

baťi. Když u
jankovat, netřeba se toho baťi. Když
eba se toho baťi. Když už člověk zjan
jankovat, netřeba se
ne





Můj život s duševní nemocí

V patnácti jsme se potkaly poprvé,
byla to krutá realita,
mé vyhlídky nebyly růžové,
byla jsem s tebe zbitá.

Do Opavy mne přivezla rodina,
na žurnál si už nevzpomenu,
najednou jsem byla tak jiná,
na tu noc na pětce nikdy nezapomenu.

Na staré posteli přikurtována,
v úplně cizím prostředí,
personálem uhlídána,
s pocitem, který zevšední.

Ano, jsi to ty ta nemoc duše,
ta, která už mne nepustí,
nemoc co za mnou stále kluše,
ta co mi leze do kostí.

Dříve štíhlá jako laňka,
časem jako kulička,
kde je mezi mánií a depresí laňka?
Jsem zmatená celička.

Po prvním pobytu v Opavské nemocnici,
má nejlepší kamarádka mi ukázala záda.
Prý, že už nemáme si co říci,
že beze mě bude ráda.

Podporu našla jsem v rodině,
ze vším mi vždycky pomohou,
těm svěřuji se jedině,
tak bojuji se svou chorobou.

Mívám svoje manické nálady,
pořád mi jede pusa,
mám vysoké finanční útraty,
syslím zbytečnosti a chodím bosa.

Z počátku léčby jsem měla i elektrošoky,
co pomáhaly mi zvládnout myšlení,
při léčbě jsem dělala pokroky,
díky nim jsem zapomínala trápení.

Vždy jak zhroutlí se mi svět,
najdu zázemí v Opavské nemocnici,
třeba čeká na mne stanice pět,
a havrani krákají.

O Iskérce

Do Iskérky chodíme,
rádi se v ní bavíme.
Ať je zima nebo mráz,
přicházíme zas a zas.

Každý si v ní najde své,
Iskérka nás nezklame.
Keramika, vaření, angličtina,
v Iskérce je nám prima.

V 8 ráno, všední den,
otevřítá bránu všem.
Vyplní nám týden celičky,
Jsou tu super lidičky.

Duševní zdraví je důležitou součástí spokojeného života a je třeba o něm vědět a mluvit stejně tolik jako o zdraví fyzickém. Často však na něj myslíme méně, než na zdraví fyzické. Duševní nemoc může potkat každého z nás.

Lidé s duševním onemocněním čelí nesnázím nejen zdravotní, ale také sociální povahy. Jedním z nejzávažnějších problémů sociální povahy je stigma, které vede ke znevýhodnění v mnoha oblastech života. Často je vnímáno jako tíživější, než samotné zdravotní problémy.

Psychická porucha často v lidech účast nevyvolává.

Problematika péče o duševně nemocné je stále odsouvána na okraj veřejného zájmu a některá témata jsou veřejností tabuizována, nebo zatížena mnoha mylnými představami a predsudky.

Projekt Týdny pro duševní zdraví (TDZ) je věnován aktivitám, zaměřeným na osvětu, prevenci duševních onemocnění a duševní zdraví. Cílem je zlepšení postoje veřejnosti k duševně nemocným a větší tolerance společnosti. TDZ je celorepubliková, ojedinělá kulturní, společenská a humanitární akce, jejíž tradice sahá do roku 1990. TDZ vrcholí 10. října. Tento den vyhlásila mezinárodní organizace World Federation for Mental Health Světovým dnem pro duševní zdraví. Celorepublikové akce Týdnů pro duševní zdraví najdete na www.tdz.cz

Nezapomínejme na svou psychiku. Přijďte spolu s našimi hosty strávit příjemné chvíle, nahlédnout zase o kousek více do světa lidí s duševním onemocněním a více jim porozumět.

V rámci letošního 11. ročníku TDZ jsme připravili zajímavý program, na který Vás srdečně zveme.



Stigma je odsuzující označení člověka na základě některé z jeho vlastností. **Stigma duševního onemocnění** spočívá v odsuzování člověka kvůli tomu, že má duševní nemoc. Stigma vychází z negativních předsudků a mýtů, které jsou spojovány s duševním onemocněním.

Ačkoliv v našem okolí může být někdo, kdo se léčí s duševními problémy, nemusíme o tom vůbec vědět, protože duševní onemocnění často není vidět. Někdy ale může způsobit, že se člověk chová neobvykle, neočekávaně, nebo pro nás nepochopitelně. V takovém případě se může stát, že ho začneme brát jinak než ostatní, začneme se k němu chovat odlišně nebo se ho začneme stranit, i když si to třeba ani nemusíme uvědomovat – to znamená, že ho začneme tzv. **stigmatizovat**.

Člověk s duševním onemocněním, který je lidmi ve svém okolí **stigmatizován**, prožívá často pocity studu, viny, beznaděje a úzkosti a bojí se vyhledat pomoc, ačkoliv on sám za své onemocnění nemůže, protože duševní nemoc je nemoc jako každá jiná.

CO STIGMA ZPŮSOBUJE?

Stigma duševního onemocnění zasahuje téměř do všech oblastí života člověka, který toto onemocnění zažije.

První velkou oblastí je zdravotní péče. Ukazuje se, že lidé, u kterých duševní onemocnění propukne, často nevyhledají pomoc lékaře, protože se bojí, že by je lékaři nepochopili. Zároveň se také stydí za svoji nemoc před svým okolím a mají strach z toho, že kdyby se lidé z jejich okolí o návštěvě psychologa či psychiatra dozvěděli, začali by se k nim chovat jinak. Druhým problémem v oblasti lékařské péče je to, že se často stává, že lékaři přičítají jejich tělesné problémy, jako je třeba bolest hlavy nebo nevolnost, jejich duševnímu onemocnění, a tak se těmto lidem nedostane odpovídající péče.

„Často mě trápí problémy se žaludkem. Vždy jsem měla citlivý žaludek. Když jsem se snažila, aby mi můj lékař pomohl, řekl mi: To je vaší depresí nebo vaší fobií. Nejsem hloupá a velmi dobře poznám rozdíl mezi bolestí žaludku a příznaky mé fobie.“ – Eva

Stigma se také projevuje v pracovním životě lidí s duševním onemocněním. Často se stává, že poté, co lidé s duševním onemocněním přiznají zaměstnavateli svoji diagnózu, dostane se jim jiného zacházení, než na jaké byli dosud zvyklí. Setkávají se s tím, že dostávají méně zodpovědné úkoly, jsou nuceni přijmout nižší pozici, zkrá-

cený úvazek nebo dostanou výpověď. Někteří lidé zažili na pracovišti šikanu ze strany svého zaměstnavatele nebo kolegů právě kvůli svému onemocnění. Lidé s duševním onemocněním také mohou mít problém získat pracovní místo poté, co při pohovoru zmíní, že mají toto onemocnění. Proto často dochází k tomu, že je tato diagnóza před zaměstnavateli zatajována.

