

## Všímavost aneb pomoc při depresi

**Monika Stehlíková je lektorkou všímavosti/mindfulness. Rovněž je terapeutkou Terapie přijetí a odevzdání ACT a specialistkou pro nadané dospělé a nadané děti.**

**Píše texty i knihy o nadání, mindfulness, školství a vzdělávání. 1.11.2016 vyšla její kniha o nadaných. Jmenuje se Život s vysokou inteligencí. Průvodce pro nadané dospělé a nadané děti. Vyšla v nakladatelství Grada Publishing.**

Miluje Francii a francouzštinu, psychoterapii ACT i mindfulness, kterým se nyní profesně věnuje, vystudovala ve francouzštině. Určitě je jednou nohou ve Francii a snaží se do ČR přinášet nové věci, které tu zatím tolik nejsou. Inspiruje se jimi. Přesněji řečeno, pro jejich šíření v ČR čerpá sílu právě ve Francii. Například se to týká mindfulness (všímavosti), Terapie Přijetí a odevzdání, tematiky nadaných lidí, pozitivní psychologie, nových směrů a metod v pedagogice i psychoterapii aj. Ráda cestuje, obdivuje umění a ráda píše.



### **1) Co si máme představit, když se řekne kurz všímavosti (Mindfulness)?**

Techniky pozornosti, vědecky ověřené, techniky, které vedou k tomu, že umíme lépe žít v přítomnosti. Klienti si na kurzu osvojují jednotlivé kodifikované techniky, které jsou vždy vysvětleny, včetně vědeckého pozadí, součástí je i sdílení a tipy a doporučení pro každodenní život (jak zvládat negativní emoce, stres, přetížení, jak zvládat problémy ve vztazích aj.)

## **2) Jakým způsobem funguje všímavost při depresích?**

Úplně jednoduše řečeno, všímavost funguje jako příčina změny, která vede k uzdravení. Deprese je shluk pocitů a myšlenek, určité vidění sebe a světa, pocit bezmoci a sklíčenosti, pasivity, smutku, rezignace aj, a všímavost obecně funguje tak, že se jejím prostřednictvím postupně učíme zaujímat určitý odstup od svých myšlenek a pocitů - a to je právě ono, když získáte odstup od depresivních myšlenek a pocitů, získáte prostor pro změnu a aktivitu, která vás bude bavit a dá vašemu životu nový smysl, rozpohybuje ho. Mindfulness je v následné péči depresivního onemocnění efektivnější než klasická farmakoterapie, vyžaduje však aktivnější přístup a snahu opravdu se vyléčit.

## **3) Jaké jsou principy všímavosti?**

Přítomnost - přijetí reality takové, jaká je - netlačit tolik na věci - vnímavost - duchapřítomnost - otevřenost - uvědomování si - zpomalit - více prožívat.

## **4) Co Vás vedlo k tomu, že jste přijala pozvání na akci Týdny pro duševní zdraví v Rožnově pod Radhoštěm?**

Chtěla jsem už delší dobu sdělit, že mindfulness není jen "meditace" - že je to metoda, která je efektivní v léčbě deprese a která je tedy dnes součástí psychoterapií. A ze samotné přednášky jsem měla velkou radost.

## **5) Jak vnímáte medializaci duševně nemocných a celé problematiky psychiatrie a psychologie?**

V medializaci jsou velké rozdíly. Co mi vadí, je ale určité nálepkování nebo stigmatizace lidí s duševním onemocněním a neúcta k tomu, že je to nemoc stejně jako někdo má třeba nemocný nějaký orgán apod. Pro mě je duševní onemocnění prostě kus života, kdy si nevím rady, kdy tápu a trápím se, příliš se odkláním od toho, co je ještě považováno za normální. Určité právo tápat a být nemocný má každý člověk někdy. Život je vlastně velmi těžký. A kdo hraje na druhé, že ne, tak jen předstírá. Na druhou stranu, čím víc se nemocný bude utvrzovat, že se s duševním onemocněním nedá nic dělat, tím víc si snižuje šanci na kvalitnější a spokojenější život. Vnímám, že psychiatrie a psychologie nemají příliš dobrou reputaci v ČR a trochu ztrácejí dech v dnešní hektické době plné změn, nedokáží vždy nabídnout to, co lidé dnes potřebují - a to pak tyto lidi přivádí k různým ezoterickým směrům. Sama se snažím poukazovat na to, že psychologie posledních min. 15 let, ty nejnovější poznatky mají lidem co nabídnout a jsou mnohem efektivnější než všelijaké ezoterické bláboly (čímž nemyslím spiritualitu pochopitelně).

## **6) Máte nějaké pozitivní zkušenosti i ze zahraničí?**

Určitě, mindfulness je v zahraničí rozšířená a lidem pomáhá v mnoha oblastech života - v psychoterapii, ale i v osobním životě, ve vztazích, na pracovišti, ve školách pro lepší učení, jako prevence civilizačních chorob, degenerativních onemocnění mozku apod.

## **7) Jak vnímáte reformu psychiatrické péče u nás v ČR?**

Krok lepším směrem. Ale bude potřeba jít ještě dál.

**8) Jak vnímáte práci neziskových organizací pomáhajících duševně nemocným lidem?**

Bohužel jejich práci nemám čas více sledovat. Ale fandím komukoli, kdo kvalitně pečuje o druhé.

**9) Čeho byste chtěla ještě v životě dosáhnout?**

Já jsem právě dosáhla důležitého milníku - a to je vydání knihy pro lidi s vysokou inteligencí, pro tzv. nadané lidi a vím od nich, že jim kniha velmi pomáhá cítit se lépe a žít šťastněji, volněji, lehčeji. Asi by se hodilo říct úkol splněn, další cíle nejsou. Ráda bych dál podporovala nadané děti i dospělé v jejich osobnostním rozvoji a také bych ráda dala lidem ukazovala, jak blahodárná je pro ně mindfulness. Nyní diskutujeme s nakladatelstvím Grada Publishing o další knize - chtěla bych psát o moderním vzdělávání, o všímavé výchově, o neuropedagogice a neuropsychologii. Prostě knížku pro učitele a rodiče. Ráda bych také viděla okolo sebe šťastné lidi, kteří jsou sami sebou. To by nám tady bylo všem nádherně. Uvidíme...:)

**10) Co byste změnila v systému péče o duševně nemocné?**

Vnesla bych tam více lidskosti, pozornosti a skutečného pochopení a respektu k těmto lidem. Každého z nás může něco takového potkat, aniž se nadějeme. Takže více soucitu a laskavosti. To stejně uzdravuje nejvíc.



Dana Mičolová