

2/2015

Druhý Breh

Fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 6



Aktivity ODOS 2015

Podujatia združení

Kampaň LDZ 2015

Téma depresia

Príbehy

Literárna tvorba

Na zamyslenie

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

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

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

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

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

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

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

Názov: **Občianske združenie Pohľad**
Kontakt: Katarína Iršová, predseda združenia
Mobil: 0948 440 683
E-mail: katarina.irsova@gmail.com
Adresa: OZ Pohľad, Pekinská 6, 040 13 Košice

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

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

Názov: **Združenie príbuzných a priateľov Radost'**
Kontakt: Mgr. Drahoslava Kleinová, riaditeľka
Mobil: 0905 508 014
Telefón: Kancelária: 055/678 27 38, 0907 461 813
E-mail: radost@mailbox.sk, zpp.radost@gmail.com
Web: www.zpp-radost.sk
Adresa: **Združenie príbuzných a priateľov Radost',**
Bauerova 1, 040 23 Košice

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

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

Názov: **Občianske združenie Šťastie si Ty**
Kontakt: Karáseková Adriana, predseda združenia
Krajčíriková Miriam, podpredseda združenia
Mobil: 0903 700917 (Karáseková),
0904 475590 (Fulajtárová),
0917 435057 (Krajčíriková)
E-mail: stastiesity@post.sk
Web: www.stastiesity.eu
Adresa: OZ Šťastie 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
Web: www.ozzdravadusa.wbl.sk
Adresa: Nemocničná 986/1, 017 01 Považská Bystrica

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

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

Názov: **Občianske združenie Sofia**
Kontakt: Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia
Mobil: 0911 811 588
Silvia Brachňáková, podpredseda združenia
zdruzeniesofia@gmail.com
Web: www.zdruzeniesofia.xf.cz
Adresa: OZ Sofia, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava 5

Názov: **Občianske združenie No a čo?!**
Kontakt: Žofia Franková, predseda združenia
E-mail: zofia.frankova@gmail.com
Mobil: 0904 932 453
Adresa: Letná 6, Ľubovnianska knižnica
064 01 Stará Ľubovňa

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



Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

dostáva sa vám do rúk druhé číslo časopisu Druhý breh – Fórum pre duševné zdravie. Priblížime vám najdôležitejšie aktivity ODOS v druhej polovici roka 2015, činnosť členských združení ODOS v regiónoch a strešnej organizácie Ligy za duševné zdravie SR.

V rubrike literárnej tvorby vám Ruženka Šípková, Martina Bachratá a Leska predstavujú zopár svojich básní.



Témou tohto čísla časopisu je Depresia, ktorá je v tomto zimnom období krátkych dní a dlhých večerov opäť aktuálna.

Vianočné sviatky by mali byť predovšetkým o pohode, pokoji, láske, radosi a spolupatričnosti. Ak máte vo svojej blízkosti niekoho osamelého, koho môžete potešiť svojou návštevou, úsmevom, malým darčekom, neváhajte a urobte to! Radosť z obdarovávaní sa vám viacnásobne vráti.

Blížia sa Vianoce a preto vám chcem zo srdca zaželať, aby vás tento sviatočný čas nabil pozitívnou energiou do roku 2016.

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

5 Aktivity ODOS 2015

*Rekondičný pobyt
Česko - slovenská výstava
- Tvorba lieči
Školenie AOPP - Fundraising*

12 Aktivity združení

*Oslava DSS-MOST
Podporované bývanie DSS-MOST
Pozdrav - výlet Vysoké Tatry
Šťastie si Ty - výstava Titanic
Aktivity združenia Sofia
Aktivity združenia Radosť*

20 Kampaň LDZ

*Dni duševného zdravia
a Dni nezábudiek*

23 Aktivity LDZ

*Medzinárodné pracovné
stretnutie LDZ a MHE*

24 Téma

*Depresia - Fakty
Svetový deň depresie*

27 Edukačný pobyt ODOS v združení KOLUMBUS

29 Príbehy

30 Literárna tvorba

31 Na zamyslenie

Vydanie časopisu finančne podporili:

Ministerstvo kultúry SR

Občianske združenie Otvorme dvere, otvorme srdcia, (ODOS)

www.odos-sk.com

ISSN 1339-0651

Vydavateľ:

Šéfredaktorka:

Odborní garanti:

Grafická koncepcia:

Autor ilustrácie na obálke:

Registrácia:

Časopis vydávaný:

Vydané:

* Texty neprešli jazykovou úpravou.

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

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

MUDr. Dagmar Breznoščáková, PhDr. Andrea Beňušková, Mgr. Zina Halašková,

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

Knut & Knut, s.r.o.

Ondřej Tkačík - JELEN (akryl, plátno, 2010)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dvakrát ročne

December 2015

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

Rekondičný pobyt členov celoslovenského združenia ODOS vo Vysokých Tatrách



Rekondičný pobyt v Tatrách, výlet na Reinerovú chatu

Tento rok znova, ako po iné predošlé roky, napísala výkonná riaditeľka občianskeho združenia ODOS, Marcela Barová, projekt na rekondičné aktivity. Projekt bol Ministerstvom práce sociálnych vecí a rodiny v roku 2015 schválený s veľmi obmedzeným finančným rozpočtom, ale aj tak, 22 ľudí zo skúsenosťou s duševným ochorením mohlo tráviť spoločné chvíle v priebehu týždňa (od 12 – 18. júla 2015) vo Vysokých Tatrách. Vila Paula v Novom Smokovci privítala svojich nových nájomníkov v slnečnú júlovú nedeľu. Chata nedávno získala novú fasádu, okná a strechu a jej estetické a útulné prostredie si nenašlo u nikoho z nás žiadne výhrady. Marcela naozaj „trafila do čierneho“.

Týždeň využil každý ako chcel a ako mu dovolilo počasie. Účastníci rekondičného pobytu sa každý deň rozdelili na malé skupinky a vyrazili do terénu - na túry. Niektorí išiel do hôr, iní trávili čas v meste v Novom alebo Starom Smokovci, ale v kurze bolo aj kúpalisko v Poprade, a vždy niekto ostal relaxovať aj na chate. Večer ostal čas na výmenu zážitkov, spoločné zhodnotenie dňa, na obľúbené otestovanie

si vedomostí prostredníctvom kvízu, na vtipy... Padol návrh, už ani neviem od koho, na hlasovanie o najsympatickejšom účastníkovi pobytu. Kto zvíťazil? No samozrejme veselý, ochotný kedykoľvek pomôcť a „všadeprítomný“ Mirko Valientik zo združenia Mozaika. Ako jediný mal nielen mapu Vysokých Tatier ale aj „prechodené“ Vysoké Tatry krížom - krážom už v minulosti, takže jeho rady boli nenahraditeľné a všetkými akceptované.

Počas večerných stretnutí sa aj zaspievalo počas večerných stretnutí sa aj zaspievalo v sprievode flauty, pod vedením Vladka, st., bývalého člena Filharmónie v Košiciach. Na konci pobytu sa podarila aj dlho očakávaná pekačka na vyhradenom priestore pred Vilou Paulou.

Aby bola výpoveď o rekondičnom pobyte ODOS čo najobjektívnejšia, každý účastník odpovedal na jednu otázku : „**Na čo asi z tohto pobytu nikdy nezabudnem?**“

Tu sú ich vyjadrenia :

„*Nikdy nezabudnem na smajlíka na vagóne električky, ktorý som si nafotil*“, **Martin, DSS-Most Bratislava**

„*Týmto pobytom som bola prvýkrát v Tatrách. Viem, že každý, kto bol už niekedy*

v Tatrách to vie, ale pre mňa boli úplnou novinkou skalnaté chodníky, pod ktorými boli strmé svahy. Takže, každú túru som sa musela sústrediť, kam stúpiť. Tak blízko nebezpečenstva som ešte nebola. Na toto z tohto pobytu nezabudnem.“ **Janka, Sofia Bratislava**

„*Na všetky tie krásne túry. Na dobrých priateľov. Dobrú organizáciu celého pobytu*“. **Eva, Sanare Banská Bystrica.**



Po ťažkej túre...

„Nezabudnem na výlet k Studenovodským vodopádom. Cesta k rázcestiu bola pre mňa o palici akurát náročná. Späť sme šli po kamennej cestičke k vodopádom a Rainerovej chate. Sem-tam mi dievčence pomohli, no zvládla som to, čo mi dobre padlo.“

Nela, Omega Trenčín

„Nakoľko som v Tatrách po prvýkrát, tento pobyt bol pre mňa úžasným zážitkom, v rámci spoznávania Vysokých Tatier. Hory, príroda, turistika je fantastická. Super atmosféra, nálada a príjemní ľudia znásobili oddych a relax tohto pobytu.“

Miriám, Šťastie si Ty Prievidza

„Bola som hneď v pondelok ráno ako prvá pre raňajko-obedové balíčky a v hoteli Palace, kde sme mali vybavené stravovanie. Na moje veľké prekvapenie o nás ani balíčkoch nič nevedeli. Vrátila som sa do našej vily bez balíčkov. Bola to pre mňa dosť nepríjemná skúsenosť. Myslela som si, že som vošla do iného hotela..... Potom mi chlapci, ktorí išli pre balíčky po mne odkázali, že sa zamestnanci ospravedľujú a odkázali mi, aby som sa nehnevila. V hoteli sa totiž v pondelok menila smena v kuchyni a pracovníkov nestihli včas o objednávkach ODOS informovať. Celú situáciu som nakoniec zobrala s humorom.“

Adriana, Šťastie si Ty Prievidza

„Nezabudnem na bryndzové halušky s klobásou a oškvarkami. Boli výborné, ale ťažké. A nezabudnem ani na milých, super ľudí a celkovo na krásne prostredie, pekné ubytovanie, na káčerov plávajúcich na čistom jazierku na Novom Plese, a tiež na potok pri našej chate, ktorý príjemne zurčal. Nezabudnem ani na stredajší večer, na kvíz, na vyhodnotenie, milé slovo a samozrejme na „prácu notára“, keď som sčítala hlasy pre najsympatickejšieho účastníka nášho relaxačného pobytu. **Eva, Mozaika Žilina**

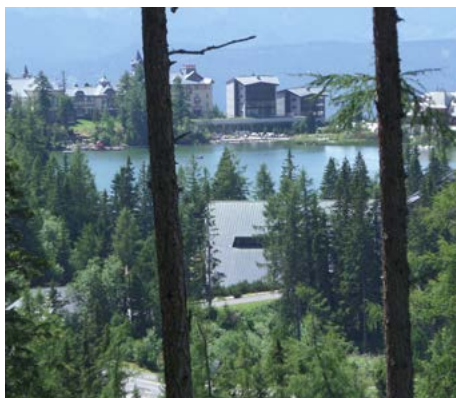


Nový Smokovec, čakanie na Tatranskú električku

„Na skvelú vedúcu Marcelku, na veľmi veľa skvelých a milých ľudí. Na nové priateľstvá a azúrovo priezračnú vodu v Popradskom Plese. Na stupáky po horách, napríklad na vodopád Skok a na tatranskú električku.“

Peter, DSS-Most Bratislava

„Nezabudnem na čistý horský vzduch, krásny výhľad z niektorých miest a kopce



Pohľad na Štrbské Pleso počas túry na Popradské Pleso

turistov. Malé pivo na Štrbskom Plese „iba“ za 1,30 Eur. Nezabudnem na peknú Vilu Paulu, kde sme boli ubytovaní ani na dobré jedlo, čo pre nás v reštaurácii

„Svišť“ varili.“

Bohuš, DSS-Most Bratislava

„Môj pobyt sa začal zmetákom na električke, na ktorej som sa previezol o jednu zástavku ďalej. Strela sa tu príjemná partia, s ktorou som sa po 2 rokoch opäť videl a mohol porozprávať. Nezabudnem na tie pekné túry s príjemnou partiou skvelých ľudí, s ktorými by som tu vydržal ešte ďalších 7 dní.“ **Milan, Dotyk Pezinok**

„Nezabudnem na pani Marcelku Barovú, ako jej záleží na našich organizáciách a s akou oddanou materinskou láskou sa o nás stará. Na priateľskú atmosféru, športovo-relaxačné výlety.“

Vlado st., Radosť Košice

„Nezabudnem na Štrbské Pleso a výlet na Rainerovu chatu.“ **Rast'o, Radosť Košice**

„Nikdy nezabudnem na to, čo sa mi zas a znova teraz potvrdilo. Že si neužijem priateľské rozhovory a krásy prírody spolu. Buď si užijem zdieľanie životných skúseností s priateľmi, alebo si užijem krásy prírody. Dohromady mi to nejde. Ak totiž s niekým hovorím, prenášam sa z hôr do miest, o ktorých sa hovorí. Z krásnej prírody do myšlienkového sveta. Tento pobyt som si užil zdieľanie s priateľmi.“ **Igor, Pohľad Košice**



Štrbské Pleso, skokanský mostik a hotel Patria

„Páčila sa mi túra na Rainerovu chatu a cesta okolo Studenovodských vodopádov až k Bílikovej chate. Tiež cesta na Hrebienok a do Starého Smokovca.“

Luboš, Zdravá duša Považská Bystrica

„Najväčší zážitok som mala na Popradskom Plese a symbolickom cintoríne. Celkovo, Vysoké Tatry sú krásne. Bolo tu teda krásne.“

Marta, Zdravá duša Považská Bystrica

„Na rekondičnom pobyte som prvýkrát. Určite nezabudnem na príjemných ľudí, s ktorými som sa zoznámil. S mnohými z nich sme si mali čo povedať a zdieľať naše životné príbehy. Určite nezabudnem na krásne tatranské štíty, doliny a vodopády, ktoré sme na túrach mohli obdivovať, ale aj peknú architektúru tatranských osád. Rekondičný pobyt nám isto všetkým prospel po fyzickej, psychickej a spoločenskej stránke a tak posilnil naše labilné duševné zdravie.“ **Ivan, Sanare Banská Bystrica**



Na ceste z Popradského Plesa

istotu, že pod zastrešením ODOS sa smelo ide ďalej. Upevnil môj názor, že človek ako taký môže rásť aj bez nezmyselného celoživotného naháňania peňazí. Ďakujem zvlášť Marcela“

Lubo, Pozdrav Michalovce

„Nezabudnem na to, ako sa mi dobre počas pobytu porozprávalo s rôznymi ľuďmi. Ako

„Rekondičný pobyt, ktorý sa tohto roku uskutočnil vo Vysokých Tatrách, bol úžasný. Nikdy nezabudnem na krásnu scenériu prírody a výhľad z Hrebienka. Taktiež na krásne vodopády okolo Studeného potoka. Ďalším zážitkom pre mňa osobne bola účasť na svätej omši v miestnom kostole. Obdivovala som úžasnú architektúru, vitráže a mozaiku (obrazy a krížovú cestu). Nakolko v mojom živote sú dôležité aj medziľudské vzťahy, som rada, že sa vždy raz ročne stretneme v rámci členov združenia ODOS z celého Slovenska. Ideálom by pre mňa možno niekedy v budúcnosti bolo, keby sa v horách, pri jazere alebo v jaskyni uskutočnil koncert, nakolko hudba a príroda je balzam na moju dušu.“

Eudka, Pozdrav Michalovce



Po večeri v reštaurácii Svišť

„Tento pobyt mi dal impulz ako pomôcť sieti patientskych organizácii zastrešených ODOS-om v tom, aby sa mohli ich zástupcovia minimálne 1- krát ročne zísť a odovzdávať si informácie a svoje skúsenosti osobne, nezáväzne, tým pádom ďalej rásť na poli duševného zdravia. Aby to bol širší záber, s mottom: „Relax v srdci prírody“. Tatry sú klenotom Slovenska, ako aj duševné zdravie je klenotom človeka. Dal mi možnosť znova sa zísť s tzv. „manažérmi“ patientskych organizácií a spoznať nové tváre v hnutí pacientov na Slovensku (omladinu). Dal mi pocit istoty, že Asociácia patientskych združení - Premeny v histórii Slovenska mali význam, aj keď od roku 2009 prestali fungovať, a

ľudia chceli, aby som im tykal a mne to najprv nešlo. A na krásnu prírodu, kyselku z prameňa v Starom Smokovci, ženy spievajúce pri prameni pieseň „Šalena ja bula že som ce ľubila“, čo platí niekedy aj o chlapoch. Ozdravné bolo, keď som začal vnímať tváre ľudí, čo mi dovolilo všimnúť si ich rekreácie. To sa mi nestáva často. Cítil som sa dobre. Pobyt mi pomohol zrelaxovať.“

Ondrej, Sofia Bratislava

„Páčila sa mi cesta k prameňu kyselky v Starom Smokovci. Tiež priateľská atmosféra počas spoločných večerných stretnutí na chate. Zahral som si tam na flaute. Som spokojný z bezstresovej cesty domov do Košíc.“ **Vladislav ml., Radosť Košice**



Tatranské nezábudky

Ako vidno, stretnutia v rámci rekondičného pobytu ODOS si pochvaľoval každý. Ich prínos je v doterajšej histórii patientskych združení doslova nedoceneniteľný. Ich pokračovanie je však do budúcnosti pri stále klesajúcej finančnej podpore MPSVR SR otáznave, aspoň takto sa vyjadrila Marcela Barová, výkonná riaditeľka celoslovenského združenia ODOS.



Bubnová šou v Starom Smokovci

Česko – slovenská výstava

Tvorba lieči



ODOS sa rozhodol aj v roku 2015 pokračovať v tradícii sprístupnenia výtvarných diel ľudí so schizofréniou verejnosti. Od marca pripravoval koncepciu výstavy „Tvorba lieči“ s technickou podporou PR agentúry Bílý Medvěd z Brna. Výstava je jedinečná svojím medzinárodným rámcom – je to prvá česko-slovenská výstava diel amatérskych výtvarníkov, ktorí trpia schizofréniou. Výstava je súčasťou kampane na podporu osvety schizofrénie a jej

liečby, ktorá sa už tretí rok snaží zlepšiť informovanosť verejnosti o tomto závažnom duševnom ochorení a možnostiach jeho liečby. Výstava nadväzuje na putovnú výstavu „Som ako Ty“, ktorá v rokoch 2013 a 2014 precestovala celé Slovensko a Českú republiku. Na rozdiel od putovnej výstavy z minulých rokov naše tohoročné podujatie prináša návštevníkom autentický zážitok, pretože vystavujeme originály obrazov.