„Tři roky jsem pracovala jako uklízečka, ale když jsem se zmínila o tom, že mám domluvenou schůzku s psychiatrem, tak mi další týden přišel dopis, v němž bylo napsáno, že mé služby už nejsou nadále třeba.“ – Helena

„Nedoporučili mě na vyšší pozici, přestože jiní lidé, kteří měli méně zkušeností a byli méně kvalifikovaní, doporučení byli.“ – Marek

„Zabralo mi sedm let, než jsem se vrátila do práce po otrěsné zkušenosti z univerzity, kde jsem byla zaměstnaná jako výzkumnice. Onemocněla jsem depresí, byla jsem šikanovaná, zavražďovaná, obtěžovaná, dokud jsem nepodala výpověď... jeden z kolegů připsal na nástěnku v mé laboratoři útočný článek o lidech s duševním onemocněním a další kolega se se mnou odmítal bavit.“ – Jana

Stigmatizace často přichází i od těch, kteří jsou lidem s duševním onemocněním blízcí. Často dochází k tomu, že s lidmi s duševním onemocněním přestane komunikovat jejich rodina, přátelé či kolegové. Některé lidi opustí jejich partneři, i když právě tito lidé jim mají být v tomto období největší oporou. Také navazování nových známostí je velmi složité, jelikož mnoho lidí má předsudky o duševních nemocích a vnímají je jako velkou překážku pro partnerský vztah.

„Když jsem onemocněl poprvé, bylo mi sedmnáct a byl jsem na střední škole. Choval jsem se někdy dost nevhodně a moji kamarádi a spolužáci si ze mě dělali legraci. Cítil jsem se kvůli tomu hodně špatně. Pak jsem byl hospitalizovaný. Když se o tom dozvěděli, všichni mě opustili. Ztratil jsem kamarády.“ – Dušan

„Můj manžel plánuje rozvod a pohrdá mnou jen kvůli mé nemoci.“ – Anita

„Otevřela jsem se lidem, ale jeden můj kamarád mě velmi zranil. Bereš léky, řekl. Nejsi v pořádku, běž a vezmi si léky. Prostě běž.“ – Věra

CO JE TO STIGMA DUŠEVNÍHO ONEMOCNĚNÍ?

Jak bojovat se stigmatizací?

Mluv o duševním zdraví a nemocích otevřeně – duševní nemoc by neměla být ve společnosti tabu. Denně se s tímto onemocněním potýká mnoho lidí a to, že budou moci o svých problémech mluvit otevřeně, jim pomůže.

Dávej si pozor na způsob, jakým o duševním onemocněním mluvíš – nemluv o lidech s duševním onemocněním jako o blázních či cvocích. Neříkej o nich, že jsou mešuge. Neříkej, že se léčí v blázinci.

Snaž se dozvědět o duševním zdraví více – pokud budeš vědět, jak duševní nemoc vzniká a jaké jsou její příznaky, budeš vědět, co od člověka s duševním onemocněním čekat.

Bej ho jako člověka, ne jako diagnózu – lidé s duševním onemocněním jsou mnohem více než jen jejich nemocí. Jsou to často rodiče, partneři, synové a dcery. Jsou to často lidé, kteří úspěšně studují, kterým se daří v zaměstnání, kteří vynikají v nějakém sportu či umění.

Buď kritický k tomu, co si přečteš v novinách – v novinových článcích se často setkáváme pouze s informacemi týkajícími se trestných a násilných činů lidí s duševním onemocněním, ale ve skutečnosti je tento obraz jednostranný a nevyvážený.

Nauč se být k lidem s duševním onemocněním empatický a podporuj je – tito lidé často potřebují tvoje porozumění a podporu víc, než cokoli jiného. Podporuj rovný přístup k fyzickému i duševnímu zdraví – duševní onemocnění je onemocnění jako každé jiné. Když se někdo chová „zvláštně“ při epileptické příhodě, tak to také nesvádíme na jeho špatnou morálku.

Nekriminalizuj lidi s duševním onemocněním – lidé s duševním onemocněním nemají větší sklony k násilí nebo kriminální činnosti než ostatní lidé. Sami jsou častěji oběťmi než pachateli.

A především NEVĚŘ MÝTŮM A STEREOTYPŮM!

NEJČASTĚJŠÍ MÝTY A OMYLY

Duševní onemocnění je běžné. Podle Světové zdravotnické organizace má jeden ze čtyř lidí osobní zkušenost s duševním onemocněním. Týká se lidí všech věkových, vzdělanostních a příjmových skupin i různých kultur.

Duševní onemocnění je způsobeno osobní slabostí.

Duševní onemocnění má pouze několik málo lidí.

Duševní onemocnění není charakterová vada. Je způsobené genetickými, biologickými a sociálními faktory i faktory spojenými se životním prostředím. Vyhledání a přijetí pomoci je znakem osobní síly.

Se správnou pomocí se většina lidí uzdraví a vede kvalitní, produktivní a uspokojivý život. Pokud mají lidé správnou péči, dokáží chodit do školy nebo práce, založit rodinu i vychovat děti.

Zdravotní stav lidí s duševním onemocněním se nikdy nezlepší.

Lidé s duševním onemocněním se z něj „mohou dostat sami“.

Duševní onemocnění není způsobené osobní slabostí a nelze jej „vyléčit“ pomocí osobní síly. Pomoc rodiny, podpora okolí a lékařská péče jsou k uzdravení ale nezbytné.

Lidé s duševním onemocněním nemají větší sklony k násilí než zbytek populace. Je častější, že lidé s duševním onemocněním ublíží sami sobě nebo jim ublíží ostatní lidé.

Lidé s duševním onemocněním mají sklony k násilí.

Lidé s duševním onemocněním by měli být zavřeni v léčebně.

S vhodnou léčbou a podporou, mohou lidé s duševním onemocněním úspěšně žít tam, kde jsou zvyklí. Většina lidí s duševním onemocněním je zcela samostatná.

Lidé s duševním onemocněním chtějí pracovat, ale je těžké pro ně najít práci, protože je zaměstnavatelé vnímají jako problematické a neupraví jim pracovní podmínky vzhledem k jejich potřebám.

Lidé s duševním onemocněním nechtějí pracovat.





TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ZÁŘÍ 2017

IVA
PALUSKOVÁ



9

Výstavy

září - říjen 2017, Městská knihovna v Rožnově p. R.

Vernisáž výstav ve čtvrtek 7. září 2017 v 17.00 hod.

v podkroví Městské knihovny v Rožnově p. R.

za účasti obou autorů

Na kytary hudebně doprovodí Václav Hudeček st. a Václav Hudeček ml.
V jejich podání zazní hity z 60. let.



„Tady a teď“ výstava Ivy Paluskové

„Vždycky jsem si říkala, že budu jednou malovat, až budu mít čas, třeba v důchodu... Díky Iskércce jsem se však minulý rok zastavila a řekla si: NE! začnu Teď! A tak jsem si koupila barvy, stojan, kurz malování, udělala si čas a začala... Všechny tyto dílky jsou z roku 2016 a všechny jsou kresleny nebo malovány z velké lásky k určitým lidem blízkým mému srdci...“



„Jirka a Iva“ výstava Jiřího Hajdy výstava amatérského naivního umění

Námětem je zejména každodenní život, vzpomínky a snové představy.
Upoutá pestrost, barevnost a nápaditost.

