí. Ako sa stavali fabriky, ženy museli byť zamestnané a ich babičky starli.

## S čím chodili ľudia do poradní v sedemdesiatych rokoch?

So všetkými možnými klasickými problémami. Nerozumíme si, odcudzili sme sa, vzdialili sme sa, asi mi je neverný, je na mňa hrubý. Veľmi málo sme vedeli o manželstve. Partneri nevedeli komunikovať, ale to nevedia doteraz. V piatok mi volal starší manželský pár, ktorý sa po päťdesiatke dáva

dokopy. A on hovorí ako naivný sedemnásťročný mládenec: No ale keď ma má rada a keď ma miluje, tak sa prispôsobí. No a keď vy ju máte rád, tak to od nej nebudete žiadať a vy sa prispôsobíte. Láska nestačí, ako sila, ktorá ich spolu udrží. Láska je taký malý podvod v partnerskom vzťahu. Dostane ľudí dohromady, ale potom prestane fungovať. Mladých dvojíc som sa pýtala, akej farby si kúpia prvý koberec do obývačky. Ona hovorí červený a on hovorí, že nejaký neutrálny modrý. Tak sa pýtam, že aký a ako sa na tom dohodnú. Budúca pani hovorí: Hádame sa, kým nebude po mojom.

**Jolana Kusá (1943) je jednou z priekopníčok predmanželských a manželských poradní na Slovensku. Párovou terapeutkou je už vyše štyridsať rokov. V súčasnosti radí párom aj jednotlivcom v telefonickej poradni Aliancie žien a naživo v Lige za duševné zdravie so sídlom na Ševčenkovej ulici 21 v Bratislave.**

## Ako takéto spory riešiť?

Ľudí treba naučiť komunikovať. V poradenstve ich sprevádzame k tomu, aby zmenili svoje vnútorné postoje a presvedčenia. Každý príde do partnerského vzťahu z nejakého rodinného systému. Má v sebe uložené skúsenosti zo svojej rodiny a na základe toho je presvedčený, ako má vyzerat' rola ženy a rola muža. A na základe toho má očakávania, ktoré sú v partnerskom vzťahu kľúčové. Ak spolu páry nekomunikujú a len si užívajú lásku, spoločný voľný čas a nežijú život so všetkým, čo obnáša, nevedia nič o svojich očakávaniach. Ako mladí si urobíme kopy vízií a povieme si, že nebudem robiť veci ako moja mama, ale potom sa ukáže, aký zelený je strom života, keď sa prichytíte, že to v skutočnosti robíte ako vaša mama. Áno, rýchlo sa opravíme a robíme to inak, ale naše skúsenosti sú veľmi dôležité. Očakávania môžu byť banálne a môžu byť aj vyššieho rangu. Od každodenného života, cez rešpek-

tovanie práce toho druhého, trávenie dovolení, čo s peniazmi, s deťmi a čo so sexom. Toto sú základné okruhy praktického spolužitia. A potom sú tu hodnoty, ku ktorým sa vzťahujú. Ak sú odlišné, časom to naruší možnosti kompromisov.

## Menia sa časom partnerské vzťahy k lepšiemu?

Nemenia. Ľudia poznajú akési kúsky, ako je napríklad pozitívne myslenie, energie, vnútorná sila, čítajú rôzne rozvojové knihy, ale nikto ich neoznámil s tým, ako má vzťah fungovať. Hoci možno kdesi v škole je aj predmet o rodine, napríklad na etickej výchove, ale výchova k manželstvu a rodičovstvu sa na pedagogických fakultách neučí. Takže to dnes mladých neučí nikto a mňa ide poraziť, pretože je dôležité vedieť o systéme rodiny, o partnerských vzťahoch, aj o jedincoch. Je veľmi veľa faktorov, ktoré vo vzťahoch nemusia fungovať. Jeden pán mi v poradni napríklad hovoril, že svoju ženu vozí do práce, no žena mu hovorila, že ona nechce, aby ju vozil, lebo chce chodiť svojím autom. Ak jeden chce byť partnerovi alebo partnerke bližšie než ten druhý, môže to byť problém. Navyše to zaváňa potrebou kontroly.

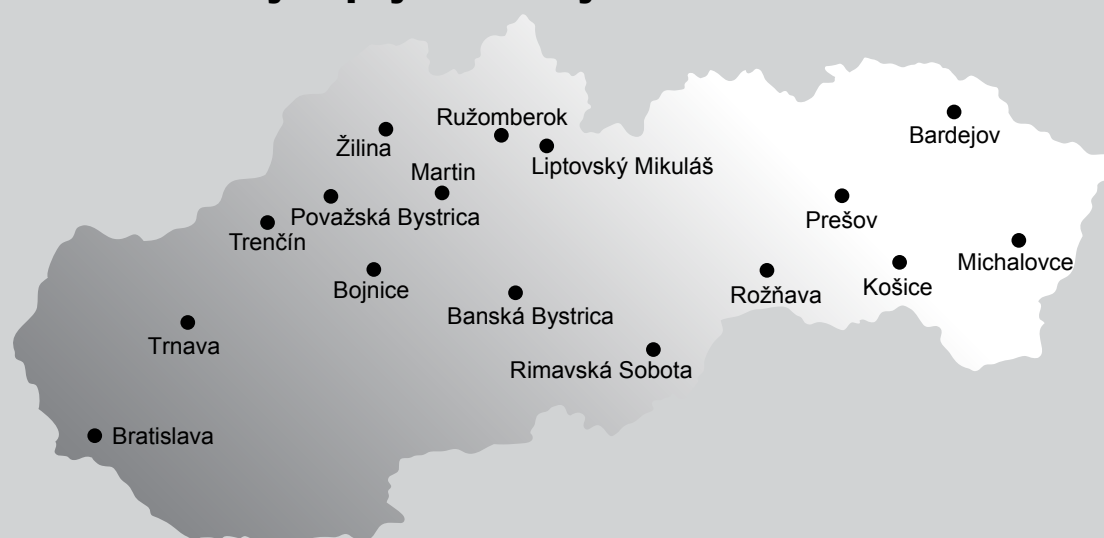
## Existuje nejaký základ, ktorý musí vo vzťahu fungovať, inak sa rozpadne?

Áno, je kritické malé množstvo, na ktorom sa dá stavať. Predovšetkým sa musia prijímať a milovať takí, akí sú, nie snažiť sa urýchlene meniť, zachraňovať toho druhého. Jeden muž v poradni mi hovoril, že svojej partnerke na vkladnú knižku vložil tristo eur, čo považoval za dobrú vec, lebo tam mala dve-tri eurá, hoci ona tie peniaze nechcela. Tak som sa ho pýtala, prečo to robil, keď je to jej knižka a jej peniaze. Obmedzoval jej osobný priestor, s čím ona nesúhlasila, ale veľmi sa tomu nevedela brániť. Ale omínalo ju to a nepôjde im to, lebo tam to kritické minimum množstvo spoločných záležitostí nefunguje. Čím zhodnejšie postoje, presvedčenia a hodnoty ľudí majú, tým lepšie.

# Denné psychiatrické stacionáre v SR

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

## Mapa so sídlami denných psychiatrických stacionárov na Slovensku



# ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

2 / - 3 / Z DANE



**OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA**

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie, IČO: 35540125

ČÍSLO ÚČTU – IBAN: SK0209000000000176616888

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



# ĎAKUJEME