Predstavte si, že...

... ostatní na vás ukazujú prstom

... boja s vás a stránia

... nemáte toľko priateľov ako ostatní

... vaša šanca žiť bežný život je v porovnaní s ostatnými oveľa menšia

... nevládzete toľko pracovať ako ostatní ale chceli by ste

... musíte pravidelne brať lieky, niekedy až do konca života

... strávili ste niekoľko týždňov svojho života v nemocnici

Myslíte, že tieto vety charakterizujú človeka pripútaného na invalidný vozík?

Po úraze? S nejakým viditeľným postihnutím?

Napadlo vám, že by sa to mohlo týkať človeka trpiaceho duševnou poruchou, niečím, čo nie je navonok vidieť? Pravdepodobne nie. To je dôvod, prečo organizujeme výstavu diel ľudí so schizofréniou. Naším cieľom je búrať predsudky a mýty o tomto ochorení a ľuďoch, ktorí

ním trpia. Aby sa za svoje ochorenie nehambili, aby mohli žiť tak, ako my ostatní...

Na výzvu ODOS o zasielanie fotografií



Vernisáž výstavy - Nová scéna Bratislava

obrazov, zareagovalo xxx amatérskych výtvarníkov, ktorí sa liečia na schizofréniu. Po zasadnutí výberovej komisie bolo na Slovensku vybraných xxx obrazov. Nezarámované obrazy sa dali zarámovať a čakali sme, kde a kedy sa dohodnú výstavné priestory. Žiaľ, niekoľko mesiacov sa získať priestor nepodarilo ani v Čechách ani na Slovensku. Pôvodná predstava, že sa výstava uskutoční



Prezentácia obrazov v rámci Bláznivého festivalu, Žluté lázně, Praha



Účastníci vernisáže na Novej scéne

samostatne na Slovensku a tvorba českých autorov bude prezentovaná v Čechách, sa po lete zmenila na vytvorenie spoločnej česko-slovenskej výstavy, ktorú tvorilo 40 výtvarných diel 17 autorov. Vystavované obrazy predstavujú prehliadku rôznych techník od olejomalby, enkaustiky (malba voskom fixovaná špeciálnou žehličkou)



Vernisáž výstavy - Nová scéna Bratislava

a kombinácie malby a asambláže (na obraz sú aplikované rôzne dekoratívne prvky ako xxx).

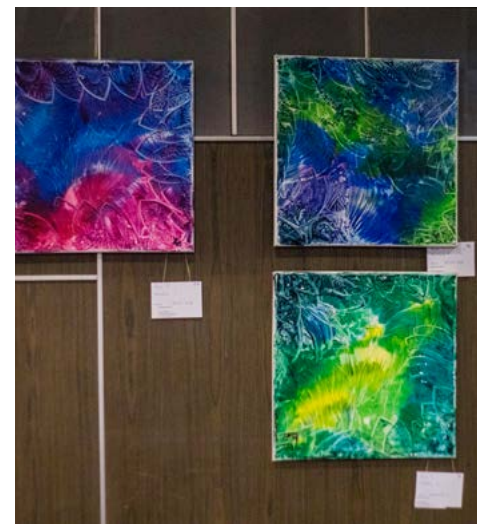
Výstava bola sprístupnená verejnosti najprv v **Prahe** 9. Septembra 2015 v Žltých láznich, v pod názvom „Bláznivý festival“. **Na Slovensku** boli obrazy inštalované vo **foyer divadla Nová scéna v Bratislave**, kde sa 14. októbra uskutočnila vernisáž.

Podujatie sa konalo v rámci sprievodných podujatí Svetového dna duševného zdravia, ktorý každý rok pripadá na 10. októbra. Nad výstavou prevzala záštitu Slovenská psychiatrická spoločnosť. Priblížil sa deň vernisáže, na ktorej sa 14. Októbra zúčastnili zástupcovia členských združení ODOS z Prievidze, združenia Sofia a Samária z Bratislavy, niekoľko slovenských autorov diel z Košíc a Bratislavy ako aj priatelia a podporovatelia ODOS. Prítomných na úvod privítala riaditeľka divadla Nová scéna, Ingrid Fašiangová a výstavu predstavila MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS: „Mnohí ľudia so schizofréniou sú často vylúčení zo spoločenského života, pretože duševné poruchy sú ešte stále pre veľkú časť našej spoločnosti tabu. Každá takáto výstava umožňuje vnímať ľudí so schizofréniou nie prostredníctvom ich ochorenia ale cez ich tvorivý potenciál. Mnohých autorov diel pripravila choroba o možnosť pracovať, mnohí z nich nedokončili školy a sú od mladosti na invalidných dôchodkoch. Preto sme sa rozhodli urobiť túto výstavu predajnou, pričom celú čiastku získanú z predaja obrazu dostane autor diela. Bude si môcť zabezpečiť materiál na ďalšiu tvorbu.

Na vernisáži sa prítomným prihovorila aj kunsthistorička Nad'a Kančevová, xxx, ktorá zastúpila neprítomnú kurátorku výstavy Mgr. art. Soňu Sadílkovú, ktorá výstavu charakterizovala slovami: „Jediným úmyslom autorov bolo vydať zo seba aktuálnu emóciu, vlastný pocit. To je hodnota sama o sebe. Je obdivuhodné ako si autori dokážu zachovať vlastné videnie sveta, svoj auten-

tický rukopis ako ostat' sami sebou. Pre nich je je dôležitý predovšetkým samotný proces tvorby, nie je výsledok. Keď takto vzniknuté dielo inšpiruje, či povzbudí k tvorbe ďalších ľudí, stane sa dvakrát prospešné.. Táto výstava je predajná, ale vznik týchto diel nebol motivovaný komerčnými záujmami, ani snahou uspieť v súťaži, či na trhu umenia, ani sa autori nechceli zapáčiť kritikom umenia“. Celkovú slávnostnú atmosféru vernisáže znásobilo vystúpenie gitaristu a hudobníka **Martina Geišberga**.

Návštevníci predstavení na Novej scéne v Bratislave si počas prestávky môžu prezrieť obrazy - “umenie sa tu snúbi s umením”, a organizátori tejto unikátnej výstavy dúfame, že niektorých to bude motivovať k zakúpeniu diel.



Vernisáž - obrazy technika enkaustika

V Považskej Bystrici sa otvára Denný psychiatrický stacionár

Po niekoľkoročnej snahe a úsilí občianskeho združenia Zdravá Duša a pracovníkov psychiatrického oddelenia NsP v Považskej Bystrici, sa plány zriadiť Denný psychiatrický stacionár naplnili. Svoju činnosť zahájil dňa 1. novembra 2015.

Vedúcim stacionára je MUDr. Dušana Klúčiková. Stacionár zazmluvnila VŠZP, klienti sú zaradení do troch terapeutických skupín s päťhodinovou prevádzkou.

Vznikom denného psychiatrického stacionára v Považskej Bystrici sa starostlivosť o ľudí s duševným ochorením už aj v regióne Považia dostáva na vyššiu

kvalitatívnu úroveň. Po prepustení z psychiatrického oddelenia majú teraz pacienti po ukončení hospitalizácie zabezpečenú terapeutickú liečbu a následnú psychiatrickú starostlivosť.

Poznámka

Nedá mi poznamenať, že keď som sa pred rokom začiatkom novembra zúčastnila seminára v Považskej Bystrici, na ktorom sme diskutovali s primárkou Hanzelovou z Fakultnej nemocnice v Žiline, o potrebnosti Denných psychiatrických stac-

ionárov nielen pre ľudí s duševnými poruchami ale aj pre ich príbuzných, všetci sme sa zhodli, že psychiatrický stacionár v meste Považská Bystrica už roky veľmi chýba. Úprimne sa priznávam, že som vtedy veľmi neverila, že by snahy združenia Zdravá duša aj niektorých kompetentných z psychiatrického oddelenia mohli byť korunované po toľkých rokoch úspechom. A predsa sa tak stalo. Takmer do roka a do dňa! Úprimne sa tešíme spolu s vami!

-mb -

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

Členovia parlamentu SR zvolili Komisárku pre ľudí so ZP



Parlament SR

Dňa 1. decembra 2015 o 14,00 hodine začala rozprava o kandidátoch na komisára pre ľudí so zdravotným postihnutím a komisára pre deti. Tajná voľba prebehla v podvečer o

17,00 hodine.

Do funkcie komisárky pre deti bola zvolená Ing. Viera Tomanová.

Do funkcie Komisárky pre osoby so zdravotným postihnutím, bola zvolená JUDr. Zuzana Stavrovská.

Podporné stanovisko na vymenovanie do uvedenej funkcie dostala JUDr. Zuzana Stavrovská aj od našej organizácie Otvoreme dvere otvoreme srdcia (ODOS)

Pani Zuzku Stavrovskú poznajú aj členovia ODOS zo vzdelávacích seminárov na tému ľudských práv a práv pacientov. Dlhé roky sa venuje obhajobe práv ľudí s mentálnym postihnutím.



JUDr. Zuzana Stavrovská

Blahoželáme JUDr. Zuzane Stavrovskej!

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

Rehabilitačné centrum oslávilo 10. výročie

Združenie príbuzných, priateľov a ľudí s psychickými poruchami KRÍDLA oslávilo 22. októbra 2015 svoje 10. výročie založenia Rehabilitačného centra

KRÍDLA. Oslava sa uskutočnila v Pálffyho paláci na Zámockej ulici v Bratislave. Slávnostnú atmosféru podujatia znáso-

bili vystúpenia hudobníka Petra Lipu, akademického maliara Martina Kellenbergera a Jána Slováka st. Slávnostný večer moderovala Ing. Oľga Valentová.



Školenie AOPP

EPF Program budovania kapacít „Fundraising“, Bratislava roky 2015 - 2016



Zľava: I. Polakovič - lektor, K. Sedláková, A. Karáseková, A. Závodská, M. Barová, E. Madajová, Valčeková, P. Gušťařík - lektor

Dvaja zástupcovia ODOS – Bc. Adriana Karáseková, predseda združenia Šťastie si Ty a MUDr. Marcela Barová z kancelárie ODOS, sa zúčastnili vzdelávacieho projektu pod gesciou Európskeho (EPF) patientskeho fóra, ktorý sa prehupol do druhej fázy. Administratívu a logistiku podujatia zabezpečovali pracovníčky Asociácie

na ochranu práv pacientov (AOPP). Bolo to prvé face-to-face (osobné) stretnutie účastníkov vzdelávacieho projektu zo šiesticich členských organizácií AOPP (Nádej, ODOS, ZPD, Spoločnosť Parkinson Slovensko, Slovak Crohn Club a AOPP) s expertmi zo spoločnosti PDCS. Podujatie sa uskutočnilo 3. až 5. októbra 2015 v hoteli Austria Trend v Bratislave a prebiehalo vo veľmi príjemnej atmosfére. Účastníci boli aktívne zapájaní do jednotlivých modulov a záverom skonštatovali, že vzdelávací seminár bol veľmi podnetný a poučný.

com seminári a predstavia si navzájom svoje plány a nadobudnuté skúsenosti.

AOPP aj naďalej plánuje spoluprácu s EPF na tomto projekte formou školení. Predpokladajú že budú aj ďalšie témy v časovom rozmedzí jedna téma na jeden rok, možno aj dve témy.



Lektor P. Gušťařík, PDCS

Vzdelávací program má niekoľko častí. Následne každé združenie bude mať až do januára 2016 individuálne tréningy so školiteľmi podľa stanoveného cieľa (fundraisingového projektu) a podľa individuálnych potrieb združenia. Ukončenie tejto fázy sa predpokladá na prelome januára a februára 2016. Potom sa všetci účastníci stretnú na druhom face-to-face vzdeláva-



Účastníci školenia

Aktivity združení ODOS

Oslava 20. výročia fungovania DSS-Most v Bratislave



V strede: Herec Marián Mitaš, v pravo: PhDr. Andrea Beňušková, riaditeľka DSS MOST

V stredu 9. septembra MOST oslávil 20. výročie svojej činnosti formou vernisáže výstavy diel klientov. Súčasťou výstavy boli aj štyri večerné debaty na tému duševného zdravia a choroby z rôznych perspektív v priestoroch Starého Evanjelického Lýcea na konventnej ulici v Bratislave. Návštevníci mohli debatovať s odborníkmi z oblasti psychológie, psychiatrie a práva a svoju osobnú skúsenosť sprostredkovali aj ľudia s duševnou poruchou a ich príbuzní.

Na vernisáž prišlo množstvo pozvaných ľudí. Stretli sa súčasní i bývalí klienti MOSTu a ich príbuzní, súčasní i bývalí pracovníci MOSTu. Taktiež ľudia, ktorí počas existencie našej organizácie nejakým spôsobom prispeli k jej rozvoju a ktorí s

nami spolupracovali na našich projektoch. Vernisáž výstavy diel klientov DSS-Most a debaty v podvečerných hodinách sa mohli uskutočniť aj vďaka darcom z Dobrej krajiny a Nadácie Pontis.

Patrí im naše veľké Ďakujeme!

Po tomto úvode sa mohli hostia pokochať vystavenými výtvarnými i literárnymi dielami a občerstviť sa pripravenými dobrotami a nealkom.

Pre tých z vás, ktorí ste na oslave neboli, ponúkame krátke video a fotky, zachytávajúce atmosféru podujatia.

Zdroj: <http://www.dss-most.sk/video-z-vernisaze-vystavy-diel-klientov-mostu/>

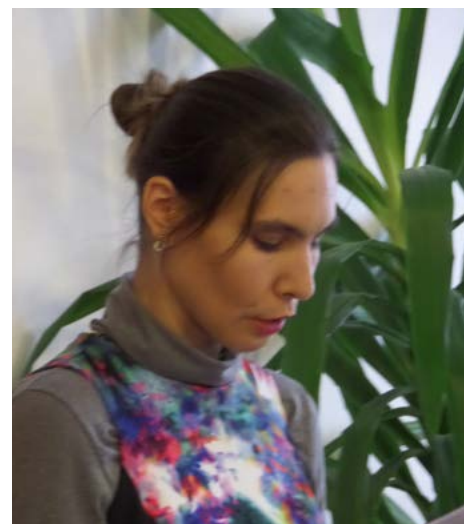


Účastníci vernisáže



Mgr. Ruženka Šípková

Oslavu zahájila PhDr. Andrea Beňušková, riaditeľka Dss-MOST, svojim príhovorom. Program pokračoval príhovorom známeho herca Mariana Mitaša. Po ňom prišli na rad autorky básní - Ruženka Šípková a Monika Csölleová, ktoré nám predniesli ukážky zo svojho diela.



Monika Csölleová

Päť rokov zariadenia podporovaného bývania Dss-MOST pre ľudí s duševnou poruchou v Bratislave

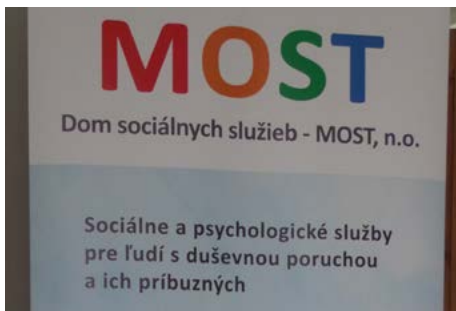
Zariadenie podporovaného bývania Dss-MOST oslávi v januári päť rokov svojej činnosti. Šestnásteho januára 2011 sme otvorili prvý byt podporovaného bývania. V tom čase to bolo jedno z prvých zariadení podporovaného bývania pre ľudí s duševnou poruchou na Slovensku.

V čase zriadenia služby podporovaného bývania sme v Dss-MOST už niekoľko rokov prevádzkovali rehabilitačné stredisko a tiež službu sociálneho poradenstva. Skúsenosti zo spolupráce s klientmi týchto služieb nás priviedli k poznaniu, že podpora samostatného bývania pre ľudí s duševnou poruchou je to, čo v bratislavskej sieti služieb chýba. Ľudia s duševnou poruchou nemali v tom čase možnosť vyskúšať si a učiť sa samostatnosti v bezpečnom prostredí s minimalizovaním rizík. Všetko čo sa mohli naučiť v rámci rehabilitačného strediska bolo náročné aplikovať doma, kde už fungovali dlhoročne zavedené spôsoby fungovania. Tie boli často také, že vynechávali zo zodpovednosti za chod domácnosti našich klientov. Preto sme sa rozhodli, že im umožníme vyskúšať si postarať sa sám o seba, mimo svojej izby v rodičovskom dome alebo byte. Začali sme s tréningovým programom, v rámci ktorého sa klienti začali učiť zručnostiam pre čo najsamostatnejší život a schopnostiam zvládať problémy s ním spojené.

Poslaním služby od jej počiatku, je umožniť ľuďom s duševnou poruchou – zvlášť tým, ktorí ešte samostatne nebývali alebo potrebujú v tomto smere určitú podporu – získať vlastnú skúsenosť so samostatným bývaním. Cieľmi služby sú:

Ciele orientované na užívateľa

- rozvinúť praktické zručnosti klienta, najmä v oblasti starostlivosti o domácnosť a samého seba
- poskytnúť klientovi podporu a pomoc pri dosahovaní čo možno najvyššej miery samostatnosti a autonómie pri rozhodovaní
- rozvinúť potenciál klienta samostatne zvládať problémy bežného života, prebrať zodpovednosť a nachádzať vlastné riešenia
- podporiť klienta pri využívaní bežne dos-



tupných miest a služieb

- motivovať klienta k aktívnemu tráveniu voľného času
- podporiť adaptívne zvládanie zvýšenej záťaže spojennej s duševnou poruchou
- podporiť a edukovať rodinu klienta
- rozvinúť sociálne zručnosti v užších vzťahoch so spolubývajúcimi, spolupráca, riešenie konfliktov, zvládanie stresu a emočnej záťaže

Ciele orientované na spoločnosť

- zaistenie sociálnej pomoci osobám s duševnými poruchami
- prevencia sociálne patologických javov a iných nežiaducich javov (bezdomovecstvo, zadlženosť, samovraždy a pod.)
- zníženie potrebnosti ústavnej starostlivosti
- ovplyvňovanie postojov verejnosti voči osobám s duševnými poruchami
- spolupráca s ďalšími poskytovateľmi sociálnych a zdravotných služieb
- spolupráca s úradmi a samosprávou

Spočiatku v podporovanom byte bývali len muži. Od februára 2012 sa stal byt koedukovaným, to znamená, že v ňom žili dvaja muži a dve ženy. Tento model mal svoje výhody, ale i nevýhody. Preto sme sa rozhodli rozšíriť kapacitu služby o ďalší byt a mužské a ženské obyvateľstvo rozdeliť. V septembri 2012 sme otvorili druhý byt podporovaného bývania. Ten pôvodný ostal „ženským“ bytom a ten novootvorený sa stal „mužským“. Toto rozdelenie platí dodnes a v súčasnosti žijú v „ženskom“ byte štyri ženy a v „mužskom“ byte päť

mužov.