Autorské čtení s besedou

Čtvrtek 14. září 2017, 18.20 - 20.30 hod.

kino Panorama v Rožnově p. R.

Michal Viewegh nejen o životě po životě

Autorské čtení z knihy *Můj život po životě s besedou*.

Předprodej vstupenek v Knihkupectví Nohavica v Rožnově p/R. Vstupné 100,- Kč.

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví pod záštitou místostarosty města Rožnov p.R. Ing. Jana Kučery.
Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.

Iskerka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz

O AUTORCE

Jmenuji se Ivana Palusková a je mi 39 let. Žiji celý život ve Frenštátě pod Radhoštěm. Jsem vdaná, s manželem máme 13 letého syna. Již 16 let pracuji v Continentalu Frenštát jako operátorka ve výrobě.

Od svých 21 let se léčím se schizoafektivní poruchou, kterou jsem onemocněla v Anglii, kde jsem pracovala jako au-pair. Přispělo k tomu odloučení od rodiny, úmrtí otce a rozchod s první velkou láskou. K úplnému vyléčení nedošlo, nemoc se vrací. Pomáhá rodina, dobří přátelé a výborní lékaři. Díky těm všem mohu vést normální život a pracovat. Jako každý člověk prožívám během života

mnoho radosti, ale i bolesti. Ani minulý rok nebyl jiný... Pro mne byl zlomový v mnoha věcech. Také v tom, že jsem začala kreslit, posléze malovat. Vždycky jsem si říkala, že budu malovat obrazy až v důchodu, až budu mít čas. Ale díky Iskércce jsem se zastavila a řekla si NE! Začnu TEĎ a TADY! A tak jsem si koupila barvy, stojan, plátna a také kurz malování v Kopřivnici u Zoltána Kisse, který mě zasvětil do tajů olejomalby. Udělala jsem si čas a začala. Všechna tato díla jsou z roku 2016/2017. Nejvíce mě baví právě olejomalba a maluji už sama doma. Z obrazů mám velkou radost a potěšení. V životě už nikam nespěchám a žiji tady a teď. Proto i ten název výstavy: **Tady a teď**.



Můj příběh...

Narozena 1978, rodiče rozvedeni, když mi byl jeden rok, oba tíhli k alkoholu, moc mě to trápilo, ale už jsem je pochopila, měli moc těžký život a nemůžu je soudit. Odpuštěla jsem jim – to pítí.

Taťka byl horník a měl složitou povahu – melancholik a cholerik zároveň, zda-li je to možné. Byl také žárlivý a myslím, že psychicky nemocný, ale nikdy se neléčil. Když se napil, bil mamku...

Mamka se mnou žila pak sama, dělala, co mohla...

Mládí

V pubertě jsem měla velké výkyvy nálad. Nebyla jsem v pohodě. Buď jsem byla strašně moc šťastná, nebo strašně moc nešťastná. Nic mezi tím, bylo to náročné. Mokrát mě napadlo, jak to vše bude pokračovat, jak to vše se mnou skončí, zda-li neskončím v Opavě. Psala jsem básně, plakala, smála se, užívala života. Chodila

jsem do skautingu, kde jsem pak byla i vedoucí. Hrála jsem na kytaru, ráda zpívala, chodila na hory, měla své velké kamarádky a své první platonické lásky.

Pak jsem v 17 letech potkala svou první velkou lásku – Milana. S ním prožívala také muzikantský svět, měli jsme country bluegrassovou kapelu, kde on byl kapelníkem. Byl to moc hezký čas. Ale utíkal rychle a díky hraní nezbýval čas na hory, což mi chybělo. Jinak jsem byla šťastná. Byli jsme spolu asi čtyři roky.

Práce

V té době jsem také odmaturovala na obchodní akademii. Nastoupila jsem na své první pracovní místo sekretářky, které bylo velice náročné, neboť to bylo v soukromém sektoru. Během čtyř let se tam přede mnou vystřídal pět sekretářek... Nadřazení byli velice tvrdí a arogantní. Plat byl velice, velice nízký. Žádná motivace, jen stres. Ráno před prací jsem měla sevřený žaludek strachem, co se bude v práci dít, po práci a večer jsem plakala... Vydržela jsem tam jen 9 měsíců, víc jsem nevládla. Byla to nejhorší a nejtěžší pracovní zkušenost, jakou jsem za život poznala.

Během této doby, v květnu 1999, mi umřel taťka na rakovinu. Měl 57 let... Moc mě to ranilo, přes všechno jsem ho měla moc ráda, jezdívala jsem za ním a celý život mě bral na hory. I do Tater a na Malou Fatru... Byl celkem 3x ženatý... postavil sám dům, měl vždy psa a také maloval obrazy olejem... Dokázal toho moc. V 55 letech si splnil sen a začal létat paraglidingem. Myslí, že mám hodně povahu po něm... ale díky lékům jsem v klidu.

To už jsem skončila jako sekretářka a přijala nabídnutou práci jako prodavačka a servírka v country sallonu u známých. Práce tam mě bavila, i když byla fyzicky náročná. Ale bohužel zase byla velice málo placená.

Anglie

A tak jsem odjela do Anglie jako au-pair... Byla jsem v anglické rodině policisty a učitelky. Měli dva syny 7 a 9 let. Rodina byla fajn. Jen mně se moc stýskalo po domově... Bylo to pro mě těžké. Nebyly ještě moc rozšířené mobily ani skype. Neměla jsem tam české kamarády. A tady to vše s mou nemocí začalo... všechny emoce a city, které jsem měla, stesk po domově se ve mně střádaly jako v „papiňáku“... Ještě jsem truchlila po taťkovi, navíc jsme se s Milanem rozešli – s mou první láskou. Byla jsem všeho plná a neměla jsem to kde ze sebe dostat-ventilovat... Nakonec jsem onemocněla... psychicky... myslela jsem si, že jsem anděl, myslela jsem si mnoho věcí..., prostě mi přeskočilo, mozek už to neunesl... moc jsem přemýšlela a nespala, až jsem se zbláznila. Chtěla jsem jet domů, ale zavezli mě do nemocnice, nebyla jsem schopna sama letět domů. Křičela jsem, mluvila z cesty, nevěděla jsem, kde jsem, kdo jsem... Myslela jsem si také, že jsem dcerou Matky Terezy, nebo že jsem našla lék na rakovinu. Pak také, že jsem pes... Začala jsem mít i vidiny a slyšela jsem hlasy. Bylo to těžké. Po dlouhém vyšetření mě odvezli do Northamptonu, kde je psychiatrická nemocnice. Tam jsem nejprve dostala injekci, neboť jsem odmítala léky a byla jsem nepřičetná, a pak jsem se konečně zklid-

nila, usnula a pak už léky brala a léčila se. Byla jsem tam pět týdnů. Vzpomínám na nemocnici v dobrém. Byli tam moc hodní. Poznala jsem tam mnoho dobrých lidí jak mezi pacienty, tak mezi ošetřovateli. Léčba byla ale náročná, byla jsem ze začátku mimo. Pak se to zlepšilo, a pak zase zhoršilo. Nakonec už jsem chtěla jet domů, už se mi zase stýskalo po domově a bála jsem se, že se nedostanu už nikdy zpět...