Za uplynulých päť rokov sme toho zažili veľa. Pozitívneho i menej pozitívneho. Spôsob spolupráce s klientmi sme postupne menili a rozvíjali tým smerom, aby nás obyvatelia podporovaného bývania postupne potrebovali minimálne a v ideálnom prípade, na konci tréningu, vôbec. Klienti sú v kontakte s pracovníkmi hlavne v čase nutnom na prácu na individuálnych plánoch alebo počas komunitných stretnutí. Zvyšný čas si klienti vyplňajú sami podľa vlastných preferencií. Verím, že všetky skúsenosti nás posunuli bližšie k tomu, aby sme poslanie a ciele služby podporovaného bývania vedeli naplňovať efektívnejšie a kvalitnejšie.

Vyššie spomenuté ciele sa snažíme naplňovať od začiatku až po dnes. Klienti v našom podporovanom bývaní prechádzajú **tréningom samostatnosti**. V rámci tréningu pracuje každý klient spoločne so svojim kľúčovým pracovníkom na svojich individuálnych cieľoch prostredníctvom vlastného individuálneho plánu. Všeobecným dlhodobým cieľom je spravidla to, **aby klient dokázal samostatne naplňovať svoje potreby**. To znamená, aby **žil primerane kvalitný život**, v ktorom je spokojný. Na začiatku spolupráce ide najmä o to, aby si klient na nové prostredie zvykol, aby sa vedel zorientovať v okolí, nájst obchod, poštu, banku apod. Aby poznal a rešpektoval pravidlá chodu domácnosti, vedel obsluhovať elektrické spotrebiče, upratať a umyť čo treba, hospodáriť so svojim príjmom. Jednoducho aby zvládol základné a nevyhnutné činnosti pre čo najsamostatnejší život v byte podporovaného bývania. Keď tieto činnosti zvláda, môžu sa s kľúčovým pracovníkom posunúť k cieľom, ktoré nemusia úzko súvisieť s životom v byte. Ide o ciele zamerané na naplnenie potrieb daného klienta. Často ide o **hľadanie zamestnania, rozvíjanie voľnočasových aktivít, rozširovanie sociálnej siete** priateľov a známych a pod. Spolupráca na týchto cieľoch sa často odohráva mimo



Podporované bývanie - DSS-MOST

bytu podporovaného bývania, v komunite, v ktorej klient žije. Kľúčový pracovník môže klienta sprevádzať pri vybavovaní na úradoch, pri pracovných pohovoroch, podporovať ho v komunikácii so zamestnávateľmi s rodinou s inými ľuďmi a pod.

Podmienkou vstupu človeka do služby je stabilizovaný psychický stav uchádzača a jeho dobrá spolupráca s ambulátnym psychiatrom. Každý klient si v podporovanom bývaní za asistencie kľúčového pracovníka a v spolupráci s jeho ambulátnym psychiatrom postupne vytvorí takzvaný protikrizový plán. Protikrizový plán slúži predchádzaniu zhoršenia psychického stavu. Klient sa prostredníctvom tohto plánovania učí lepšie zaobchádzať so svojou poruchou.

Okrem individuálnej práce, majú klienti možnosť **riešiť a predchádzať vzťahovým konfliktom** na pravidelných komunitách, ktoré sa konajú raz týždenne. Na komunitných stretnutiach majú klienti možnosť, za podpory pracovníkov, otvárať konfliktné témy a riešiť vzniknuté konflikty, čo pomáha aj efektívnejšiemu riešeniu týchto konfliktov v budúcnosti. Klienti majú možnosť venovať sa týmto témam aj v rámci individuálnych stretnutí so svojim kľúčovým pracovníkom.

Spolupracujeme aj s rodinnými príslušníkmi klientov, ktorých sa snažíme vzdelávať a podporovať v tom, aby mohli byť svojim blízkym podporou a zároveň ich nechali nájsť si vlastnú, čo najsamostatnejšiu cestu v živote.

Keď je už klient dostatočne zručný v oblasti starostlivosti o seba a v schopnosti samostatne naplňať svoje potreby a je dobre psychicky stabilizovaný, prechádzajú s kľúčovým pracovníkom k príprave na odchod z podporovaného bývania. Zvážia možnosti, ktoré klient má mimo zariadenia podporovaného bývania. Ubytovacie, pracovné, možnosti následnej podpory a pod. Následne naplánujú, čo najpriateľnejší postup prechodu klienta z podporovaného prostredia do prostredia s nižším stupňom

alebo žiadnou inštitucionálnou podporou. Počas fungovania zariadenia podporovaného bývania DSS-MOST sa v ňom, aj so súčasnými obyvateľmi, vystriedalo dvadsaťjeden klientov (osem žien a trinásť mužov). Na jedného klienta pripadá dĺžka pobytu v podporovanom bývaní v priemere rok a pol. Viacerí klienti odišli z podporovaného bývania do vlastného podnájmu, pracujú a žijú samostatný život. Ostatní sa vrátili k svojim rodinám a veríme, že v nich zastávajú samostatnejšiu a zodpovednejšiu rolu, ako tomu bolo pred vstupom do zariadenia podporovaného bývania.

To, či sa nám ciele darilo počas uplynulých piatich rokov naplňať je otázkou skôr pre ľudí, ktorí tréning v podporovanom bývaní DSS-MOST absolvovali.

Ondrej býva v podporovanom bývaní dva a pol roka:

„V podporovanom bývaní som sa naučil niektoré základné akcie potrebné pre život jednotlivca. Napríklad varenie. Naučil som sa sám si vyprať a podobne. Zatiaľ viem len jeden typ prania, ale ten mi stačí. Čo sa týka varenia, tiež viem len základy. Pár jedál. Viem už navariť bryndzové halušky, rybie prsty (alebo niečo iné) so zemiakmi, ryžu so zeleninou a cestoviny s morkadellou. To je asi všetko, čo viem navariť.“

„Počas pobytu v podporovanom bývaní som si uvedomil, že možno nie som do samostatného života ešte pripravený, ale aspoň som viac odvážny.“

„Podporované bývanie by som rozhodne odporučil každému, komu sa len dá, kto by sa ocitol v podobnej situácii ako ja. Je to dobrá vec. Myslím, že by si to mal vyskúšať každý, kto len môže. Nič tým nestratí, len získa. Ja osobne by som najradšej v tomto podporovanom bývaní býval aj celý život, ak by sa dalo. Je to tu super s týmito spolubývajúcimi.“

Monika býva v podporovanom bývaní tri roky:

„V podporovanom bývaní som sa toho naučila dosť veľa. Nejde len o hospodárenie s peniazmi, či postarať sa o to, aby som mala čo jesť, alebo čisté oblečenie. Takisto som sa naučila, že s každým dobre vychádzať nemožno. Som vďačná za priateľov, ktorých tu mám, no niekedy nezaškodí povedať svoj názor aj za cenu napätých vzťahov. Oveľa zložitejšie je obhájiť si svoj postoj.“

„Kamaráti sú mi oporou, môžem im dôverovať, aj sa vieme zabaviť a pomôcť si navzájom. Mám sa o koho oprieť. Naopak,

ak s niekým nevychádzam, tak to asi tak má byť. Myslím si, že najužitočnejšie je pre mňa asi to obhajovanie názorov a postojov a s tým spojená sebadôvera, lebo bez nej by to nebolo možné. Samozrejme, že užitočné a dôležité je aj vedieť sa postarať o to, aby som mala dostatok všetkého, čo potrebujem na prežitie.“

„Určite by som odporučila podporované bývanie každému kto má na neho nárok, pretože nie vždy sa môžeme spoliehať na pomoc a oporu rodiny a je veľmi dôležité naučiť sa spoliehať sa na seba a vlastné skúsenosti, ktoré nás neskôr posunú vpred a môžeme tak dokázať svojmu okoliu, že sme schopní zvládnuť oveľa viac, než od nás očakávajú. Nie z ješitnosti, tvrdohlavosti, či rebelie, ale skôr pre pocit vlastnej hodnoty a začleneného sa nielen do rodiny, ale aj do spoločnosti, čo dnes nie je jednoduché pri tejto diagnóze, ale nie nemožné.“



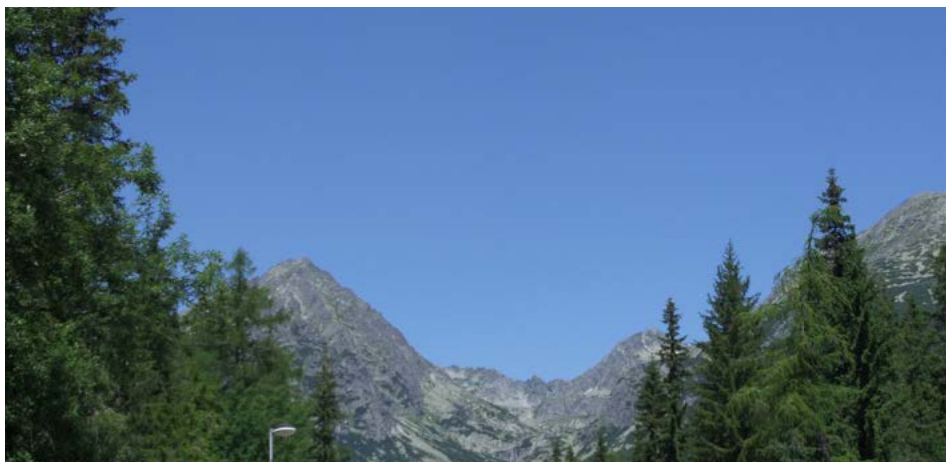
Podporované bývanie - DSS-MOST

V ďalšom smerovaní služby by sme sa chceli zamerať na rozšírenie jej kapacít.

Povedomie ľudí s duševnými poruchami o možnosti využívať služby podporovaného bývania stúpa a naša kapacita sa ukazuje ako nedostatočná.

Rovnako by sme chceli rozšíriť repertoár našich služieb o terénne služby. Či už terénnu sociálnu rehabilitáciu alebo podporu samostatného bývania. Okrem iných, by tieto služby mohli využívať klienti, ktorí už prešli tréningom v rámci zariadenia podporovaného bývania a začínajú bývať samostatne. Podpora zo strany odborného pracovníka, ktorý by im pomohol k čo najplynulejšiemu prechodu z podporovaného prostredia do prostredia, kde sa musia spoľahnúť sami na seba, by im mohla túto zmenu uľahčiť.

Júnový výlet združenia *Pozdrav* do Vysokých Tatier

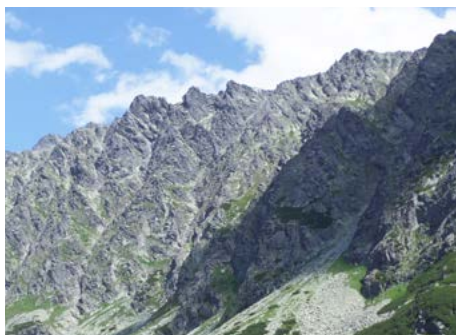


Štrbské Pleso

Zbalili sme sa a v pondelok 29. júna sme vyrazili na výlet do Vysokých Tatier. Počasie bolo celkom príjemné. Cestovali sme vlakom, najprv do Košíc a potom z Košíc do Popradu. V Poprade sme prestupovali na tatranskú električku, ktorá premáva z Popradu až na Štrbské Pleso a späť. Ubytovaní sme boli v Dolnom Smokovci v Charitnom dome, asi v polovičke cesty, ktorá viedla na Štrbské Pleso. Po tom, ako sme sa v Charitnom dome ubytovali a vybalili si veci, šli sme na večeru. Po večeri sme si ešte stihli pozrieť drevený kostolík, ktorý je v blízkosti Charitného domu. V kostolíku práve slúžili svätú omšu na ktorej sme sa zúčastnili. Ako to už v Tatrách často býva spustil sa dosť silný dážď. Na druhý deň sme si urobili výlet Tatranskou železničkou na Štrbské Pleso. Štrbské Pleso bolo pekné a dosť veľké. Okolo Štrbského Plesa sú inštalované náučné tabule, kde sú zobrazené živočíchy, ktoré

žijú v plese a v jeho okolí. Sú tam vytvorené aj oddychovo-športové zóny, kde si návštevníci môžu zmerať svoju fyzickú kondíciu. Obišli sme Štrbské Pleso asi do polovice a potom sme sa pomaly vrátili na železničnú stanicu.

Popoludní sme si spravili výlet do Tatranskej Lomnice. Neďaleko železničnej stanice sa nachádza krásny upravený park.

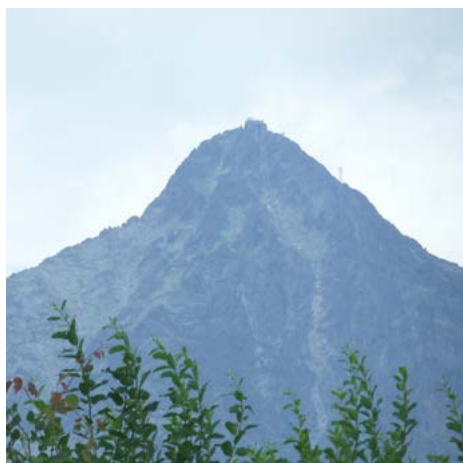


Končiare Vysokých Tatier

V centre parku na tribúne vystupoval žiacky spevácky zbor z Lipian, ktorého vystúpenie sme si chvíľu pozreli a vypočuli. Potom sme sa vrátili späť na do našej ubytovne v Dolnom Smokovci.

Na tretí deň sme pomaly začali baliť a pripravovať sa na spiatočnú cestu domov. V prekrásnom prostredí nezabudnuteľných Vysokých Tatier sme prežili príjemný, aj keď krátky čas, v kruhu svojich priateľov. Výlet sme mohli realizovať vďaka nášmu mestu Michalovciam, ktoré nás podporilo sumou 300 €.

Srdečná vďaka! Dovidenia niekedy na budúce!



Lomnický štít

Športový deň v areáli Psychiatrickej nemocnice v Michalovciach

Podujatie sa uskutočnilo pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia

Občianske združenie Pozdrav so sídlom v Michalovciach už niekoľko rokov organizuje Športový deň v areáli Psychiatrickej nemocnice v Michalovciach pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia. Podujatie sa konalo v utorok 6. októbra od 10,00 hodiny do 16,00 hodiny popoludní. Po otvorení Športového dňa sa konali prvé dve športové disciplíny: hod do basketbalového koša a kopanie jedenástok do futbalovej brány a súťažilo sa v dvoch kategóriách - muži a ženy. Účast' pacientov bola veľká. Každý účastník disciplíny hod do basketbalového koša mal desať pokusov. Kto trafil najviac košov ten vyhral. Ocenení boli súťažiaci, ktorí sa umiestnili na prvých troch miestach z každej disciplíny v oboch kategóriách pre mužov a ženy zvlášť.

Organizátori z občianskeho združenia Pozdrav pripravili v rámci podujatia občerstvenie. K dispozícii boli káva a čaj, ktoré sponzorsky darovalo vedenie Psychiatrickej nemocnice. Na poludnie podujatie prerušila obedňajšia prestávka. Po obede sa súťažilo v ďalších dvoch športových disciplínach: v stolnom tenise a v dáme. Zväčša súťažili muži. Účast' bola veľká. Zvíťazili samozrejme najlepší.

Na záver Športového dňa sme vyhlásili výsledky všetkých športových disciplín, odovzdali sme ceny a vyslovili poďakovanie organizátorom a sponzorom tohto vydareného podujatia: Psychiatrickej nemocnici v Michalovciach a občianskemu združeniu Pozdrav - patientskej organizácii zdravia duše, rehabilitácii a vôle so sídlom v Michalovciach.

Vďaka všetkým, ktorí sa tohto Športového dňa v roku 2015 zúčastnili.

Výlet členov združenia Šťastie si Ty

Návšteva výstavy Titanic v Bratislave



Maketa Titanicu

Členovia nášho občianskeho združenia Šťastie si Ty so sídlom v Prievidzi si urobili výlet do Bratislavy s cieľom navštíviť doobeda 14. októbra výstavu pod názvom Titanic, inštalovanú v priestoroch Incheby a poobede sa zúčastníť vernisáže výstavy Tvorba lieči, ktorú pripravilo celoslovenské združenie ODOS vo foyer divadla Nová scéna v centre Bratislavy. Na tento deň sme sa všetci veľmi tešili, i keď nám počasie neprialo a celý deň riadne pršalo. Do Bratislavy sme cestovali vlakom. Samozrejme mal náš rýchlik výluku, takže sme časť cesty medzi Prievidzou a Novákmi absolvovali autobusom. V Novákoch sme opäť nastúpili do vlaku a do Bratislavy sme sa dostali už bez problémov. Zo železničnej stanice v Bratislave sme išli priamo na výstavu Titanic.

Keďže bol pracovný deň, bolo na výstave veľa ľudí a hlavne študentov zo škôl. Po dlhom čakaní na vstup sme sa nakoniec dostali na rad. Celá výstava bola veľmi pekná. Všetky exponáty nás veľmi zaujali. Urobili sme si zopár fotografií. Mohli sme sa dokonca dotknúť ľadovca, ktorý loď Titanic potopil. Na záver prehliadky sme si kúpili pár suvenírov, ktoré nám budú túto krásnu výstavu pripomínať.

Po výstave sme zamierili priamo do centra mesta, kde sme našli priestory divadla Nová Scéna na Kollárovom námestí. Tam sa o tretej hodine popoludní konala vernisáž výstavy amatérskych výtvarníkov, ktorí trpia schizofréniou, ktorú realizovalo združenie ODOS. Účasť na vernisáži bola pre nás zaujímavá aj kvôli tomu, že med-

zi autormi boli vystavené diela aj Žanetky Buckovej, členky nášho združenia v Prievidzi. Všetky vystavované obrazy boli veľmi pekné. Zaujímavé bolo vidieť nielen práce autorov z rôznych miest Slovenska ale aj obrazy od českých autorov, čo umožňoval rámec tejto unikátnej česko-slovenskej výstavy. Páčil sa nám aj program vernisáže, ktorý zabezpečila MUDr. Marcelka Barová. Úvodom prítomných privítala riaditeľka divadla Nová scéna - Ing. Ingrid Fašiangová a po jej úvodných slovách predstavila výstavu MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS. Veľmi príjemným umocnením slávnostnej atmosféry vernisáže bolo vystúpenie gitaristu a hudobníka Martina Geišberga.

Na tejto výstave sme sa stretli aj s jedným členom nášho združenia, ktorý sa presťa-



Na palube Titanicu

hoval kvôli práci do Bratislavy. Spoznali sme sa aj s dvomi členkami zo združenia Sofia, so sídlom v Bratislave. Organizátori výstavy pripravili bohaté občerstvenie, takže potom, ako sme sa všetci posilnili a občerstvili čajom, kávou nealkom alebo ovocím, sme sa pobrali na železničnú stanicu. S vlakom naspäť sme už nemali problém, nezažili sme ďalšie výluky ani iné nepríjemnosti. Do Prievidze sme prišli presne podľa grafikonu. Plní krásnych a pozitívnych dojmov sme sa v neskorých večerných hodinách rozišli do svojich domovov.

Túto akciu naši členovia zhodnotili pozitívne a ak by sa konala podobná akcia, veľmi radi by sme sa jej zúčastnili opäť.



Členovia združenia Šťastie si Ty v uliciach Bratislavy

Aktivity združenia Sofia

Sofiánci z Bratislavy si počas roku 2015 užili šport, kultúru aj spoločné výlety



Posedenie pri kofole

V združení Sofia Bratislava máme už dlhodobú tradíciu športovania. V minulosti sme si dlhobojšie prenajímali telocvičňu vďaka projektu Grudtvig, ktorý finančne podporovala Európska komisia. Keď tento úspešný projekt skončil, riešili sme úlohu ako pokračovať v prenájme telocvične. Počas roku sa viacerí členovia pýtali, či budeme opäť hrať futbal, volejbal, basketbal a nohejbal a preto sme sa snažili získať grant na prenájom priestorov telocvične na viacerých miestach. Nakoniec nám vyšiel v ústrety **Magistrát hlavného mesta Bratislava**. Uspeli sme s grantom týkajúcim sa športovania a trávenia voľného

času ako prevencie drogových závislostí. Teda aj vďaka magistrátu sme si prenajímali telocvičňu v Mlynskej doline od Univerzity Komenského, tak ako v minulosti a začali sme na týždňovej báze hrať **futbal a volejbal**. Po čase si členovia vyžiadali aj niečo iné a začali sme hrať **badminton a ping-pong**. Pár krát sme s úspechom skúšali aj **precvičovanie jogy**. Stretávame sa vždy v sobotu o 16,30 hodine v Mlynskej doline na konečnej autobusov v pizzerii Sole, dáme si spoločne kofolu a potom od 17,15 do 18,15 si zašportujeme hore na kopci v telocvični.

Počas roku sme nielen športovali, ale mali

sme viaceré **výletov do prírody** hlavne na Železnú studničku a robili sme malé túry na Kačín. Viac krát sme sa **v lete** stretli aj **pri vode**, či už na Draždiaku, alebo Kuchajde, kde sme mali možnosť zhladiť kultúrny program -vystúpenie Petra Lipu alebo Berky Mrenicu s cimbalovou muzikou. Počas leta sme absolvovali aj **výlet na hrad Červený kameň**, ktorý sme spojili s prehliadkou expozície hradu, malou túrou a návštevou hradnej reštaurácie.

Pre členov ktorí majú bližšie ku kultúrnym podujatiam sme spolu navštívili **divadelné predstavenie** v Divadle Pavla Országha Hviezdoslava a plánujeme aj návštevu Štúdia S, kde sa nám už pred rokom páčilo



Športové popoludnie



Výlet na Červený kameň

predstavenie s Milanom Lasicom, Milkou Vášaryovou a Milanom Kňazkom. Lístky sme získali pomocou grantu **Divadelné Vianoce pre Puďi s duševnou poruchou**, ktorý podporila pre nás Sofiáncov Nadácia Orange v grantovom programe Darujte Vianoce.

Koncom roku plánujeme spoločný **výlet do Viedne na vianočné trhy Christkindlmarkt**. Vyrazíme tam vlakom, dáme si malé občerstvenie, pozrieme si stánky so suvenírmi a vianočnými ozdobami a určite budeme mať na čo spomínať.

Ďakujeme za podporu Magistrátu hlavného mesta Bratislava

BRATISLAVA



trošku vážne s humorom

Nedávno som videla krásny film o svätcovi Filipovi Merim. Nechcem písať o zázrakoch, ktoré vykonal, ale veľmi ma oslovil jeho prístup k životu a postoj k problémom. Všetko bral s nadhľadom, humorom a preto s akousi ľahkosťou.

Venoval sa hlavne sirotám z ulice. Bolo však veľmi ťažké získať si ich dôveru po mnohých pokusoch, pri ktorých ho tieto deti okradli, aby sa mohli najesť. Filipo si sadol pred ich jaskynku kde prespávali. Rozložil kotlík a varil voňavú polievku. Doniesol aj čerstvý chlebič. Deti sa postupne zobúdzali na lákavú vôňu. Začali jeden po druhom vychádzať von, sadli si k Filipovi a bez slova jedli. Keď zjedli tanier, pýtali si hneď druhý a takto sa z nich stali kamaráti. Filipo si takto varil polievku pred jaskynkou každý deň, kým si nespravili s deťmi provizórnu kuchynku.

Raz prišiel k nemu sedliak a spovedal sa z toho, že ohováral. Filipo mu na to povedal: „Vieš čo, je ti odpustené, ale choď domov, zabi sliepku a cestou domov ju oškľb, bude dobrá polievka“. Tak sedliak aj spravil, ako

tak išiel perie lietalo naokolo, ľudia sa za ním otáčali. Prišiel k Filipovi a dal mu oškľabanú sliepku. Filipo mu povedal, aby sa teraz vrátil a pozbieral všetko perie. „Ale veď to sa nedá“, ohradil sa sedliak. A Filipo mu na to povedal: „Vidíš a tak je to aj s ohováraním. Klebety už nepozbieraš.“

Raz sa stalo, že prišli úradne poverení štyria kňazi na návštevu. Filipo kuchár ich privítal s úsmevom v kuchynke. Jednému dal do ruky kapustu, druhému mrkvu, tretiemu cibuľu a štvrtému zemiaky. Povedal: „Najprv treba navariť polievku pre deti a potom môžeme úradovať“.

Takýchto svätcov je samozrejme veľa, ja spomeniem ešte jeden príbeh o Jánovi XX-III, ktorému sa hovorilo aj najveselší pápež. Svätý otec mal za úlohu pripraviť si deväť príhovorov pre náročných. Aby sa lepšie sústredil, vybral sa osamote do prírody. Konečne po dlhom meditovaní a premýšľaní ukončil svoju prácu a povedal si, že si trochu zdriemne pod stromom. Zrazu ho niečo prebudilo. Jeho spánok prerušil akýsi šuchot. Prudko vstal

a zívot. Za ním stála koza a z papule jej viseli posledné zdrapy deviatich ručne písaných príhovorov. Na to Svätý otec zostal najprv nahnevaný, lebo kópie nemal, ale potom skonštatoval, že ide nepochybné o kozu s najvyšším teologickým vzdelaním v Tirolsku. Aj keď sa mu nejaký kňaz postťažoval, že ho v kostole málo ľudí počúva, svätý otec mal naporúdzi vždy odpoveď. „Kľud, brat môj, aj ja som na tom dlho pracoval, ale teraz moje kázne doslova žerú.“

No a nakoniec by som chcela napísať jeden citát, ktorý síce neviem kto povedal, ale vždy mi pohladí dušu.

Nič nevlastnil, nezískal žiadnu medailu, nikdy nebol politikom, nevelil žiadnej armáde. A predsa žiadny človek nemal taký vplyv na históriu ľudstva ako On. Dokonca aj dnešný deň sa datuje od jeho narodenia.

Aj my, duševne chorí ľudia vieme, že najdôležitejšia v živote je láska k ľuďom. A na to netreba ani konto, ani palác, ani auto. Na to stačí ľudské srdce – a to má presa každý z nás.

Text: Igor Marchevka, člen tímu školského projektu Integry, o. z, Michalovce

Združenie Integra so školským projektom medzi učiteľmi

O tomto projekte Integry v Michalovciach sa už veľa popísalo. Najmä v čísle 3-4 Druhého Brehu z roku 2010, ktorý je aj na internetových stránkach ODOS (www.odos-sk.com). Stále viac aktuálnych informácií nájdete na stránkach samotnej Integry, o. z. (www.integradz.sk).

Len pripomeniem že Integra začala s projektom po získaní skúsenosti od nemeckých partnerov z organizácie Irsinnig Menschlich, v roku 2005. Sú to teda už roky, čo navštevuje stredné školy a naplňa tak stanovený cieľ. Ten spočíva v destigmatizácii psychicky chorých a najmä, v prevencii duševných ochorení. Idea projektu mieri k samotnej systematickej výučbe žiakov o duševnom zdraví v rámci vyučovacieho procesu.

Doteraz absolvovalo projekt množstvo škôl a stovky žiakov, prevažne z Michaloviec a blízkeho okolia. Samotný projekt sa stále vybrusoval na mieru študentom, ich potrebám a ich chápaniu. Teraz však prišla nová výzva do boja. O absolvovanie projektu požiadali samotní učители z Obchodnej akadémie v Humennom. Pre Integru to bola nová situácia a pokiaľ viem, rozhodnutie ísť alebo neísť do experimentu sa nerodilo ľahko. Projektový tím nakoniec súhlasil a Integra sa rozhodla podstúpiť riziko z nového. Týmto rozhodnutím sa teda myšlienka začala

zhmotňovať. Ešte cez prázdniny, keď učители mali v škole prvý pracovný deň, šesť ľudí, ktorí mali skúsenosť s duševným ochorením spolu s moderátorkami projektu, pricestovali do Humenného. Pekná škola začala byť svedkom začiatku nových skúsenosti Integry i učiteľského zboru. Po privítaní a občerstvení, ktorým nás ponúkli, zazvonilo na hodinu.

Začiatok spočíval vo vcitovaní sa do témy duševného zdravia a problémov s ním. Ďalšia fáza priniesla prácu v skupinách na zvolenú tému, napr. „Mám problém, na koho sa obrátim?“. Naša skupina si zvolila tému - nevera manžela. Tieto spracované témy sa napokon predniesli pred ostatnými a zožali potlesk. Nálada bola uvoľnená a všetci sme smerovali do záverečnej fáze. V tejto fáze my, ľudia so skúsenosťou s duševným ochorením, rozprávame svoj životný príbeh, po ktorom prebieha živá diskusia, odpovede na dovtedy nezodpovedané otázky. Po týchto našich výpovediach ale žiadnych otázok nebolo. Na záverečnom vyhodnotení, mierne zdesení učители ocenili samotný projekt, tiež modernú formu výuky, živé výpovede sprostredkované z prvej ruky. Rozpaky ale boli evidentné. Toto nikto z učiteľov nečakal a doteraz nezažil. Prišla sebaobrana v podobe nevpustenia tejto ťažkej témy po ľahkých

prázdninách do vedomia, jej ďalšie nerozvíjanie. Ukázalo sa, čo nikto z nás neočakával, že s témou duševného zdravia je potrebné pristupovať citlivejšie k dospelým ako k žiakom.

Samotné otvorenie témy duše, nie každý prijíma rovnako. Platí pravidlo, že človek má taký veľký strach z tejto témy, a strach z duševne chorých, aký veľký strach má zo svojho vnútra.

Odmietanie témy duševného zdravia a odmietanie duševne chorých je také veľké, aké veľké je odmietanie obsahov vlastného vnútra. Stretnutie sa so samým sebou je viac než desivé, a preto väčšina ľudí nedokáže byť dlhšie osamote, kedy sa tieto nespracované obsahy dostávajú z nášho podvedomia do vedomia. Boja sa vidieť a počuť, čo sa v ich vnútri skrýva. Pred touto trinástou komnatou mnohí zatvárajú dvere a držia ich zubami nechtami. Každý však, kto len trochu pozná túto problematiku, vie, že je to márne. Jednoducho pred sebou nikto neutečie. No je tu aj ľahšia cesta. Prijatie samého seba, takého, aký som, so svojimi tzv. životnými omylmi, neduhmi a nedostatkami. Prijatie svojich obáv, všemožných strachov a slabostí. Prijatie prítomnosti takej, aká je, bez odporu a výhrad. Prináša to okamžité spomalenie mysle a uvoľnenie duše a tela.

Aktivity združenia Radosť

Keď spolupráca funguje



Konferencia *Starostlivosť o psychiatrického pacienta v 21. storočí*.

Začiatkom októbra sme sa zúčastnili I. **Medzinárodného vedeckého sympózia odborníkov pracujúcich v psychiatrii** a XVII. Celoslovenskej konferencie sekcie sestier pracujúcich v psychiatrii s medzinárodnou účasťou, ktorá sa konala v **Košiciach** pod záštitou primátora mesta Košice, MUDr. Richarda Rašiho, PhD., MPH a riaditeľa Univerzitnej nemocnice L. Pasteura Košice, MUDr. Milana Maďara, MPH. Témou sympózia bola „**Starostlivosť o psychiatrického pacienta v 21. storočí**.“ Na stretnutie boli pozvaní aj zástupcovia Združenia príbuzných a priateľov „Radosť“, usporiadateľmi Univerzitnej nemocnice Louisa Pasteura v Košiciach, psychiatrickým oddelením a sekciou sestier pracujúcich v psychiatrii.

Svoje praktické skúsenosti z nášho rehabilitačného strediska pre ľudí s duševnými poruchami „Radosť“, ktoré sme vytvorili vďaka spolupodielaniu KSK na financovaní zariadenia, sme aktívne prezentovali v príspevku na tému **Sociálna rehabilitácia v praxi**. Autorkou je riaditeľka zariadenia Mgr. Drahoslava Kleinová. Na téme spolupracovala aj mladá generácia sociálnych pracovníkov Mgr. Mária Kusztvánová a PhDr. Miroslava Tóthová. Po zaujímavej prezentácii sme uviedli videozáznam z koncertu pre dôchodcov v DSS na ulici Skladnej. Orchester tvoria klienti **Rehabilitačného strediska Radosť** v obsadení gitara, zobcová flauta, hoboj a ich rodinní príslušníci fagot a klavír. Úspech a radosť bola teda dvakrát – pre dôchodcov a aj vš-

etkých účastníkov konferencie. V priebehu stretnutia okrem iných odzneli aj príspevky zamerané na oblasť psychiatrického ošetrovateľstva, preventívnych programov pre zlepšovanie informovanosti o duševnom zdraví, predstavenie alternatívnych programov v súvislosti so starostlivosťou o ľudí s duševnými poruchami a príklady z rozvoja komunitnej psychiatrie zo zahraničia. Okrem **slovenských odborníkov** prednášali aj hostia z ďalej **Indie, Anglicka, Poľska, Maďarska, Čiech**.

Slovo odborníka: V zhode s bio-psycho-sociálnym modelom chápania chorobných stavov, kladie moderná psychiatria dôraz nielen na biologické, ale aj psychoterapeutické, socioterapeutické metódy v prístupe k chorým a integruje ich v novom trende rozvoja komunitnej psychiatrie. V tomto našom snažení by sme však neuspeli, ak by sme sa nemohli oprieť o našich partnerov v dlhodobej starostlivosti o ľudí s duševnou poruchou, a to rodičovské a patientske organizácie, ktoré sú výrazným obohatením a veľkým prínosom o zlepšenie kvality života našich pacientov a ich rodín. Preto verím, že táto medzisektorová spolupráca sa bude plodne rozvíjať i naďalej (**primárka MUDr. Eva Pálová, PhD.** - psychiatrické oddelenie Univerzitnej nemocnice L. Pasteura, Košice).

Text: PhDr. Miroslava Tóthová – sociálna pracovníčka, Rehabilitačné stredisko Radosť Košice

Radostná kapustnica 2015

Pri príležitosti blížiacich sa vianočných sviatkov si v stredisku Radosť klienti, pracovníci a rodičia pripomenuli dôležitosť vzájomných vzťahov a blízkosti človeka s človekom pri malej kapustnici dňa 4.12.2015 v rámci sviatku sv. Mikuláš.

Celá akcia si vyžadovala bohatú prípravu, ktorá bola sprevádzaná zdobením vianočného stromčeka, uprataním a skráslením priestorov strediska a varením chutnej kapustnice, spolu s našou dlhoročnou dobrovoľníčkou pani Magdou Hrivňákovou.

V krásnej atmosfére, ktorá sa niesla v duchu pokoja, lásky a smiechu boli v poobedňajších hodinách ponúknuté voňavou kapustnicou rodičia, súrodenci, deti našich klientov, ktorí mali rodičovské stretnutie.

Každoročnou prípravou celodenného mi-

kuláškého programu a podobných činností sú klienti vedení k vyšším životným hodnotám a uvedomeniu si vzácnosti rodiny, priateľstva a sociálnej pomoci. Obojstranným obdarovaním sa naši klienti učia nie len prijímať, ale aj dávať čo je základom vyrovnaných soc. vzťahov, ktoré sú podstatné pre ich sociálnu rehabilitáciu.