Pomohl nám pan Milan, který byl Slovák, žijící v Anglii. Ten zařídil vše potřebné, aby pro mě mohl přiletět můj bratr s manželkou. Já už byla v takovém stavu, že jsem už jen ležela na posteli a páčila mě půlka těla steskem... Když pro mě přijeli, tak jsem nemohla ani mluvit, jen jsem šeptala, nešlo to. Byl to jeden z mých nejkrásnějších dní v životě. Bratr Tomáš a Květa, jeho manželka, se také obávali, v jakém budu stavu, a jak to vše zvládneme.

Přespali jsme v penzionu a letěli letadlem domů... Zůstala jsem u Květy 14 dní doma a ona se o mě starala, nechtěla jsem nikoho jiného – ani mamku ne... Což je bolestné.

Starala se moc hezky, zažili jsme i smích i slzy. Bylo to náročné. Můj stav se pak trochu zhoršoval, i když jsem brala léky a chodila na psychiatrii do Frýdku-Místku.

Opava

A tak jsme se rozhodli pro léčbu v Opavě... Byla neděle a já se ocitla na oddělení číslo 5... což je uzavřené oddělení. Byl to pro mě šok. Po zkušenosti z nemocnice z Anglie. Byli tam moc nemocní, ale hlavně to prostředí – mříže na oknech, všude ška-



redé kachličky, vytahané erární tepláky a mikiny... opět jsem přestala mluvit, neměla jsem sílu ani odvahu..., byla jsem až na dně... Teď už vím, jak to chodí, že toto oddělení je jen na krátkou dobu a že vše bude lepší a že se také uzdravím. Ale tehdy to bylo poprvé a já byla v beznaději a vůbec nevěděla, co mě čeká... o nemoci jsem nevěděla nic, byla jsem zmatená a strašlivě nešťastná...

Po krátké době mě přesunuli na polouzavřené oddělení číslo 19, kde to nebylo už tak strašné, ale z mého smutku mě to nedostalo. Naštěstí ani zde jsem dlouho nebyla, jen pár dní. Pak už mě hned poslali na otevřené oddělení číslo 17. Zkoušeli jsme tou dobou různé léky, tak jsem měla vedlejší účinky, jako například třes nohou, což bylo velice nepříjemné, byla jsem také velice ospalá. Pamatuji se, že v Anglii mi z jedněch léků hodně tekly sliny. Tady už jsem naštěstí takový problém neměla. Léčba pokračovala, můj stav se zlepšoval a já poznala na 17 nové kamarády. Byli jsme na jedné lodi. Byli to moc fajn lidi, jsme stále přáteli a jsme v kontaktu. Léčba obsahovala i arteterapii, psychogymnastiku a jiné terapie, a moc mi to dalo. Toto otevřené oddělení pro mě bylo největší přínosem, co se týká pochopení nemoci a sžití se s ní. Denně jsme byli s psychoterapeuty, psychiatry. Veškerý personál byl velice vstřícný. Ano, samozřejmě záleží také na každém z nás, jak se snaží, zda chce přijít nemoci na kloub a zdali se chce uzdravit. Já jsem pečlivě poslouchala rady sester a doktorů a snažila, co to šlo. Po asi 8-9 týdnech jsem léčbu v Opavě ukončila a odjela domů.

Doma

Tehdy jsem bydlela sama ve Frenštátě p. R., maminka bydlela ve Znojmě u přítele. Bratr s manželkou a dětmi ve Frýdku-Místku. Nejprve jsem neměla práci, ani přítele, navíc po Opavě jsem po léčích přibrala 20 kg, takže jsem měla depresi... Cítila jsem se sama, nešťastná, s žádnou budoucností... Za pár měsíců mi mamka pomohla sehnat místo dělnice v menší firmě v elektrovýrobě. Tam se po čase snižoval stav zaměstnanců, tak mě firma přesunula do jiné firmy – dnešní Continental a. s. Frenštát p. R. No a tam už jsem zůstala až dodnes, což je již 17 let! Byla jsem moc ráda. Nejprve jsem pracovala na 3 směny. Deprese jsem měla ale stále. Chodila jsem do práce, nebo jsem byla u lékaře nebo jsem spala. Nic jiného jsem nedělala. Po práci jsem si vždy uvařila krupici. Lehla jsem si a čekala, až bude večer, ať můžu jít spát a druhý den do práce... Tak to trvalo 2 roky. Neměla jsem smysl života, byla jsem nenaplněná... Měla jsem sice kamarády, práci, měla jsem kde bydlet, ale srdce bylo opuštěné. Ještě ta kila navíc. Připadala jsem si škaredá, tlustá, nezajímavá, zbytečná. Věděla jsem, co mi chybí... Byl to muž. Ale kdo by o mě stál? Na zdech jsem neměla obrázky, nic. Jednou se mě babička zeptala, proč tu nemám obrázky a já jí odpověděla, proč? Vždyť tu nikdo nechodí. Ona řekla: přece pro sebe... To mě udivilo... Nechápal jsem... Dělat radost sama sobě? Takový pohled mě nenapadl. A tak jsem to zkusila trochu jinak, rozhodla jsem se něco dělat s bytem. Rozhodla jsem se vyměnit stará okna za plastová. Ani jsem nevěděla, jaká to bude osudová změna.

Manželství a práce

Ta okna mi vyměnili rychle, ale pak mi je přišel upravit zedník... První pohled zajiskřil...

Pracoval u nás tři dny, další den jsme šli na hory a na hory chodíme dodnes. Za dva roky se nám narodil syn Vlastimil a další rok jsme se vzali. Když jsme spolu začali chodit, byla jsem neskonale šťastná, shodila 20 kg a žila jen pro něj. Konečně mě začalo vše bavit.

V práci jsem však musela začít pracovat na 12hodinové směny, což jsem dlouho nevydržela a nemoc se vrátila. Nemohla jsem spát a začínala jsem mít bludy a vidiny. Ihned jsem šla na nemocenskou a léčila se. Manžel tedy se mnou prožíval i mou nemoc. I když... před ním se snažím ho tím moc nezatežovat a moc se ovládám a snažím se fungovat normálně – což myslím tak, že vařím, peru, uklízím. Někdy to však nezvládám... Nemá to se mnou jednoduché...

Po odeznění nemoci mi v práci nabídli, zda bych chtěla jet do Německa na 3 měsíce a pak pracovat na 8hodinové směny. Přijala jsem to. Byla to zase pro naše manželství zkouška. Byli jsme odloučení. Ale zvládli jsme to. V Německu jsem pracovala s ostatními kolegyněmi a bylo dobře. Pak jsem krátce pracovala doma a pak jsem otěhotněla. Byla jsem moc šťastná. Na dítě jsem se moc těšila...