V našom bohatom decembrovom programe je ešte zahrnutá úspešnosť v Orange projekte – Darujte Vianoce 2015, sociálnej pracovníčky PhDr. Miroslavy Tóthovej – „Obdarujme sa láskou s Orangeom“. Vzájomne si vyrábame náramky priateľstva ako darčeky. Baví nás to. Súčasťou projektu je podávanie vianočného punču a príprava studených mís. Koniec mesiaca je vždy venovaný VEĽKEJ KAPUSTNICI spojenej s divadielkami, spe-

vom a tancom našich klientov pre rodičov, príbuzných a odborníkov psychiatrie. Vyvrcholením roka je predaj našich výrobkov na vianočných trhoch v U. S. Steel stánku (č. 1) na Hlavnej ulici dňa 19.12.2015. Zároveň je ukázkou šikovnosti, trpezlivosti, lásky a individuálneho rozvoja našich členov.

Pocity Mišky (našej klientky) : „Mám trochu trému aj sa teším. Hrám v dvoch scénkach. Už som zvyknutá na to, že hrám divadlo druhý rok. Snažím sa a precvičujem aby som to čo najlepšie zvládla, aby som z toho mala radosť ja aj mama. Najviac sa budem tešiť, keď to zvládnem dobre, baví ma nacvičovať divadlo. Pripravujem sa doma aj v stredisku a pri „režisérke Mirke“ si to vylepšujem. Musím dávať pozor na prízvuk a melódiu hlasu.“

Aktivity LDZ



Kampaň Dni duševného zdravia a Dni Nezábudiek 2015



Zľava: A. Bražinová, D. Kevélyová, M. Knut - tlačová konferencia v LDZ ku kampani

Liga za duševné zdravie už pätnásť rokov mení postoje verejnosti k nášmu zdraviu telesnému aj duševnému. V rámci jesennej kampane sa snažíme prispieť ku destigmatizácii duševných porúch a problémov s duševným zdravím. Tohoročná edukačná kampaň nás nabáda: „**Hovorme o duševnom zdraví**“. Mlčanie o tejto téme udržuje tabu, znemožňuje rýchle riešenia a odsúva neliečených ľudí do dlhodobej práceneschopnosti a do sociálnej vylúčenosti. Kampaň v Bratislave bola otvorená happeningom v obchodnom dome Aupark, autorskou výstavou Roba Kačáneka v Galérii Nezábudka, ktorá je v priestoroch Ligy za duševné zdravie a dňom otvorených dverí vo vybraných psychiatrických ambulanciách na Slovensku, ktoré sa konali pod záštitou Slovenskej psychiatrickej spoločnosti. Informácie o kampani pomáhajú šíriť spoty v médiách, billboardy. Všetky tieto mediálne priestory dostáva Liga bezodplatne - sponzorsky. V spotoch už roky účinkujú herci **Anna Šišková a Matej Landl**.

Na podujatí v Auparku v Bratislave, ktoré moderoval, **Dado Nagy**, vystúpili mnohé známe osobnosti ako **Ľubomír a Olga**



Zľava: S. Martausová. D. Nagy - Aupark

Feldekovci, ich dcéra, speváčka **Katka Feldeková** so skupinou, speváčka **Sima Martausová**. Za Ligu vystúpila **MUDr. Alexandra Bražinová, PhDr. Jolana Kusá a Mgr. Ruženka Šípková**, ktorá prečítala niekoľko svojich najnovších básní.

V 65 mestách Slovenska Liga organizovala prostredníctvom **102 koordinátorov** už 12-ty ročník **Zbierky DNI NEZÁBUDIEK**, ktorá sa v roku 2015 konala v dňoch od 16. do 20. septembra. V uliciach miest sa zbieralo **40 623,85 €**. V rámci celonárodnej zbierky ponúkali dobrovoľníci v uliciach edukačné letáky a modré nezábudky. Vysvetľujú ľuďom, že duševné problémy môžu stretnúť kohokoľvek, bez rozdielu veku, pohlavia a vzdelania.

Prečo každoročne organizujeme kampane? Liga by chcela kampanou prispieť k tomu, aby ste sa nebáli chorého a jeho duševnej poruchy. Je to stigma spojená s duševnou poruchou, ktorá bráni Lige za duševné zdravie, aby vám predstavovala ľudí, ktorí dokážu s duševnou poruchou žiť, pracovať a mať rodinu. V rámci stigmatizácie sa ľudia, ktorí žijú medzi nami, nechcú priznávať so svojimi duševnými problémami, resp. s tým, že sa liečia na psychiatrii. Je to ich výsostné právo a niet sa im čo čudovať. Len čo by sa totiž „rozkrítklo“, že sa liečia na diagnostikovanú duševnú poruchu, hneď by sa našli „mudrci“, ktorí by za ich bežnými (inak normálne tolerovanými) chybami videli duševnú poruchu. Boja sa, že by mohli prichádzať o svoju ľudskú dôstojnosť, prípadne o svoju prácu. Naša nevedomosť a predsudky škodia ľuďom, ktorí majú problémy s duševným zdravím. Mnoho ľudí sa radšej k duševnej poruche neprizná a ani sa ne-

lieči!

MUDr. Alexandra Bražinová, epidemiologička, pedagogička na Fakulte zdravotníctva a sociálnej práce Trnavskej univerzity v Trnave: „Každý z nás počas svojho života zažíva problémy so svojim duševným zdravím, je dôležité o nich hovoriť, mať sa komu zdôveriť. Človeku sa ulavi a ten druhý môže zohnať pomoc. So zlomenou nohou, angínou, cukrovkou chodíme k lekárom bežne a hovoríme o týchto problémoch bez zábran. Svoje duševné problémy však často skrývame, trápime sa s nimi sami. Problém môže narastať, až prepukne v krízu, ktorú už sami riešiť nedokážeme. Môže dôjsť ku kolapsu, ktorý



Zľava: P. Herman, D. Nagy - Aupark

si často vyžaduje dlhú liečbu. Najhorším dôsledkom môže dokonca byť nechť ďalej v živote pokračovať, snaha ho ukončiť, či dokonca dokonaná samovražda... potom je už neskoro na čokoľvek. Je preto dôležité hovoriť o svojom duševnom zdraví, je to dôležité pre včasné vyhľadanie úľavy, pomoci, liečby. Skôr než bude neskoro.“

Pomôžte nám pomáhať !



Zbierka Dni Nezábudiek

Osvedčilo sa!

AKTIVITY



Dobrovoľníci - študenti stredných škôl v Prievidzi

Súčasťou Kampane **NEZÁBUDKA** v našom **OZ ŠŤASTIE SI TY** bola aj povinná odborná prax študentov zo Súkromnej strednej odbornej školy kultúry umenia a turizmu, odbor animátor voľného času z Prievidze.

Cieľom praxe bolo okrem získania odborných vedomostí a skúseností v oblasti duševného zdravia aj uplatnenie ich vedomostí z oblasti pedagogiky, psychológie s precvičením komunikačných zručností aj poznanie, že naša organizácia sa venuje osobám s duševnými poruchami v tomto regióne.

Počas dvojtyždňovej praxe som sa venovala študentom a priblížila im činnosť, ktorá súvisí so zameraním organizácie práve počas prípravy Kampane. Prax vykonávali v dňoch od 7.9. do 18.9.

Ich náplňou boli všetky úkony, ktoré súvisia s organizáciou Kampane **NEZÁBUD-**

KA. Chystali nezábudky, pripravovali pokladničky, kontrolovali identifikátory, komunikovali s ich školou a zbierali súhlasy rodičov študentov.

Zaškolila som ich do administratívy celej aktivity. Naučili sa vypisovať finančné protokoly, prihlášku dobrovoľníka, protokoly o dennom výťažku, mali na starosti aj rozpis stanovíšť. Oboznámila som ich s obsahom propagačných materiálov, ktoré dostávame každoročne z Ligy za duševné zdravie.

Počas dní od 16.-18.9. sa praxujúci študenti už samostatne venovali dobrovoľníkom z iných škôl, ktorí prišli do priestorov **OZ ŠŤASTIE SI TY**. Upozornili ich, ako sa majú správať na ulici počas zbierania financií, ako majú využiť vedomosti z informačných materiálov, ponúknuť ich záujemcom, vysvetlili im, prečo sa kampaň organizuje, ďalej ich rozdelili do stanovíšť mesta Prievidze, kde sa zdržuje najviac ľudí. Keď študenti prišli s kasičkami, pomáhali im pri rátaní zostatkov nezábudiek a spoločne ráтали aj vyzbierané peniaze, ktoré zapisovali do protokolov. Jedna zo študentiek mala na starosti aj fotenie celej akcie.

Naše **OZ** okrem Prievidze uskutočňuje Kampaň aj v meste Handlová, kde tiež pomáhali dve praxujúce študentky s organizáciou celej kampane.

Na záver uvádzam myšlienku jednej zo

študentiek z danej školy: „ Budúcnosť občanov so zdravotným postihnutím závisí od každého z nás a hlavne od nás študentov. Je len na nás, či budeme k týmto ľuďom ústretoví. Spoločnosť má vytvárať pre život občanov so ZP rovnocenné podmienky, na čo práve táto kampaň poukazuje. Preto prax by som si v **OZ ŠŤASTIE SI TY** vybrala znova. Organizácia Nezábudky je veľmi náročná nielen na čas, na dôslednosť pri práci s financiami, zodpovednosť pri administratíve ale aj na prácu s ľuďmi...“

Spolupráca s **SSOŠ CA&TS** sa osvedčila a sme veľmi radi, že študentky si mohli uskutočniť svoju prax v našej organizácii. Pomohli nám a urobili nám 90% fyzickej aj psychickej práce, ktorú by museli vykonať naši členovia. Takto sme spolu vyzbierali 1165,02€. Je to suma, ktorá nám v **OZ** veľmi pomôže!



Počítanie výnosu zbierky



Členovia združenia v uliciach Prievidze



Zľava: študentka Vavrová, M. Barová, počítanie výnosu študentov zo Sklenárovej ulice v kancelárii ODOS



Študenti - dobrovoľníci zo Súkromnej pedagogickej a sociálnej akadémie, Sklenárova 1, Bratislava

Členským združeniam ODOS v regiónoch sa zbierka *Dni nezábudiek 2015* v uliciach slovenských miest vydarila podobne ako po iné roky. Dokazujú výnosy v tabuľke:

Výnos členov ODOS v celoslovenskej zbierke *Dni nezábudiek*

Názov OZ	rok 2010 v €	rok 2011 v €	rok 2012 v €	rok 2013 v €	rok 2014 v €	rok 2015 v €	zmena
Prvosienka	2 289,59	2 951,63	2 722,97	1 468,38	1 005,32	1 657,65	↑
Radosť	1 091,33	1 943,91	2 232,11	2 093,37	1 834,34	1 630,13	↓
Šťastie si Ty	1 869,51	1 592,73	1 995,35	1 103,20	1 009,27	1 165,02	↑
Mozaika	2 668,20	2 618,80	2 848,54	1 967,76	1 307,21	1 415,74	↑
Omega (ArsVivendi)	(1 498,91)	(1 022,76)	(504,24)	462,34	462,67	919,35	↑
ODOS - Košice	511,47	2 450,07	2 492,77	1 100,17	301,46	571,59	↑
Zdravá duša	1 460,50	1 930,00	1 081,00	809,60	600,00	614,00	↑
No a čo?	792,36	715,00	697,17	338,10	998,75	571,77	↓
Pozdrav	773,78	1 030,19	1 080,09	736,62	456,00	560,00	↑
Sanare	1 540,91	1 472,75	930,15	1 139,15	781,73	418,57	↓
Pohľad	1 416,81	296,15	0,00	0,00	0,00	59,26	↑
Dotyk	802,90	1 118,65	1 536,1	372,92	0,00	0,00	-
Suma	17 504,28	20 092,64	14 893,28	10 123,23	7 751,43	9 583,08	↑
Bratislava							
Názov OZ	rok 2010 v €	rok 2011 v €	rok 2012 v €	rok 2013 v €	rok 2014 v €	rok 2015 v €	zmena
ODOS-BA	1774,20	0	3849,47	3084,98	1539,16	2 299,86	↑
DSS - Most, n.o.	2339,53	1930,35	1934,00	1049,33	989,92	185,65	↓
Krídla	416,52	126,06	1012,51	1369,23	1525,35	1 592,63	↑
Viktória / Sofia	707,83	707,89	427,13	187,17	329,22	440,88	↑
Vedieť žiť (OPORA)	526,64	956,80	26,54	0	138,01	0,00	-
Suma	5 764,72	3 721,10	7 249,65	5 690,71	4 521,66	4 519,02	↓
Celková suma	23 269,00	23 813,74	22 142,93	15 813,94	12 273,09	14 102,10	↑

KONFERENCIA

Medzinárodné pracovné stretnutie organizované Ligou za duševné zdravie SR a Mental Health Europe



Účastníci medzinárodného pracovného stretnutia v LDZ

Liga za duševné zdravie SR (LDZ) pripravila dňa 22. októbra 2015 v spolupráci s Mental Health Europe (MHE) pracovné stretnutie, ktorého témou bolo Duševné zdravie detí

Podujatie otvorila MUDr. Alexandra Bražinová, ktorá oboznámila účastníkov ako vznikla myšlienka realizovať toto podujatie: “LDZ spolupracuje s Mental Health Europe, ktorá je medzinárodnou strešnou organizáciou mimovládnych združení zaoberajúcich sa podporou duševného zdravia. Liga za duševné zdravie aj ODOS sú riadnymi členmi MHE. Víziou MHE je taká Európa, kde ľudia s duševnými poruchami sú plnohodnotní občania s prístupom k potrebnej podpore a službám, kde podpora duševného zdravia je prioritou v spoločnosti. Dobré duševné a celkové zdravie sa formu už v detstve. **MHE a LDZ** spojili svoje sily a zorganizovali stretnutie, na ktorom zahraniční aj slovenskí odborníci diskutovali o systéme zdravotnej starostlivosti, o duševnom zdraví detí a možnom rozvoji komunitných služieb pre detských pacientov”.

Na podujatí vystúpili zahraniční hostia z MHE Anne-Laure Donskoy (MHE evaluator), Alva Finn (sekcia ľudských práv MHE, zaoberá sa problematikou ľudských práv), ďalej MUDr. Jan Pfeiffer z Českej republiky, ktorý pôsobí ako odborný poradca MHE. Podujatia sa zúčastnila aj tajomníčka Rady duševného zdravia, zriadenej na Ministerstve zdravotníctva SR, PhDr. Markéta Paulusová, PhDr. H. Rajkovičová z odboru zdravotnej starostlivosti MZ SR, Mgr. K. Kovács, Mgr. M. Oláhová, JUDr. J. Gabura z MPSVR a PhDr. V. Jakubková z Úradu verejného zdravotníctva SR.

Prvá sekcia

V prvom príspevku Anne-Laure Donskoy predstavila organizácie Mental Health Europe. Ďalej Ailbhe Finn informovala o “Národných platformách duševného zdravia”. Ich vystúpenie simultánne prekladala MUDr. Alexandra Bražinová.

Druhá Sekcia

Na začiatku druhej sekcie vystúpil Doc. MUDr. Igor Škodáček, prednosta Psychiatrickej kliniky Detskej fakultnej nemocnice s poliklinikou Bratislava s príspevkom



I. Škodáček, prednosta Psychiatrickej kliniky DFN, Bratislava

na tému “Detský Ombudsman v Slovenskej republike – vývoj a súčasná situácia”. Nasledovala diskusia a v rámci nej otázky prítomných na prednášateľov.

Sekcia 3

Mgr. Mária Vargová z Odboru sociálnych vecí Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny a PhDr. Michaela Kucharčíková z detského domova Zlatovce v Trenčíne mali príspevok na tému “Psychiatrická zdravotná starostlivosť o deti z detských domovov”, po ktorom nasledovala diskusia.

Sekcia 4

V poslednej sekcii pracovného stretnutia oboznámila účastníkov MUDr. Alexandra Bražinová z Ligy za duševné zdravie s aktivitami Ligy za duševné zdravie. Zamerala sa na program Zippyho kamaráti (Zippy's Friends), ktorý je určený pre deti vo veku od 5 do 7 rokov. Učí deti lepšie chápať a vyjadrovať svoje emócie, osvojiť



Zľava: H. Rajkovičová, M. Paulusová, A. Finn, J. Pfeiffer, A.L. Donskoy

si metódy, ktoré im pomáhajú spracovávať rôzne sociálne situácie, zvládať problematické a záťažové situácie, vychádzať s rovesníkmi, súrodencami, rodičmi a ostatnými ľuďmi. Rozvíja sociálne zručnosti detí a učí deti zvládať šikanu v škole, vyjadrovať radosť aj zvládnuť smútok, zvládať zmenu a stratu. Program realizuje LDZ v súčasnosti na 30 školách Bratislavského, Trnavského, Nitrianskeho a Trenčianskeho kraja. Doposiaľ bolo na Slovensku vyškolených spolu 40 učiteľov základných a materských škôl.

Na záver podujatia predstavila MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS aktivity celoslovenského združenia ODOS, ktorý je, podobne ako LDZ, členom MHE.

Tento seminár bol podporený Európskou komisiou prostredníctvom programu Práva, rovnosť a občianstvo (Rights, Equality and Citizenship Programme)



TÉMA DEPRESIA

Depresia - Fakty



Ilustračná fotografia

Celoživotná prevalencia depresie (spolu nové a už existujúce prípady ochorenia) sa pohybuje od približne 3% v Japonsku do 16,9% v Spojených štátoch. Väčšina krajín sveta sa nachádza niekde medzi 8% - 12%. Nedostatok štandardných diagnostických postupov neumožňuje porovnávať úroveň depresie medzinárodne. Prejavy (symptómy) tohto ochorenia ovplyvňujú kultúrne rozdiely v krajinách a rôzne rizikové faktory.