Těhotenství

V těhotenství jsem stále brala léky a byla pod lékařským dohledem. Ale byla jsem v pořádku. Porod byl po 9 hodinách nakonec císařským řezem a narodil se krásný

zdravý kluk. Byl rok 2003. Těsně po porodu se mnou hormony zacloumaly, ale na to jsem byla připravena. Také jsem nesměla kojit... protože v mléku by byly mé léky... a tak jsme prsa stahovali obvazy a brala jsem nějaké léky na zastavení laktace. Synovi jsme dali jméno Vlastimil... nejhezčí jméno na světě a měla jsem pro něj zamražené lahvičky s mateřským mlékem od jedné maminky, takže o mateřské mléko nepřišel, 14 dní toto mléko pil. Pak jsme přešli na umělou výživu. Byl krásný, zdravý a my šťastní.

Mateřství a práce

Prožila jsem hezké období mateřství, poznala hodné maminky, věnovala se svému synovi na 120 %. Když mu byly necelé 3 roky, nastoupila jsem zpět do práce, abych o ni nepřišla a Vlastík šel do školky. Pracovala jsem na 3 směny a měla jsem těžkou práci na vstříkolisech jako dělnice. Manžel stále jako zedník. Život to byl náročný, plný zážitků jak veselých, tak i smutných... Když měl Vlastík 6-7 let, tak jsem musela znovu do Opavy. Můj stav se zhoršil, nezvládala jsem už život a měla opět depresi. V Opavě mi zase pomohli. Ale odloučení od rodiny bylo velice těžké... hlavně od syna.

Pravidelný režim

Nakonec jsem se vrátila a začala znovu pracovat. Avšak paní doktorka mi absolutně zakázala směny. Tudíž jsem počítala s tím, že mě propustí. Naštěstí mi v práci vyhověli a já dodnes pracuji jen na ranní osmihodinové směny... Jsem za to neskonale ráda. Mám pravidelný režim, chodím každý den skoro ve stejnou dobu spát a to je pro nemoc nejdůležitější.



Nicméně v roce 2012 jsem jela do Opavy na léčbu potřetí. Absolvovala jsem opět uzavřené a polouzavřené oddělení, ale tentokrát už jsem věděla, do čeho jdu, a tak jsem to nesla dobře. Věděla jsem, že se uzdravím. Od té doby jsem v Opavě nebyla. V roce 2016 jsem jela na měsíc do lázní v Jeseníku. Rok 2016 byl docela zlomový. Zažila jsem krásné, ale i těžké chvíle v osobním životě a začala jsem malovat a kreslit díky organizaci Iskérka z Rožnova p. R. Snad se obrázky líbí i ostatním... Toť můj dosavadní život, není zde vše dopodrobna, ale mí nejbližší vědí.

Děkuji za Váš čas k přečtení, snad Vám to něco dalo, snad nic nevzalo, kdybyste mi chtěli něco vzkázat nebo napsat, můj mail: muj.kosmos2@centrum.cz

Všem přeji hodně sil, pokud se léčí, a hodně lásky Vám, ale také Vašemu okolí...

Iva Palusková



Jiří Hajda se narodil 19. ledna 1955 v Čeladné a celý svůj dosavadní život prožil v Rožnově pod Radhoštěm. Vyučil se prodávčem potravinářského zboží (1970 – 1973) a v letech 1976 – 1981 večerně vystudoval střední ekonomickou školu. Od roku 1994 pracuje jako operátor vakuových zařízení. Umělecké záliby Jiřího Hajdy sahají do útlého dětství, přestože nevyrostal v umělecké rodině a jen jeho tatínek občas něco namaloval. „Maloval jsem vždycky hrozně rád. Dlouhý čas jsem ale v umění tápal a postupně se orientoval. Hlavně během učení a studia střední školy jsem navštívil řadu výstav. Na vojně jsem měl k dispozici malou místnost, která byla zařízená jako ateliér, a právě zde jsem se začal malování intenzivně věnovat pod vedením akademického sochaře Saši Zahradníka,“ přibližuje své umělecké začátky Jiří Hajda, který je od roku 1984 členem Rožnovské výtvarné skupiny, se kterou i vystavuje. „Krajiny, portréty nebo zátiší však nejsou moje parketa. Nikdy jsem žádnou uměleckou školu nebo kurz nenavštěvoval. Když jsem v roce 1983 v časopise Květy

poprvé uviděl obrázky herečky a výtvarnice Ivy Hüttnerové, zjistil jsem, kudy povede má výtvarná cesta. V té době mi do života vstoupila krásná žena. Chtěl jsem jí ukázat, že mám talent a umím malovat, a tím byla má umělecká cesta odstartována. Namaloval jsem jí spoustu miniaturních obrázků. Když jsme se za rok rozešli, byl jsem z toho smutný a rozhodl se je namalovat znovu, ale ve velkých rozměrech“, prozrazuje Jiří Hajda, který nejvíc obrazů namaloval v letech 1983 – 1994.

„Jsem takový „nedělní“ malíř, a pokud vystavuji s rožnovskými amatéry, jsou mé obrázky vždy umístěny nenápadně v rohu, protože se liší od ostatních vystavovaných krajin. Za bývalého režimu neměli naivní malíři na různých ustláno, a o to víc mě vždycky těšilo, když se o ně někdo zajímal“, říká Jiří Hajda, který byl v roce 1985 spolu s dalšími čtyřmi malíři hostem pořadu Televizní klub mladých, který byl věnovaný naivním malířům. Několik jeho obrazů koupilo i Valašské muzeum v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm a na samostatné výstavě je představil i v rožnovském T-klubu. „Snažím se být v pozadí, a proto se vyhýbám publicitě i samostatným výstavám. Zatím poslední obrázky jsem namaloval v roce 1994 a v posledních letech veškeré úsilí věnuju údržbě rodinného domu a hodně času mi zabírá i nepravidelné zaměstnání. Barvy štětce mám schované a pevně věřím, že je zase časem rozložím a propadnu vůni terpentýnu“, dodává naivní malíř.

Jiří Hajda je svobodný a mezi jeho koníčky patří četba, stavění modelů a péče o rodinný dům. Žije a tvoří v Rožnově pod Radhoštěm.

(z knihy Kulturní toulky Valašskem)

Tady a teď

výstava obrazů a obrázků

Iva Palusková

z Frenštátu pod Radhoštěm
v Městské knihovně v Rožnově p. R.



Vernisáž výstavy proběhne za účasti autorky ve čtvrtek 7. září 2017 v 17.00 hodin v podkroví Městské knihovny v Rožnově p. R. Na kytary hudebně doprovází Václav Hudeček st. a Václav Hudeček ml. V jejich podání zazní hity z 60. let.

Výstavu můžete shlédnout do konce října v otvírací době knihovny.

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví pod záštitou mistostarosty města Rožnov p. R. Ing. Jana Kučery. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregionu Rožnovsko.

Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz





Jiří HAJDA

„Jirka a Iva“

Výstava amatérského naivního umění.

Námětem je zejména každodenní život, vzpomínky a snové představy.
Upoutá pestrost, barevnost a nápaditost.

Vernisáž výstavy proběhne za účasti autora ve čtvrtek 7. září 2017 v 17.00 hodin
v podkroví Městské knihovny v Rožnově p. R.

Na kytary hudebně doprovodí Václav Hudeček st. a Václav Hudeček ml.
V jejich podání zazní hity z 60. let.

Obrazy pro radost můžete shlédnout do konce října v otvírací době knihovny.

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví pod záštitou mistostarosty města Rožnov p. R. Ing. Jana Kučery.
Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.

Iskerka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz



NAIVNÍ OBRAZY

Také naivní umění má své zákonitosti, forma bývá zpravidla podřízená obsahu, typický je popisný realismus, volné užití barev, komponování barevných ploch spíše na principu dekorativním než perspektivním. Námětem je zejména každodenní život, vzpomínky a snové představy. Obraz naivního umělce si lze se stejným účinkem prohlížet zblízka jako z větší vzdálenosti. Upoutá nás pestrost a barevnost. I nápaditost, co všechno dokáže naivní malíř do svého obrazu zaznamenat.

Naivním umělcům se také říkálo nedělní malíři. A právě takový je rožnovský malíř Jiří Hajda. Narodil se 19. ledna 1955 v Čeladné a celý svůj dosavadní život prožil v Rožnově pod Radhoštěm. Vystudoval střední ekonomickou školu. Od roku 1994 pracuje jako operátor vakuových zařízení. Vystudoval střední ekonomickou školu, pracoval jako operátor vakuových zařízení. „Vždycky jsem rád maloval,“ říká, „ale dlouhý čas jsem v umění tápal. Pomohl mi akademický malíř Saša Zahradník. Na společných výstavách s rožnovskými amatéry zůstávají mé obrázky nenápadně v rohu, ale potěší mne, když se o ně někdo zajímá. Dokonce jsem byl v roce 1985 spolu s dalšími čtyřmi malíři hostem pořadu Televizní klub mladých, který byl věnovaný naivním malířům. V posledních letech mne lidsky nejvíce ovlivnila slovenská zpěvačka populární hudby Marika Gombitová a její písničky Deň jako z pohádky a Študentská láska. Vytvořil jsem pro ni kolekci pěti obrazů a koláží. Nápad jednoho z mých posledních obrazů zrál 4 měsíce, od ledna do dubna, kdy jeden z mých známých chtěl

své přítelkyni darovat obraz, kdy si dala podmínku, aby se na něm vyskytovaly hodiny a pes. Jelikož hodiny jsou často mým předmětem malování, dokončený obraz vyústil do roztečených hodin Salvátora Dalího, kolem kterých byly růžové balónky tvořící druhý ciferník. V podstatě šlo o hodiny v hodinách. Stačilo přidat ručičky a tužkové baterie a hodiny byly funkční. Udělalo mi radost, že jsem stvořil něco tak nevšedního. Samozřejmě nemohl chybět pes Dixík a kočka Nina. Je to jeden z mých obrazů, které mají všech pět P: je v něm láska, příroda, technika, nápad a barvy. Když se mi tohle všechno sejde v jednom obraze, tak ho považuji za dokonalý. Na každém obraze pracuji, až jsem s ním spokojený. Jsem také velkým obdivovatelem kreseb Kamila Lhotáka a spisovatele Bohumila Hrabala, navštívil jsem ho v Kersku, mám od něho fotografii s jeho podpisem.“

V roce 1986 získal Jiří Hajda v okresní amatérské soutěži AMO ve Vsetíně první místo a o rok později tamtéž druhé. Se svými obrazy se účastnil celé řady kolektivních výstav, samostatnou výstavu uspořádal v roce 1992 v Rožnově pod Radhoštěm. Jeho obrazy mají velký potenciální náboj. Někdy je lze spatřit v Galerii Nábytek Kraumolišovi.

Zdroj: Spektrum 10/2007



MICHAL VIEWEGH

NAIVNÍ MALÍŘI

Naivní malíři jsou dospělé děti, které na jedinou vzaly tužku nebo štětec a tím prvním pohybem ruky na čistou plochu zjistily, že obrazy jsou nejen jejich dětským hřištěm, ale i obranou proti nudě, hojivou krásou, prostou jak léčivé byliny.

Naivní malíři mají hřejivý pocit, že svým tvořením se účastní slavnosti, ve které jsou nejen pořadatelé, ale i prvními diváky sedícími v první řadě. A protože naivní malíř je posedlý obrazy a protože naivní malíř se neumí konvenčně vyjádřit, maluje jen a jen po svém, tak jako tvrdošíjně dítě, kterému neodolá žádná čistá stránka, žádná bílá zeď. Touha vyjádřit se dává obrazům naivního malíře větší náboj, než obrazy nesené zručností grafických škol. Obrazy naivních malířů jsou studánky v lese, jsou přirozené jako neotesané dřevo, jak lidová píseň. Vznikají z přemýšlení a vyjadřují vždycky velký zážitek, prostou událost, která stoupá až k ornamentu i symbolu, který v sobě nese nadtext i podtext. Podstatou naivních obrazů je jejich bezbrannost, která je bezelstnou silou, která umí znásilnit obsahy a tvary směrem k neotřelému výrazu. To je to dítě v dospělém muži a ženě, dítě, které svěří svoje tajemství na plochu a vůbec se nestará o to, nakolik kresba souhlasí s viditelnými obrazy viditelného světa.

Naivní malíř je odsouzen k modelu své vnitřní touhy, naivní malíř je ponorná říčka Punkva, která dlouho tekla v hlubinách skal, až najednou se objevila na sluneční louce. Lhostejno, čím se malíř vyučil, kolik mu je let, jakou úlohu zastává ve společenském životě. Naivní malíř je obyčejným

člověkem, který si zpravidla vydělává na živobytí denní prací, tak jako ostatní občané. Nejdůležitější je ta zázračná proměna člověka v malíře, to neočekávané štěstí, kdy nebesa se roztrhnou a ruka sama od sebe zaznamenává poryvy, které přicházejí z duše. Od té chvíle je naivní malíř posvěcený, má dojem, že vlastně celý minulý život jel vlakem v tunelu, avšak teď jeho vagón jede překrásnou krajinou, že v naivním plození v krásném našel smysl svého života, svůj osud.

Tak naivní malíři podávají svými obrazy zprávu nejen o sobě a o prostředí, které je obklopuje, ale přispívají k tomu, aby se změnil svět.