Na celom svete sú však niektoré rizikové faktory rovnaké, vďaka ktorým sú niektorí ľudia náchylnejší na ochorenie depresiou:

- Pohlavie - Depresia je dvakrát až trikrát častejšia u žien ako u mužov
- Nízky hospodársky status - chudoba
- Sociálne znevýhodnenie -napríklad nízke vzdelanie
- Genetická predispozícia - ak niekoho z vašich priamych rodinných príslušníkov trpel depresiou, máte dva až tri krát väčšiu pravdepodobnosť ochorieť na depresiou v priebehu života
- Vystavenie násiliu.
- Byť odlúčený od rodiny alebo rozvedený - vo väčšine krajín sa to týka predovšetkým mužov
- Iné chronické ochorenia

Život s depresiou

Život s depresiou, najmä ak je chronická alebo opakujúca sa, môže spôsobiť, že sa cítite vyčerpaný, ochromený a bezmocný aby ste vyhľadali pomoc. Dokonca niektoré z príznakov depresie môže byť prekážkou liečby. Tieto pocity môžu často

viest' k tomu, že sa chcete vzdať. Keď si budete schopní uvedomiť, že tieto negatívne myšlienky sú súčasťou vašej depresie, bude to prvý krok k vášmu uzdraveniu. Je dôležité, aby ste sa dobre postarali o seba po celú dobu liečby. Môže to byť najťažšie na začiatku kým začne účinkovať liečba.

Starostlivosť o seba

Depresia nie je lenivosť. Je to ochorenie mozgu, ktoré zvyčajne vyžaduje nejakú formu liečby. To čo je pre vás dôležité je rozpoznať chorobu, brať ju vážne, a dobre sa o seba starať.

Depresia môže urobiť veľmi ťažkými aj tie najjednoduchšie bežné úkony denného života. Ak je to len trocha možné, skúste niektoré veci aspoň čiastočne urobiť, aby ste sa cítili lepšie. Váš lekár vám môže navrhnúť:

- Zvážte nejakú formu cvičenia denne. Cvičenie je dobré jednak pre fyzické, tak aj duševné zdravie. Pravidelné cvičenie vám pomôže udržať si váhu a znížiť stres.
- Snažte sa každý deň jesť zdravú a vyváženú stravu. Zdravá strava, ktorá je s nízkym obsahom tuku, zahŕňa celozrnné pečivo a chlieb, čerstvé ovocie, zeleninu a bielkoviny, vám pomôže udržať vaše telo zdravé.
- Používajte relaxačné techniky na zníženie vášho stresu, vrátane hlbokého dýchania, ktoré môžu pomôcť s depresiou. Tieto techniky, široko používané po celom svete, sú lacné spôsoby, ako znížiť stres.
- Udržujte si zdravé návyky spania. Nastavte si pravidelný režim spania a vstávania, aby ste mali dostatok spánku, nie je však dobré spať príliš dlho.
- Vyhýbajte sa stresu v práci aj doma, resp. sa ho snažte znížiť. Je dôležité zabrániť stresu v každodennom živote. Stres môže zvýšiť vaše pocity depresie.
- Udržiavajte vašu pracovnú dobu predvídateľnú a zvládnuteľnú. Otvorene komunikujte s rodinou a blízkou osobou o tom, čo sa deje vo vašom živote, aby ste získali ich podporu. Pomáha to udržiavať lepšie vzťahy.

• Obmedzte alebo radšej prerušte pitie alkoholu alebo užívanie návykových látok. Užívanie týchto látok môže zhoršovať vaše príznaky depresie. Antidepressíva nie sú kompatibilné (neznášajú sa) s uvedenými látkami.

• Naplánujte si každý váš deň. Pravidelné organizovanie vašich denných aktivít sa stane bežnou rutinou a pomôže vám zvládnuť veľa každodenných úloh.

• Majte so sebou trpezlivosť. Pre človeka trpiaceho depresiou sa môžu aj tie najmenšie úlohy zdať nezvládnuteľné.

Ak nemôžete nájsť dostatok energie, aby ste išli dnes na prechádzku, potom len postojte na chvíľu vonku a nadýchajte sa čerstvého vzduchu. Ak si nedokážete urobiť zdravé jedlo, skúste zjesť kúsok ovocia. Ak nemôžete spať, naučte sa niektorú z relaxačných techník. Ak stále spíte, zvážte spôsoby, ako tráviť menej času v posteli. Tieto veci neodstránia vašu depresiou, ale môžu vám pomôcť, aby sa vám deň zdal jednoduchším.

Hľadanie podpory

Priatelia a rodina vám môžu významne podporiť pri zvládaní vašej depresie:

- môžu vám pomôcť, aby ste cítili, že nie ste sami,
- môžu vás počúvať,
- môžu vám pomôcť nájsť zdroje informácií o depresii (brožúry, letáky),
- môžu vám pomôcť každodenne udržiavať zdravý životný štýl,
- môžu vám pomôcť držať sa svojho individuálneho liečebného plánu, na ktorom ste sa dohodli s vaším lekárom.

Vyhľadajte priateľov, ktorí sú ochotní zosťat' pri vás a pomôcť vám v ťažkých časoch. Opýtajte sa ich ako konkrétne vám môžu pomôcť s dennou rutinou, ako (napr. dostať sa na terapiu, cvičiť spolu s vami, povzbudzovať vás, aby ste sa o seba starali).

V mnohých mestách na Slovensku fungujú svojpomocné skupiny (self-helps group, resp. peer-to-peer komunity), kde si ľudia vzájomne poskytujú podporu a pomoc. Pre

niektorých ľudí môžu byť užitočné skupinové stretnutia s inými ľuďmi s depresiou. Ak sú tieto skupiny dobre riadené môžu poskytnúť chorému náhľad na to, ako zvládať denné problémy s touto poruchou. Často je váhodná kombinácia oboch uvedených možností. Možno budete musieť na začiatku svojich priateľov o vašej depresii vzdelávať. Nemusia vedieť, že depresia je choroba, ktorá si vyžaduje liečbu. Môžu si myslieť, že vás stačí iba povzbudiť, aby ste sa dali dohromady. V mnohých mestách na Slovensku fungujú svojpomocné skupiny (self-helps group, resp. peer-to-peer community), kde si ľudia vzájomne poskytujú podporu a pomoc. Pre niektorých ľudí môžu byť užitočné skupinové stretnutia s inými ľuďmi s depresiou. Ak sú tieto skupiny dobre riadené môžu poskytnúť chorému náhľad na to, ako zvládať denné problémy s touto poruchou. Často je váhodná kombinácia oboch uvedených možností.

Bez ohľadu na to, kde žijete, si môžete zistiť, či existuje on-line podporná skupina, ktorá by mohla byť pre vás užitočná. Rovnako ako u akejkolvek online služby, prosím, buďte opatrní a overte si, aká organizácia túto službu poskytuje. Opýtajte sa jej, kto sa môže zúčastniť v skupine a ako je táto skupina sledovaná, prípadne sa poraďte so svojim ošetrovujúcim lekárom alebo kontaktujte ďalšie organizácie, či počuli o tejto skupine. Hoci skupiny peer-to-peer

podpory nie sú pre každého, účasť vám umožní, že sa budete cítiť menej izolovaný a sám a dá vám príležitosť vidieť, ako sa iným darí úspešne žiť s touto poruchou. Národné organizácie, ktoré pracujú na poli duševného zdravia ako aj mnohé miestne regionálne organizácie vám môžu pomôcť užitočnými informáciami nielen o depresii ale aj poskytnutím odpovedí na otázky zo sociálnej (poskytovanie sociálnych dávok) a právnej oblasti (aktuálne zmeny v legislatíve) ako aj na otázky zamestnanosti.

Uzdravovanie

Oba modely uzdravovania, vypracované odborníkmi na jednej strane a pacientmi/užívateľmi služieb pre duševné zdravie na strane druhej, zahŕňajú tieto tri body:

- (1) cesta každého človeka k vyliečeniu je jedinečná
- (2) vyliečenie je proces, nie konečný bod
- (3) liečenie je aktívny proces, v ktorom jedinec preberá zodpovednosť za výsledok a úspech liečby

Úspešná liečba je závislá na spolupráci s rodinou, priateľmi, profesionálmi a na podpore verejnosti. Veľa pacientov s depresiou indikuje zvyškové príznaky depresie napriek zdanlivo úspešnej liečbe. Títo pacienti cítia, že úspešná liečba a náprava by mala zahŕňať ich psychickú pohodu.

Napríklad V Spojených štátoch existuje jeden program, ktorý odporúča päť akcií pre vyliečenie:

- 1) Veriť v seba samého a svoje vyliečenie.
- 2) Niessť osobnú zodpovednosť.
- 3) Vzdelávať sa sám.
- 4) Postaviť sa za seba.
- 5) Naučiť sa, ako prijímať a aj poskytovať podporu.

Záver

Život s depresiou môže byť ťažký. Budete potrebovať veľa podpory na udržanie zdravého životného štýlu a dodržiavanie liečby. Rodinní príslušníci a blízki priatelia môžu hrať kľúčovú úlohu vo vašom liečebnom pláne. Svojpomocné skupiny (občianske združenia) môžu byť zdrojom podpory pre zvládanie vášho boja s depresiou.

“Verte v seba a svoje uzdravenie”



Ilustračná fotografia

Text: MUDr. Lubomíra Izáková, , Psychiatrická klinika, Mickiewiczova 13, Bratislava

Svetový deň Depresie



MUDr. Lubomíra Izáková, prezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti

Každoročne si 7. novembra pripomíname svetový deň depresie. Na túto tému nám porozprávala MUDr. Lubomíra Izáková, PhD., prezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti Slovenskej lekárskej

spoločnosti z Psychiatrickej kliniky LF UK a UN v Bratislave.

Depresia je jedna z najznámejších duševných porúch, ľudia si ju však často mýlia s bežnou „depkou“. Prvé príznaky ochorenia sú zmeny nálady, typické sú ranné pesimá. Pri depresii je nutná včasná odborná pomoc.

Psychických ochorení stále pribúda. Naše duševné zdravie ohrozuje stres, rýchly životný štýl, prepracovanosť, náročné vzťahy v rodinách, sociálna neistota i nevyriešené traumy z minulosti

„Depresia je psychická porucha, ktorá je úspešne liečiteľná. Zároveň však platí, že veľká časť pacientov sa nelieči vôbec ale-

bo nevyhľadá lekára včas. Toto ochorenie môže postihnúť každého človeka v akomkoľvek veku a životnom období. Nezriedka vypukne bez zjavnej príčiny a jeho pôvod sa veľa krát nedá zistiť. Pri liečbe depresie je potrebné ovplyvniť všetky jej príznaky.

Medzi hlavné príznaky depresie patrí Anhedónia, teda neschopnosť prežívať radosť. Pacientovi výrazne znižuje kvalitu života, zasahuje do jeho vzťahov s okolím, rodinou, priateľmi, cíti sa nepochopený, podceňuje sa a často sa až úplne izoluje. Súčasná moderná antidepresívna liečba môže pomôcť aj pacientom s anhedóniou. Ranné pesimá spôsobujú veľmi ťažké depresívne prežívanie chorého po zobudení, ťažia ho depresívne myšlienky, cíti sa unavený, bez chuti a sily začať nový deň.



Prednáška k Svetovému dňu depresie v priestoroch Ligy za duševné zdravie

Jeho nálada sa zvykne k večeru zlepšovať. K spánku sa ukladá s nádejou, že depresia je na ústupe. Väčšinou aj bez ťažkostí zaspí. Budí sa však po krátkom, niekedy plytkom či prerušovanom spánku, bez pocitu oddychu a relaxácie a opäť sa objavuje ďalšie ranné pesimum, povedala MUDr. Izáková. Depresia spojená s úzkosťou, či inými prejavmi narušenia psychiky, ľudí často prekvapí. Mnohí ľudia majú pocit, že „im sa to nikdy nemôže stať“ a depresiu pokladajú za prejav slabosti alebo za vlastné osobné zlyhanie. Depresia však môže postihnúť kohokoľvek v každom veku a životnom období. Často vypukne bez zjavnej, náhlej príčiny a pôvod ochorenia sa mnohokrát nedá zistiť. Neliečené ochorenie môže človeka ochromiť na dlhé týždne až mesiace, zbaviť ho schopnosti pracovať, zúčastňovať sa na chode rodiny, či udržiavať kontakty s priateľmi.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) označuje depresiu za ochorenie, ktoré najčastejšie vyraduje človeka z bežného života. Súčasne predpokladá, že do roku 2020 bude depresii patriť druhá miesto medzi ochoreniami, ktoré predstavujú najväčšiu záťaž (burden od diseases) chorého človeka, a to hneď po ischemickej chorobe srdca. Celosvetovo sa uvádza, že s depresiou má počas svojho života skúsenosť až 17% ľudí. Z výsledkov rozsiahlej epidemiologickej štúdie EPID, ktorá bola realizovaná na Slovensku v roku 2003 vyplynulo, že výskyt depresie u dospelých na Slovensku je približne 13%. Postihnutie žien v porovnaní s mužmi bolo v pomere 2:1, najvyšší výskyt bol vo vekovej skupine po 40. roku života, i keď depresia sa môže vyskytnúť kedykoľvek. Nediagnostikovaná a neliečená depresia spôsobuje človeku utrpenie a môže viesť až k samovražednému konaniu. Depresívna porucha je najčastejšou

príčinou samovrážd spomedzi všetkých psychických ochorení.

MUDr. Izáková informovala na tlačovej konferencii Ligy za duševné zdravie aj o príprave druhého ročníka „Dňa otvorených dverí v psychiatrických ambulanciách“, ktorý organizuje Slovenská psychiatrická spoločnosť spolu s Ligou za duševné zdravie pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, ktorému každoročne patrí deň 10. október. Počas dní otvorených dverí môžu ľudia v určených termínoch navštíviť vybrané psychiatrické ambulancie. Tam sa priamo od odborníkov budú môcť dozvedieť viac napríklad aj o depresii, o jej príznakoch a liečebných postupoch. Cieľom podujatia je znížiť

strach ľudí z psychiatrov a psychiatrie. Podujatie chce podporiť a povzbudiť ľudí s duševnými problémami, aby vyhľadali pomoc odborníkov a nebáli sa hovoriť o svojich ťažkostiach. Počas týchto stretnutí budú môcť návštevníci ambulancií prekonzultovať svoj zdravotný stav a vypočuť si radu lekára. K dispozícii im bude dotazník o anhedónii, po vyplnení ktorého sa priamo na mieste dozvedia, aká je aktuálne ich schopnosť prežívať potešenie v rôznych oblastiach života. K dispozícii im budú aj informačné brožúry o príznakoch depresie, možnostiach jej liečby, správnom životnom štýle a potrebnej podpore okolia.

Odporúčania MUDr. Izákovkej pre ľudí s duševnou poruchou

Dopriať si čas na relaxáciu, pričom oddych neznamená len pasívne prežívanie, ale aj fyzický pohyb na čerstvom vzduchu. Jednoducho si treba vychutnať príjemné aktivity. V prípade stresujúcich nepriaznivých životných udalostí nie je dobré snažiť sa ich potlačiť. Treba si nájsť čas na ich prežitie, spracovanie, najlepšie s podporou blízkeho človeka. Neuzatvárať sa do seba. Zdravo sa stravovať. A, samozrejme, nezanedbávať pravidelný a dostatočne dlhý spánok. V prípade, že ťažkosti pretrvávajú, nebáť sa a navštíviť odborníka.

Positívna správa pre ľudí ak u nich prepukne aktívna fáza duševnej poruchy

V takom prípade, aj počas víkendu alebo v nočných hodinách, môže pacient s psychickými ťažkosťami vyhľadať pomoc. Vo všeobecných nemocniciach, kde sú psychiatrické oddelenia alebo kliniky, poskytujú pomoc v rámci pohotovostných služieb. Psychiatrické služby sú na Slovensku dostupné 24 hodín denne, počas celého roka. Samozrejme najvhodnejšie je navštíviť ambulantného psychiatra počas ordinačných hodín. Je tam väčší priestor na precíznu diagnostiku psychických problémov, poskytnutie informácií o ochorení a jeho liečbe.

ODOS na edukačnom pobyte občianskeho združenia KOLUMBUS v Čtyřkolech u Prahy



Združenie KOLUMBUS v Čtyřkolech u Prahy

Koncom septembra 2015 som dostala pozvanie od pána Jana Jaroše, predsedu celočeského združenia Kolumbus, s ktorým ODOS už niekoľko rokov spolupracuje. Oslovil ma, aby som na edukačnom pobyte členov Kolumbusu predstavila aktivity ODOS a zapojila sa do diskusie o reforme psychiatrickej starostlivosti v Čechách a na Slovensku. Podujatie sa konalo v dňoch od 9. Do 12. októbra v satelitnej obci Čtyřkoly, blízko Prahy. Ubytovatí sme boli v penzióne U Čerta a k rieke Sázavě to bolo iba na skok. Prvý raz som zažila on-line prenos so Spyrosom z Grécka, ktorého anglickú komunikáciu s nami v rámci videokonferencie prekladal simultánne Dan, ktorý má v Kolumbuse na starosti zahraničnú agendu. Na podujatí som sa dozvedela veľa zaujímavých informácií, s ktorými by som sa chcela s vami podeliť.