Z knihy Domácí úkoly – Bohumil Hrabal, vydal Československý spisovatel, v Praze roku 1982



ŽIVOTOPIS

Narodil jsem se posledního březnového dne roku 1962 v Praze. Máma ještě nebylo dvacet: začínala studovat práva, hrála v komparsu Vinohradského divadla a ve zbylém čase četla Becketta a Ionesca. Otec studoval na VŠCHT obor silikáty a hrál hlavně košíkovou, nicméně tak dlouho předstíral, že matčiny kulturní zájmy sdílí, až si ho nakonec vzala. Záhy se ovšem ukázalo, že jeho kulturnost je jen krycí nátěr a že bez Becketta se v životě klidně obejde — na rozdíl od skláren Kavalier. Dětství a mládí jsem tudíž prožil v provinční Sázavě. Všech osm tříd základní školy jsem absolvoval se samými jedničkami, a od třetí třídy jsem navíc nosil brýle, takže na žádný z pozdějších třídních srazů jsem z pochopitelných důvodů nebyl pozván. Ve čtrnácti mě otec, jehož výchova byla odjakživa poznamenána autoritářstvím (když se dneska podívám na své tehdejší fotografie, nijak se mu nedívám), svévolně přihlásil na gymnázium

v Benešově u Prahy, kde každý školní rok začínal sborovým zpěvem Internacionály. Mým tehdejším zájmům dominovaly karetní hry, ping-pong v nevytopené gymnaziální aule (pod reprodukcemi Leninových portrétů) a masturbace, provázená tradičními pocity hanby a provinění. Po maturitě jsem v důsledku neomluvitelné bezradnosti začal studovat politickou ekonomii socialismu; po třech semestrech jsem toho naštěstí nechal a začal pracovat jako noční vrátný. Vzpomínka na dvě zdařilé gymnaziální slohové práce (vypravování z prázdnin a popis pracovního postupu) mě přivedla k rozhodnutí stát se spisovatelem. V letech 1983–1988 jsem za laskavého dohledu několika marxistických literárních vědců vystudoval Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, obor český jazyk a literatura — pedagogika. Po skončení roční vojenské služby jsem v říjnu 1989 nastoupil jako učitel na základní školu na Zbraslavi. Učení mě docela bavilo — přinejmenším do doby, než jsem se od ředitele školy dozvěděl, že divadelní hříčka, kterou jsem sepsal pro účely školní akademie, je skrytým útokem na naše mladé kapitalistické zřízení. Dal jsem výpověď a nastoupil jako redaktor do tehdy ještě slavného nakladatelství Československý spisovatel na Národní třídě: představoval jsem si, že budu chodit na obědy s talentovanými mladými autorkami, ale ve skutečnosti jsem většinu času opravoval strojopisy Evy Kantůrkové. V roce 1995 jsem odešel na volnou nohu — a pevně doufám, že už to takhle doklepu až do konce.



MŮJ ŽIVOT PO ŽIVOTĚ

(2013)

Osmého prosince 2012 praskla Michalu Vieweghovi aorta. V nemocnici ho půl hodiny marně oživovali, a jak říká doktor Skalský, kdyby se rozhodli Michala neoperovat, nebylo by to nic proti standardním medicínským postupům. Jenže to zkusili... A Michal proti všem předpokladům nejen přežil, ale o necelý rok později vydává novou, svou pětadvacátou knihu.

Pokouší se v ní zachytit, jak vypadá život člověka s těžce poškozeným mozkiem, člověka, který by měl být šťastný, že zůstal naživu... ale jde mu to jen stěží. Přežil, ale celý jeho dosavadní život se ocitl v troskách, je zcela odkázán na péči nejbližších – a až příliš často ho napadá, jestli by nebylo lepší...

Ale je tu psaní, které ho drží při životě. A nyní i kniha, která je přes všechnu bolest, kterou s sebou nese, knihou očištnou.

KONEC STARÉHO DOBRÉHO, SLADKÉHO ŽIVOTA

Rozhovor s Michaelem Vieweghem

„Nikdy jsem nezažil nic dramatictějšího. Ani bolestnějšího,“ říká spisovatel Michal Viewegh, kterému před čtyřmi měsíci praskla aorta neboli srdečnice. Teprve nyní dokáže srozumitelně vyprávět o tom, co přesně se stalo – a jaké má štěstí, že přežil. V pořádku stále není. Netuší, kdy začne znovu psát.

V jaké kondici jsem vás zastihl?

Lékaři říkají, že dělám pokroky, ale sám to zlepšení pozoruju míň než moje okolí. Při našem rozhovoru si možná všimnete, že mám problémy s krátkodobou pamětí – kdybych se opakoval, omlouvám se.

Na první pohled vypadáte dobře.

Fyzicky se docela dobře cítím.

Ale nikdy jsem neviděl tak smutné oči.

No právě, mám lehké deprese. Můj život se zásadně změnil. Většinu činností, které jsem dělal – a dělal jsem je rád – teď dělat nemůžu.

Například?

Vyberte si. Nemůžu pít víno, cestovat, běhat a tak dále. Ještě loni na jaře jsem zvládl maraton, což je asi důvod, proč na tom nejsem špatně fyzicky – tahle kondice se jen tak neztratí, i když jsem od prosince přibral čtyři kila. Mnohem horší je ovšem psychika.

RESET MOZKU

Jaký byl váš podzim 2012?

Až do soboty 8. prosince to bylo dolce vita. O pár dnů dříve, v pondělí, jsem se vrátil z pánské jízdy po Jižní Americe, a rovnou podotýkám, že to nebyla žádná nezřízená divočina – pokud jsem tam vypil půl litru vína za večer, tak to bylo hodně... Mimochodem, kdyby se mi ta příhoda stala v letadle, tak jsem mrtvý. Profesor Pirk říkal, že i když je operace domluvená předem, tak ji jeden pacient ze čtyř nepřežije – a ta moje se samozřejmě plánovat nedala.

Nebyla Jižní Amerika náročná třeba kvůli přeletům nebo úplně jinému podnebí?

Nemyslím. Pro mě to byla příjemná dovolená v Brazílii a Argentině. Jistě, obnášela dvanáct letů, které zrovna nezbožňuju, ale rozhodně jim nemůžu přičítat všechno to hrozné, co se stalo o pár dnů později... Občas mě napadá, že bych se s tím lépe smířoval, kdybych věděl, že to je pomsta za hrubé porušování životosprávy, ale jak říkám, pili jsme tam míň než doma. A tak mám pocit, jako by mi odpískali faul, ačkoli jsem se soupeře nedotkl.

Co se dělo v sobotu osmého prosince?

Byl jsem v naprostém pořádku, ještě o den dřív jsem si u nás na Sázavě zaběhal. Vlastně i v té Jižní Americe jsem jednou uběhl skoro dvacku, protože jsem se znovu chystal na maratón. Neměl jsem žádné zdravotní obtíže, jenže v sobotu večer se začalo dít něco divného. Žena odjela na sraz se spolužáky, já byl doma sám s dětmi a z ničeho nic se mi udělalo šoufl – což jsem se nejdřív snažil nějak rozchodit.

Jak přesně vám bylo šoufl?

Špatně se mi dýchalo, ucítil jsem paniku. Srdce bušilo tak nahlas, že jsem ho slyšel, a tak mě napadlo: blíží se infarkt. Když už byly příznaky nepominutelné, tak jsem učinil nejlepší rozhodnutí svého života – zavolal jsem sousedovi, aby k nám přišel pro děti, a pak jsem vytočil číslo na záchranku. Kromě profesora Pirka a jeho týmu vděčím za život i posádce téhle sanitky, která mě neodvezla na nejbližší pohotovost do Uhlířských Janovic, ale rovnou do pražského Ikemu.

Byl jste při vědomí?

V té záchraně jsem vědomí ztratil. Prý jsem si ji zavolal o půl jedné ráno, operovali mě už ve čtyři.

A znovu jste začal vnímat kdy?