Zaujalo ma vystúpenie Ctibora Lacinu, ktorý sa zúčastnil stážového pobytu v mestečku Tornio v Západnom Laponsku



Ctibor Lacina

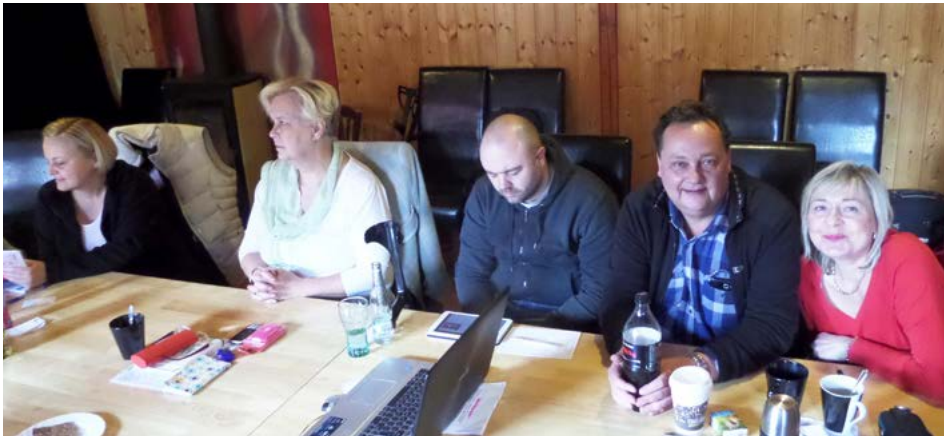
vo Fínsku, krajine tisícich jazier. Tornio je domovom psychoterapeutického prístupu k liečbe ľudí s duševnými poruchami, pôvodne určeného pre liečbu psychóz,

s názvom Otvorený dialóg. Je založený na rodinnej terapii. V oblasti Tornia mali predtým najväčší výskyt schizofrenie, dnes je tu výskyt tejto závažnej psychózy minimálny. Dôvodom je skutočnosť, že sa tu teraz darí podchytiť vznikajúce problémy väčšinou už v ich počiatočnom štádiu a tak sa darí zabrániť plnému rozvinutiu krízového stavu a prepuknutiu ochorenia. Prístup Otvoreného dialógu sa v súčasnosti používa aj pre terapiu iných porúch ako sú depresie a poruchy príjmu potravy. V poslednom čase sa tento prístup šíri do ďalších vyspelých krajín, napr. vo Veľkej Británii vznikajú v súčasnosti štyri pilotné projekty Otvoreného dialógu so zapojením peer pracovníkov(XXX). O túto metódu je vo svete veľký záujem aj z toho dôvodu, že sa javí ako ekonomickejšia varianta k mainstreamovému prístupu, ktorý je založený na celoživotnej „liečbe“ antipsychotikami. Antipsychotiká síce tlmia symptómy duševného ochorenia ale neodstraňujú jeho príčiny a väčšinou neumožňujú ľuďom úplný návrat do spoločnosti so všetkým, čo k tomu patrí.

Bára Lacinová predstavila aktivity skupiny 5 ľudí so skúsenosťou s duševnou poruchou, ktorú tvoria okrem nej Hana, Blanka, Renata a Dan a pôsobia v Bohniciach. Jednou z fungujúcich činností je Bibliokurier, kde od Student agency získavajú staré časopisy a nosia ich na rôzne oddelenia v Psychiatrickej liečebni Bohnice v Prahe. Ďalej na požiadanie sprevádzajú hospitalizovaných pacientov, ktorí sú pred prepustením z nemocnice, na úrady, domov, na nákupy. Obe aktivity sú súčasťou projektu Psychiatrická bunka.

Spiros z Atén formou on-line prenosu in-

formoval účastníkov seminára o reforme psychiatrickej starostlivosti v Grécku. Jej cieľom bolo zatvoriť veľké psychiatrické liečebne. V 60 hosteloch vytvorili ubytovanie pre 100 pacientov, ktorí boli dovtedy umiestnení vo veľkých psychiatrických zariadeniach. Okrem toho existujú chránené apartmány, kde bývajú 2-3 osoby. Varia si vo vlastnej réžii. Existujú 2 typy bývania – pre starších (viac starostlivosti) a pre mladších, sociálne podniky, ktoré podporujú zamestnávanie ľudí s duševnou poruchou. Pacient musí byť aspoň rok hospitalizovaný a až potom sa môže dostať do zariadenia komunitnej starostlivosti. Financuje to Ministerstvo zdravotníctva Grécka. Vytvorili mobilné psychiatrické tímy pre ťažko dostupné komunity psychicky chorých žijúcich na ťažko dostupných ostrovoch. Existujú telefónne linky a konzultácie na komunitnej úrovni. Dôraz je kladený na rozdelenie zodpovednosti za rozhodovanie medzi profesionálov a komunitu. Podporujú psychoterapeutický prístup, ktorý považujú za dlhodobý proces. Zameriavajú sa na edukáciu ale aj intervenciu. Centrá, ktoré poskytujú komunitný servis existujú iba vo veľkých mestách, chýbajú v malých mestách a na dedinách. Na ostrove Kréta zatvorili všetky nemocnice a približne 800 ľudí s duševnou poruchou sa presťahovalo do apartmánov. Na otázku účastníkov seminára v Čtyřkolech, ako obhajujú práva pacientov Spiros odpovedal: „Centrá advokácie prevádzkuje 5-6 neziskových organizácií, ktoré nie su veľké a majú slabý vplyv.“ Pýtali sme sa, s čím majú nateraz najväčšie problémy a Spiros odpovedal: „Máme problémy s prijatím tisícov migran-



Členovia združenia KOLUMBUS, druhý z prava Jan Jaroš predseda združenia

to, pomáhať im a starať sa o nich, majú často postraumatické stresové reakcie, nie sme na to pripravení. Najhoršia situácia je na ostrovoch. Kríza v Grécku priniesla viac samovrážd, zvýšila sa nezamestnanosť, stúpol počet depresí“.

Mgr. Zuzana Durajová - právnička z Ligy ľudských práv v Brne, ktorá sa venuje obhajobe práv ľudí s duševnou poruchou, prišla na vzdelávací seminár KOLUMBUSU a informovala, že v liečebniach chýba nezávislý monitorovací program, ktorý by vyhodnocoval dodržiavanie práv ľudí s duševnou poruchou. Monitorovací orgán by mal byť finančne a organizačne nezávislý od liečebne. Problémom sú nedobrovoľné hospitalizácie – súd potvrdí 99,9% prípadov za oprávnené. Pacientsky ombudsmán rieši najmä konflikty medzi personálom a pacientom a patrí pod nemocnicu, nie je nezávislý. Nový monitorovací mechanizmus by mal poskytovať nedobrovoľne hospitalizovanému pacientovi informácie medzi štyrmi očami, mal by mať možnosť nahliadnuť do dokumentácie, ak s tým pacient súhlasí, mal by mať prístup na všetky oddelenia a vydávať správy z liečebni. V Bulharsku robí monitoring Helsinský výbor, poverenie majú z ministerstva zdra-

voľníctva ale nedostávajú od neho finančnú podporu. V Srbsku robí monitoring nezisková organizácia poverená ombudsmankou. V Moldavsku zriadilo MZ ombudsmána pre psychiatrické liečebne. Liga ľudských práv pripravuje materiál, ktorý chce poslať námestníčke ministerky zdravotníctva ČR. Jan Jaroš, riaditeľ združenia KOLUMBUS, informoval o aktivitách združenia v súvislosti s rozšírenou stratégiou psychiatrickej starostlivosti v Čechách. Napísali otvorený list ministrom zdravotníctva a osobne navštívili europoslancu Špidlu. Podieľali sa aj na tvorbe Memoranda, s formuláciou ktorého im pomáhal aj psychiater MUDr. Jan Pfeifer, ktorý je konzultantom Mental Health Europe - najväčšej medzinárodnej organizácie pôsobiacej na poli duševného zdravia.

Dan Černík informoval o prezentácii Kolumbusu na seminári, ktorý organizovala v Grécku medzinárodná organizácia Gamian – Europe, ktorého sú Kolumbus aj ODOS riadnymi členmi (s hlasovacím právom).

Seminár o komunitní péči v ťeckém Serres Seminár v ťeckém Serres měl název Komu-



Dan Černík

nitní péče. Mluvil jsem o své zkušenosti, kdy jsem měl psychózu, chodil jsem po městě a „léčil lidi“ a pak jsem něco udělal... Byla mi soudem nařízena psychiatrická léčba a to formou ambulantní. Začal jsem docházet na DPS Ondřejov do soukromého sanatoria.

Scházel jsem se tam s uživateli psychiatrické péče a díky nim jsem začal chodit do uživatelské organizace Kolumbus. V Kolumbusu pracuji jako patientský důvěrník a podpůrce. Poskytujeme psychiatrické poradenství v psychiatrických léčebnách po celé republice. V Praze jsou to Bohnice, klinika Ke Karlovu a Vojenská nemocnice. Dále poskytujeme doprovody pro lidi, kam potřebují. Na poštu, do banky, domů, k lékaři, na nákupy. Tento projekt se jmenuje Psychiatrická buňka. V roce 2014 jsme za tento projekt získali v Budapešti první místo.

V současné době probíhá v ČR reforma psychiatrické péče. Cílem reformy je, aby se péče přesunula více na komunitní péči, což znamená na péči mimo nemocnice. Je 8 pracovních skupin, z nichž každá je zaměřena na něco jiného. Skupiny jsou jako Centra duševního zdraví, Destigmatizace a Humanizace, Legislativa a financování a jiné.



Rieka Sazava v Čtyřkolech u Prahy

Môj pohľad na život so schizofréniou

PRÍBEH

V úvode by som začal tým, čo sa stane, keď mladý človek ochorie v 16 rokoch, keď študuje na strednej škole a zrazu sa mu zosype celý svet ...

To na čo bol zvyknutý, napr. 100% fyzická i psychická kondícia, jasné myslenie a uvažovanie, zvládnutie učenia atď. Všetko je zrazu preč, izolujú sa od vás spolužiaci, niekedy aj kamaráti, lebo ste „blázon“.

Ani ja som v tomto veku nevedel pochopiť o čo sa jedná a čo sa so mnou deje. Podarilo sa mi dokončiť strednú školu a nájsť si prácu a to bol v celku úspech. Ale v práci to bol pre mňa veľký nápor a viackrát som sa „zosypal“. Po predchádzajúcich skúsenostiach som sa bál nastúpiť do novej práce, bál som sa, že opäť skončím v nemocnici. Každý takýto ďalší pobyt zanechával na mojom vedomí stopy, vždy som sa o niečo zhoršil až som zostal na invalidnom dôchodku.

Potom prišiel ďalší problém – obmedzili sa mi sociálne kontakty takmer úplne iba

na rodinu a prehĺbila sa moja izolácia. Ideálne je, keď aj pacient býva s partnerom. Ale pokiaľ si nenájdete partnera pred ochorením, tak potom je už táto možnosť nepravdepodobná. Časté odmietnutie či už zamestnávateľa alebo partnera vyvolalo vo mne nedôveru a postupne mi klesalo sebavedomie. Bol som mladý a cítil som sa nepotrebný.

Ťažko sa chorému podarí nadviazať partnerský vzťah a ešte ťažšie v ňom potom vydržať. Najväčším problémom je, že verejnosť považuje človeka so schizofréniou za nebezpečného. Ved' ešte stále pretrváva v spoločnosti stigma, diskriminácia a odsudzovanie v súvislosti s touto diagnózou. Trpí tým nielen pacient ale aj jeho rodina. Často sú medializované hrôzostrašné situácie, ale málokto vie, že je to vo väčšine prípadov len dopad neliečeného stavu. Chorý často veľmi trpí ale bojí sa priznať svoje ochorenie práve kvôli odsudzovaniu a stigmatizácii.

Určitá možnosť sebarealizácie pre nás,

psychiatrických pacientov, sú komunitné služby. Žiaľ iba veľmi málo miest na Slovensku má vybudovanú sieť týchto služieb pre ľudí s duševným ochorením. Pacientske organizácie, ktoré vznikajú často práve z potreby nás duševne chorých, veľakrát nahrádzajú chýbajúce služby v komunite, kde chorý žije. Sú pre nás veľmi dôležité, pretože vytvárajú priestor pre skvalitnenie nášho života. Umožňujú nám, ľuďom, ktorí majú skúsenosť s liečbou na psychiatrii, stretávať sa mimo nášho rodinného prostredia. Môžeme spolu komunikovať, zdieľať svoje skúsenosti ako žiť s duševnou chorobou. Chodíme spolu na výlety a rozvíjame svoju tvorivosť. Takto sa aspoň necítíme takí osamelí a nepotrební. Nachádzame medzi sebou podporu, pochopenie a často aj priateľov, čo je pre nás veľmi obohacujúce a aspoň z časti zmiernuje následky, ktoré môže so sebou život s duševnou poruchou prinášať.

- zd -

Život s chorobou

Do roku 2007 som bol „zdravý ako ryba“. V roku 2008 som sa prvý raz ocitol v nemocnici. A čo predchádzalo tomuto pobytu v nemocnici? V roku 2007, asi okolo Vianoc, mi ľudovo povedané „pre-skočilo“. Myslel som si, že do mňa vstúpil satan. Nemohol som ani zaspať, pretože som na to stále myslel. Samozrejme že som išiel k obvodnému lekárovi, ktorý mi predpísal neurol. Myslel som si, že ma to zachráni, ale liek mi vôbec nezaberal. Tak som vyhľadal psychiatra. A keďže je v našom meste len jeden, ani som dlho nevyberal.

Problémom bolo, že ma objednal až o mesiac. Stalo sa tak napriek tomu, že som hovoril, že mi nie je dobre a že to je vážne. Dostal som sa totiž iba po sestričku. Samozrejme že som mesiac nevydržal, začal som vystrájať hlúposti a prijali ma do nemocnice. Tam som bol asi štyri týždne.

Potom som si myslel, že už som vyliečený a nastúpil som späť do práce. Myslel som

si, že všetko bude ako pred tým, ale veľmi som sa mýlil. Moja výkonnosť v práci prudko klesala a potom prišli nezhody aj v manželstve. Nevedel som sa s tým vyrovnáť. Až neskôr som sa dozvedel, že to bude liekmi ktoré beriem. A potom sa začala tá „húpačka“, raz som bol v práci, raz zasa v nemocnici a so mnou moja „schizoafektívna porucha“. Ťažko som niesol skutočnosť, že by som sa mohol rozlúčiť s prácou a doterajším spôsobom života. Zásah do môjho života bol taký veľký, že neskôr som sa stotožnil s názorom, že bude pre mňa vykúpenie „invalidka“ a tak som ostal doma.

Trochu som sa aj nudil, ale nie dlho. Absolvoval som cyklus školení v celoslovenskom združení ODOS a začal som robiť „Pacientske dôvernictvo“. Táto moja aktivita spočívala v tom, že som sa rozprával s hospitalizovanými pacientmi o ich problémoch a ťažkostiach a povedal som im svoj názor, ako by som sa v danom

probléme zachoval ja. Vychádzal som zo svojich vlastných skúseností s príznakmi ochorenia, liečby a riešenia mojej vlastnej životnej situácie. Stretnutia s pacientmi na oddelení ma motivovali. Opäť som bol potrebný a robil som niečo, čo malo pre mňa, a dúfam že aj pre pacientov v nemocnici, zmysel.

Po niekoľkých rokoch som, na moju škodu, musel s touto aktivitou prestať, nakoľko som dostal mozgovú príhodu. Nebol som schopný povedať jedinú súvislú vetu. Teraz chodím len do nášho občianskeho združenia Zdravá duša, ktoré pôsobí v Považskej Bystrici. Je to pre mňa veľký prínos. Moje ochorenie mi zobralo prácu, životného partnera a narušilo naše rodinné vzťahy. Našiel som však spôsob, ako naplniť svoj život mladého človeka na invalidnom dôchodku a žiť ho zmysluplne v spoločnosti iných mladých ľudí s podobným osudom.

- zd -

Mgr. Ruženka Šípková

chcela som byť silná

zaslúžiť si
brucho plné ikier

zamurovať do seba
cudzie názory

trpezlivo navíjať
svoje nervy na kľbko

štváť psov proti myšlienkam
v nohaviciach

bojovala som proti sebe
aby mal život radosť

no napokon
som nakreslila schody
ktoré vedú nad oblaky

a keď som začala písať
o svojich slabostiach
pochopila som
akú obrovskú silu treba

na sebazničenie

chcem priveľa

chcem
zvládnuť viac
ako zdravý človek

každému sa
zavďačiť

mať úspechy
na bežiacom páse

povymetať
všetky tie

hodinky s vodometom
večne meškajú

len občas vykuknú
z dokonalosti
a oblejú ma
prúdom vody

noc vo mne

kryštalizuje
na bielo

jem cukor
priamo z vrecúška

čoskoro ku mne
príde cesta

vedie ďaleko
kam ani
moja intuícia
nedovídi

cez trochu iné noci
a zle zrastené dni
do iných príbehov

až pred detské zbrane
nabité tvojimi
zreničkami

sivý vlas

vrastá do pokožky

v písmenách sa skrúca
embryo

telo sú presýpacie hodiny
plné snehu

tak žije úzkosť

prosím slnečné dieťa
nech zmenší dymom
svet

všetko je príďaleko
až nemá zmysel
bežať



Ieska

Neviem ta nájsť

V lese, záhrade, ani poliach,
Si pre mňa nedostupný múr...

Si pre mňa na míle vzdialený, odchádzaš tmavou
nocou večer čo večer... deň, čo deň..

A ja nechcem, aby to tak bolo...

Prosím len tu ostaň, drž sa ma ako kliešť,

A ja sľubujem, že ti verná budem, ako sa len bude
dať... a

Splyneme spolu v jedno telo a dušu našu ohnivú
Samota bolí, rúca múr a je nedostupná, zatvrdilá
a zlá...

Nechcem aby to tak bolo, chcem zmeniť svet tak
aby nebol nikto nikdy sám...

Nechcem samotu, bojím sa jej chmár, rias a chalúh
tmavých...

Ktoré skočia po mne..

Samota ma bičuje, obtiera sa o mňa a kričí ... Ostaň tu...

Ale ja chcem žiť vo svorke...

Ako je to človeku dané a vlastné...

Nikto sa nenarodil do samoty, tmy a bolesti...

Všetci chceme byť skupina...

Preto prosím... SAMOTA A BOLEŠŤ NAVŽDY
PREČ

Martina Bachratá

ĎALEKÁ LÁSKA

Ďaleká láska
bez lásky
dáva nám otázky
čo bude s nami
či bez nás
ty dobre vieš
že odpoveď je v nás
Tak nastavme zrkadlo
zahodíme masky
ukážme svetu
nahotu
čo skrývame
pred sebou
šatami dusíme
to krásne
čo prebýva v nás....

CESTA LÁSKY

Si mojím šťastím,
no i smútkom,
za Tebou letím,
strmhlav búrkou.
Cez dlhé rieky,
čo nemajú ústie,
vysoké hory,
kde strom neustále rastie.
Ponad krdle vtákov,
dotýkam sa nebies,
popod pevnú zem,
kde niet žiadnych telies.
Za Tebou ťahá ma,
osud, čo bol mi určený,
nad hlavou páľava,
si poklad pre mňa stvorený.
Nič ma nezastaví,
ani hustý dážď,
idem si za láskou,
v ústrety toľkých krás...

Riešenie problémov v roku 2015



Je ráno 18. apríla 2035. Ležím v posteli a ešte mnou rezonuje čudný sen. Som ponorený v akejsi miestnosti plnej vody, pomaly sa v tejto vode rozpúšťam a rozpúšťam. Mám pri tom stále väčší strach. Uf, no to bude zasa deň, aj sny sú proti mne... Radšej preč od tejto predstavy... „Spojenie.“ poviem hlasne. Krátka kontrola biometrických údajov a už počujem: „Ste pripojený. Začína skenovanie.“

Senzor na ruke začína svoju robotu. Za krátku dobu už počuť súhrn zo zdravotníckeho centra: „Telesné funkcie dlhodobomimimo normál. Energetické pole dlhodobopoddimenzované. Najväčší úbytok energie v časti hlavy. Mozog preťažený, v emocionálnej časti pre ostatný organizmus zablokovaný. Stále prítomný neidentifikovaný stresujúci faktor. Napätie organizmu dlhodoboprekročené. Odporúčanie: Ak nezačnete situáciu riešiť, do 5 dní zlyhajú prvé telesné funkcie.“

No to je paráda! Teraz! Keď sa mám dostať na šéfovú stoličku! „Tak dlho som čakal,“ poviem už ľútostivo. Vstávam z postele, keď tu správa z personálneho: „Z centrálneho evidujeme Vaše zdravotné potiaže. Kým neodstránite problém, neodporúčame pracovné zaťaženie.“ Tak a už mám toho dost! Odpájam sa! A to hneď! Hádzem multifunkčný náramok na stôl. Neprejdem ani k umývadlu a už počujem: „Centrála eviduje odpojenie. Ak nenastane spojenie, prestane monitoring Vášho organizmu. Vystavujete sa riziku.“ Chod' do čerta a daj mi svätý pokoj! Kývnem rukou. Pomaly si ale uvedomujem situáciu, som bez kontroly, môže sa stať všetko... Zalieva ma studený pot. Počujem zdravotnícky server: „Ste odpojený od zdravotníckeho servera,

bez kontroly organizmu. Preberáte na seba riziko. Ak do týždňa neobnovíte spojenie, poisťovňa Vám nebude preplácať zdravotnícke úkony.“

Sadol som si na okraj vane, biely ako stena... Strácam sa v záplave myšlienok. Cítim závrat. Motám sa po obývačke, je mi zima. Reflexívne nahmatám termostat a pridávam teplotu. Chýba mi vzduch hovorím si a otváram okno. Je jasno, na ulici vidím ľudí. Vtáci štebotajú, deti veselo pobejú. „Celý svet speje k záhube, všetko je na nič, od vlády až po skazených ľudí,“ poviem potichu. Zatváram okno, aby som nevidel a nepočul. „Ste odpojený“, počujem z reproduktora. „bankový server Vám z bezpečnostných dôvodov zablokoval účet. Ak chcete využívať bankové služby, musíte sa znova pripojiť a identifikovať!“ Pozerám ani neviem kam, čo teraz? Podvedome skríknem: „Feróóó!“ Za chvíľu počujem Ferov hlas: „No čo je? Už si v poriadku?“ „Nie, nie, práve že nie... Odpojil som sa.“ „Čooo? Odpojil? Čo si sa zbláznil? Vieš aké to bude mať pre teba následky?“ „Všetky správy ma znervózňujú, už to nemôžem znieť,“ odpovedám na obranu. „Ja ti poradím iba jedno, odpusť jej, ináč sa zničíš! Končím, drž sa.“ Spojenie ukončené. Chvíľu pozerám na reproduktor, kde doznel Ferov hlas. Ako jej môžem odpustiť? Ved' ma odkopla ako psa. Úplne ma ponížila. Tol'ko som do nej investoval a toto je jej vďaka? Že

vraj veľa pracujem a nikdy nie som doma. Ale tak mi treba! Robím ako otrok a potom mi povedia, že nie som pre nich dost' dobrý... Mala pravdu. Vzdychnem z plných pľúc. Sedím a vnímam ako sa mi pomaly uvoľňuje hrud'. Po mesiacoch sa môžem zhlboka nadýchnuť. Bola by blázon, keby so mnou žila, ktorá by to vydržala? Vstávam a nechávam hlasový odkaz: „Chápem Ťa, že si odo mňa odišla, nič Ti nevyčítam. Odpúšťam Ti a prosím, ak môžeš, odpusť aj Ty mne.“ Posielam. Výčitky i odpor k realite pominuli, cítim pokoru. Znova otváram okno, vnímam závan osvieženia. Dramatickosť ustúpila. Beriem náramok. Píííp. „Ste pripojený, kontrola biometrických údajov.“ „Nech je ako je,“ poviem si ticho. „Vitálnosť telesných funkcií zlepšená o 10 percent...o 20 percent... o 30 percent...o 40 percent...“ Pozerám na reproduktor: „To je čo?“ „Napätie organizmu stabilizované, stresujúci faktor eliminovaný. Emocionálna časť mozgu odblokovaná, myseľ v norme. Energetické pole sa zvyšuje. Ste preradený do kategórie stabilizovaný...“ Správa z banky: „Bankový server vám odblokoval účet...“ Správa z práce: „Z centrálneho sme dostali správu že ste opäť v poriadku, čakáme váš príchod...“



ilustračná fotografia

ODPUŠT'ANIE

Keď sa naučíme odpúšťať, zaplaví nás radosť a pokoj.



PhDr. Jolana Kusá

Odpustenie umožňuje jednu z najhlbších transformácií, zmien vo vnútri človeka, akú si vôbec dokážeme predstaviť. Dokáže zmeniť všetko a to priamo cez noc. To je na tom fascinujúce. Prinesie radosť tam, kde bol smútok, mier miesto nepokoja (vravy), prívetivosť miesto zloby. Vráti nás k našej vlastnej podstate. Väčšinou ho nevieme dotiahnuť do konca, preto ho treba považovať za proces, pretože kým budeme žiť v ľudskom tele, jedna jeho časť bude znova a znova inklinovať k tomu vynášať súdy.

Príklad: rozčúli nás neporiadok v parku – lepším riešením je ho upratať ako sa rozčuľovať.

Časť nášho rozhorčenia na vinníkov je vždy projekciou vlastnej viny a výčítiek svedomia. Tým, že urobíme niečo zdanlivo za iných, prospejeme aj vnímaniu svojej minulosti a sebaodsudzovaniu. V každodennom živote prijímame často ospravedlnenia za skutky, ktoré v skutočnosti nie sme schopní odpustiť. Preto americké „sorry“ nestačí, v našom srdci a mysli zostaneme pripútani k udalosti, ktorá sa stala v minulosti a ktorú považujem za krivdu a nespravodlivosť. Kedykoľvek si na ňu spomeniem, odsudzujem sa na tmu, chaos a depresiu.

Odpustenie nás uvoľní v mnohých oblastiach. Zastaví naše vnútorné boje. Umožní nám zastaviť cirkuláciu zlosti a obviňovania a pomôže nám poznať kým v skutočnosti sme.

Odpustenie nám pomôže zmeniť to, ako prežívame seba a svet, ukončiť vnútorné konflikty. Predstavte si, aký mier by zavládol na svete, keby sme sa dokázali prestať hnevať na známych, susedov, kolegov, keby zmizli rasové a náboženské rozbroje a boli odpustené staré krivdy.

Neschopnosť odpúšťať znamená zotrvať v strachu, hneve, bolesti a má merateľný vplyv na naše telo.

Vyvoláva napätie, ktoré ovplyvňuje fyziologické procesy v našom tele, na ktorých je závislé naše zdravie - krvný obeh a odolnosť imunitného systému. Stres zaťažuje naše srdce, mozog a v podstate všetky telesné orgány. Neschopnosť odpúšťania môže viesť k závislostiam, ktoré sú prostriedkom na uľavenie od bolesti z vlastného sebahodnotenia a posudzovania iných.

Osoby, ktorým potrebuje odpustiť väčšina ľudí sú:

Rodičia, aj v prípade, že boli relatívne dobrí. Určite cítíme nejaké krivdy z minulosti, niečoho bolo málo, alebo veľa, možno nás rozmaznávali..

Bývalí partneri – rozchod nikdy nie je bez bolesti.

Autority - naši učitelia, nadriadení, politici, obchodníci, kolegovia,.. každý, komu bola daná istá moc nad našimi životmi – aj keď si myslíme, že ich konanie je neodpustiteľné.

Fyzické telo – danosti, choroby, starnutie...

Minulé i súčasné chovanie, myslenie, cítenie - v ktorom sme robili chyby a stále ich opakujeme – je užitočné si urobiť ich zoznam.

Prekážky (postoje, presvedčenia) na ceste k odpusteniu:

- strach z toho, že budem vyzeráť, že s tým súhlasím
- mám zatvrdnuté, skamenené srdce voči človeku, ktorý mi ublížil a nedokážem to zmeniť
- nikdy si neodpustím, nezaslúžim si byť šťastný
- ak sa zbavím negatívnych pocitov voči nepriateľovi, môže mi znova ublížiť
- chcem sa zbaviť pocitov ukrivdenosti ale neviem ako na to

Čo je odpustenie

Odpustenie je cesta k miestu vnútorného mieru a šťastia, je to cesta našej duše Z duchovného hľadiska odpustenie znamená:

- ochotu zabudnúť na zraňujúcu minulosť



ilustračná fotografia

(akoby sa nič nestalo)

- rozhodnutie vyliečiť svoju dušu a srdce
- ochotu vidieť v druhých svetlo, dobro, miesto ich chýb a posudzovania
- nájsť v srdci súciti, nehu, citlivosť a záujem o druhých
- opustiť tú časť našej bytosti, ktorá trvá na nenávisti a pomste
- zbaviť sa strachu, zloby a bolesti – opustením tej časti bytosti, ktorá ich udržuje
- vyjsť z ústrania, kam sme sa stiahli, lebo nám niekto ublížil a dopriať si lásku a radosť
- prejsť imaginárny most do sveta, kde meníme zlosť na vnútorný kľud

Kľúčom k tomu, aby sme sa naučili odpúšťať je odhodlanie odpúšťať

Nezmieriteľná myseľ - naše ego je chytré, má vždy veľa argumentov. Prostredníctvom pocitov nás presviedča, že sa musíme báť, brániť, že sú veci, ktoré sa nedajú odpustiť, že chyby sú hriechmi a tie nemožno podporovať...

Otravné účinky našich myšlienok:

- presvedčenie, že nenávisť a zloba nás ochráni pred ďalším utrpením a potrestá vinníka
- že si naši vinníci zaslúžia averziu nie odpustenie, za to čo nám urobili
- zväzuje nás túžba potrestať vinníkov
- pomstychtivé myšlienky nás zraňujú
- presvedčenie, že bezpodmienečná láska je ilúzia

Somatické príznaky:

bolesti hlavy, chrbta, krčnej chrbtice, žalúdočné problémy, depresie, nedostatok energie, úzkosť, popudlivosť, napätie, preťaženosť, nespavosť a nepokoj, neopodstatnené obavy (strach, ktorý sa neviaže na konkrétnu situáciu), smútok

Odpustenie druhým osobám je prvým krokom k odpusteniu sebe

Ako postupovať pri odpustení:

Predstavte si, že vám niekto dal liek, ktorý u vás vyvolá 10 minútovú stratu pamäti. Dajte si ho do pohára vody a vypite. Zabudnete na všetky boľavé skúsenosti a budete si pamätať len tie láskyplné. – sledujte svoje naladenie. Negatívne pocity odchádzajú, pozitívne zostávajú.

Stupne odpustenia:

Zmeňte postoje. Zmena mysle začína stíšením sa, meditáciou alebo modlitbou.

Pokojná myseľ – náš prirodzený stav – kľud, ticho, radosť a láska.

Tento stav nám pomôže pracovať na zmenách postojov:

Odpustenie je vec rozhodnutia. Nemusíte ani odpúšťať, ani veriť v silu odpúšťania. Len sa zamyslíte nad následkami svojho výberu - odpustiť, či neodpustiť. Nechajte aby za vás hovorilo vaše srdce.

- zväzte možnosť zmeny k odpúšťaniu
- uvedomte si, že sebaľútosť vám nič neprinesie

- uvedomte si, že nemá význam hľadať chyby na sebe, ani na druhých

- rozhodnite sa, že budete radšej šťastný ako „spravodlivý“.

- Snažte sa zbaviť predstavy, že ste obeť - Stanovte si jediný cieľ - pokojnú myseľ

- Uvedomte si, že akékoľvek duševné utrpenie, ktoré cítite, spôsobili predovšetkým vaše myšlienky

- Verte, že lípnutie na ukrivdenosti a nezmieriteľnosti je cesta k vlastnému utrpeniu

- Verte, že máte možnosť si vybrať na čo chcete myslieť

- Verte, že zotrúvanie v zlosti vám neprinesie to, po čom túžite

- Verte, že rozhodnutia, vychádzajúce z lásky miesto zo strachu vám len prospejú

- Verte, že nemá zmysel sa trestať

- Verte, že si zaslúžite lásku a byť šťastný - Snažte sa pamätať si šťastné chvíľky a zabúdať na zlé

- Vzdajte sa posudzovania druhých (súdenia), nemá cenu odsudzovať alebo zraňovať druhých, či seba (zabudnite na spojenie: „ja im ukážem“)

- Verte, že láska je najúčinnější liek na svete

- Verte, že odpustenie je kľúč k šťastiu

- Verte, že môžete zabudnúť na zlé veci z minulosti, keď sa tak rozhodnete

Realizácia:

Prvé je rozhodnutie odpustiť. Silu vám dodá ochota odpustiť, to je kľúčové slovo. Keď si uvedomíte, že chcete všetky pocity ukrivdenosti, oprávnenej zlosti, urazenosti, bolesti, zmeniť na najvyššiu pravdu v sebe – vyšší princíp, boha, lásku, sebaúctu, či akokoľvek svoj zdroj nazývate - vaše negatívne pocity sa začnú meniť na lásku a pokoj.

Vaša vôľa a rozhodnutie vám pomôže uskutočniť proces odpúšťania

- Rozhodnete sa, že už nehodláte trpieť vďaka bumerangovému efektu svojich nezmieriteľných myšlienok a postojov

- Možno vám pomôže, keď osobe, ktorej chcete odpustiť, napíšete list

- Veľmi pozitívne vám môže pomôcť tvorivá činnosť (poézia, maľovanie atď.)

- Pamätajte, že keď odpúšťate druhému, odpúšťate zároveň aj sebe

- Pamätajte, že odpúšťanie neznamena schvaľovanie

- Vychutnávajte si radosť a pokoj, ktoré odpustenie prináša

Prečo ľudia nevedia dosiahnuť uvoľnenie, pokoj a pohodu?

Jednou z príčin, že ich myseľ je plná krívd, nespravodlivostí a ublížení, srdce plné horkosti, bolesti a hnevu a pritom, väčšina z nich možno nebola tak myslená. Ak aj bola, záleží len na nás, či zostaneme zajatcami týchto myšlienok alebo sa tohto bremena zbavíme raz a navždy. Ak sa to nepodarí a niektoré zlé pocity a spomienky sa vrátia, tak je potrebné vždy a znova spustiť proces odpúšťania. Ľudia často nevedia ako na to. Jedna z mojich klientka sa ma nedávno pýtala: „Ale ako mu mám odpustiť“? Dúfam, že vám tento článok poskytol informácie ako na to. Ak sa domnievate, že nedokážete odpustiť, tak to nedokážete! Ak veríte, že to dokážete za pol roka, bude to trvať toľko, ak veríte, že to môžete urobiť hneď, urobíte to hneď!

Želám vám vianočný, novoročný a trvalý hlboký vnútorný pokoj. Pokoj v duši.



ilustračná fotografia

Denné psychiatrické stacionáre v SR

1. Denný psychiatrický stacionár
Liptovská NsP MUDr. Ivana Stodolu
Palúčanská 25
031 01 Liptovský Mikuláš
2. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP FDR
Cesta k Nemocnici 1
974 00 Banská Bystrica
3. Denný psychiatrický stacionár
FNsP V. Spanyola 43
010 01 Žilina
4. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP
Nemocničná 2
972 01 Bojnice
5. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrická nemocnica
071 01 Michalovce
6. Denný stacionár doliečovacieho typu
Psychiatrické oddelenie NsP
Kraskova ul. 1
979 12 Rimavská Sobota
7. Denný psychiatrický a psychoterapeutický
stacionár FN TN
Legionárska 28
911 71 Trenčín
8. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrická klinika FN
Mickiewiczova ul. 13
831 69 Bratislava
9. Denný psychiatrický stacionár HESTIA
Psychiatrická klinika SZU a UNB
Krajinská 91
825 56 Bratislava
10. Centrum mentálneho zdravia MATKA
Haanova 7
851 04 Bratislava
11. Denný psychiatrický stacionár
Praemium Permansio s.r.o.
Poliklinika nad Jazerom
040 12 Košice
12. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP
Sv. Jakuba
085 01 Bardejov
13. Denný stacionár
Psychiatrické oddelenie ÚVN SNP
ul. Generála Vesela
034 26 Ružomberok
14. Sanatórium Dr. Márie Sýkorovej
pre deti s rizikovým vývojom
Donnerova 1
840 10 Bratislava
15. Denný stacionár SPIRARE
Americké nám. 3
811 08 Bratislava
16. Denný psychiatrický stacionár
pri Psychiatrickom oddelení
Trieda SNP 1, 040 11 Košice
17. Denný psychiatrický stacionár UNM
Kollárova 2
036 59 Martin
18. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrická klinika UN LP
Rastislavova 43
041 90 Košice
19. Denný psychiatrický stacionár
FNsP J. A. Reimana
J. Hollého 14
081 81 Prešov
20. Denný psychiatrický stacionár
Nemocnice sv. Barbory
Špitálska 1
048 74 Rožňava
21. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie FN
A. Žarnova 11
917 75 Trnava
22. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP
Nemocničná 986/1
017 01 Považská Bystrica

Mapa so sídlami denných psychiatrických stacionárov na Slovensku





ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

2 /



Z DANE



OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie

IČO: 35540125 ČÍSLO ÚČTU: 0176616888/ 0900

www.odos-sk.com



ĎAKUJEME