O tři, možná o čtyři dny později. Na tu chvíli, kdy mě lékaři probudili z umělého spánku, si ještě nepamatuju, ale vnímal jsem pak moment, kdy stáli nad mojí postelí příbuzní... Tragikomické na celé situaci bylo chybné fungování mého mozku, který vytvářel falešné představy – přibližně dva následující týdny jsem si myslel, že ležím v léčebně na Komorním Hrádku, což je vesnice nad Chocerady, přes které jsem jezdil vlakem na benešovský gympl – vůbec nevím, jak k tomu moje nemocná mysl přišla. Ještě těsně před Vánoci jsem se bráchy ptal: „A jak jste se sem dostali? Vlakem do Chocerad a pak jste vyšli pěšky nahoru?“ Můj mozek si jel po svém.

Chápal jste aspoň zhruba, co se s vámi děje?

Skoro vůbec jsem nebyl schopný pojmout, co mi doktoři říkají. Vždyť říkám: byl jsem si jistý tím, že ležím někde u Chocerad a z okna se dívám na řeku – a to i v době, kdy už jsem mluvil poměrně přičetně... Ta operace prý byla řezničina, při které je mozek na chvíli odpojený od přívodu krve, a proto na několika místech bílé mozkové kůry odumřela tkáň – což pravděpodobně způsobilo problém s pamětí.

Lékaři váš mozek resetovali jako počítač?

Něco takového. No a když se potom začnete probírat, tak si paměť vytváří celý svůj svět z toho, co zrovna lapne – a žije-



te v přeludu. Prý jsem dokonce vykládal, jak jsem povolán k tomu, abych někam vedl zástupy, byly to jakési pseudokřesťanské vize, které mi dnes připadají neuvěřitelné... Nebo jsem si volně zaměňoval nemocniční pokoj s hotelovými pokoji, ve kterých spáváme s vydavatelem Martinem Reinerem při našich turné s novými knihami.

Nebyl tenhle zmatek vlastně obranou před prvním šokem?

Určitě byl – jste tak zmatený, že si celou tu hrůzu uvědomujete až postupně. Na první dny po probuzení dnes vzpomínám jako na relativně pohodové, protože tehdy jsem nic nemohl, tudíž nemusel. Neočekávalo se, že něco vyřeším, byla to doba sladké nevědomosti... O dost horší je to dnes, kdy už se očekává, že si začnu život řídit. A ono to moc nejde.

JE TO FÉR?

Když vám došlo, že jste přežil smrtelně vážnou situaci, co převažovalo – radost, anebo pocit křivdy?

Mísilo se to. A pořád ještě mísí... Rád bych projevoval osudu vděčnost za to, že jsem jeden z vyvolených, kteří přežijí resekci aorty, ale jak jsem se mohl radovat, když mi dlouho nebylo jasné, kde vlastně jsem nebo jak na tom jsou žena a děti? Příšerně mě to znervózňovalo. Já dřív býval systematick, věděl jsem, kde všichni jsou, orientoval se ve svém diáři, ale teď jsem si najednou dlouho nebyl jistý, jestli je červenec anebo březen. Teď jsem na tom už evidentně lépe. Po pravdě řečeno, do vděku se stejně musím nutit, protože mám

pořád hodně handicapů. První zhruba tři týdny jsem byl takové zvířátko, ale čím víc jsem potom byl schopný reflexe, tím větší přicházela úzkost a deprese. Vůbec jsem třeba nevěděl, jak zapnout televizi, protože jsem si nepamatoval odpovídající čudlíky – a tohle trvalo tři měsíce. Zhoršil se mi zrak, takže jsem nemohl esemeskovat, mailovat... Měl jsem 350 nezodpovědných mailů, než to žena celé prošla a odpověděla za mě. Jenže i kdybych měl oči v pořádku, tak stejně pořád zapomínám, jak si mail pustit nebo kterou klávesu mám zmáčknout, abych napsal velké písmeno.

Aspoň ten zrak se teď už lepší?

Trochu. Ale když čtu, zatím to je pořád utrpení. Totéž psaní. I tohle je prý důsledek drobného poškození mozku, které by se za pár měsíců mělo zahojit.

Tak v to doufám. Registroval jste vůbec v prosinci vánoční svátky?

Ty už ano – poprvé mě tehdy pustili za rodinou. Ale upřímně řečeno, při rozdávání dáreků jsem se dobře necítil. Nejdřív se mě ten rituál jakoby netýkal, a pak jsem dokonce chtěl, aby už skončil, protože jsem byl utahaný. Připadal jsem si tam jako cizinec.

Co vás tak znervózňovalo?

Všechno. Mí nejbližší si dávají dárky, ale já mám život naruby. Měl bych třeba vědět, kde mám občanku, ale netuším. Měl bych znát PIN ke kartám nebo hesla do počítače, ale nepamatuju si je. Měl bych tušit, která tramvaj kam jede, ale nevím to... Jistě, postupně se to zlepšuje, se stavem o Vánocích se dnešek nedá srovnávat, ale

stejně – co nemám napsané, to nevím. V lednu se konaly prezidentské volby, které byste za normálních okolností vzrušeně sledoval.

Teď vám byly lhostejné?

Naprosto. Když máte existenční starosti, tak vám jsou vcelku drobné životní změny, vyplývající z toho, jestli bude prezidentem ten či onen, ukradené. Já nejsem sobec, který by na politiku kašlal, ale teď mě život převálcoval natolik, že prezidentská volba ztratila význam... Každý večer jsem měl úzkosti, že umírám – musel jsem brát prášky na uklidnění, antidepresiva beru do teď. Tak zkuste pochopit, že v takové situaci vás Zeman příliš nezajímá.

Býval jste někdy dřív nemocný?

Až do padesátky jsem nikdy neležel v nemocnici. Tohle byla léčba šokem.

Přemýšlíte často o tom, proč praskla aorta zrovna vám?

Občas. Protože já přece nekouřil a běhal jsem, což prý působí zdravě na krevní oběh; nikdy jsem se neopíjel do němoty a nedělal podobné extrémy... Takže ano – připadá mi to nefér. Ale kde je psáno, že má být život fér?

A nestresoval jste se víc, než bylo nutné? Například právě politikou?

Ale ne. To bych spíš opravdu mohl spekulovat, jestli za tím nevězí můj nepopíratelný hédonismus, protože je pravda, že jsem poslední dobou každoročně létal na Maledivy, třikrát za sezonu jezdil na lyže do Alp, odebíral vína od skvělých vinařství... Tohle uznávám. Ale proč by se

osud mstil někomu, kdo se jen snaží žít naplno? Vždyť já přece nebyl sobec, dělal jsem i věci bohublé – s UNICEF jsem byl v Africe, dělil se o peníze, rád zval lidi na večeře...

... což můžu potvrdit, skrblik rozhodně nejste.

No jo. Ale teď si představte, že se proberete z bezvědomí, a když pak trochu začnete vnímat realitu, dříve či později si položíte otázku, kolik peněz máte na účtu, na jak dlouho vám vystačí, a kdy tedy musíte vydat příští knihu. Tohle mě stresuje, protože psát zatím nemůžu. Najednou si kladu existenční otázky, což jsem mnoho předešlých let dělat nemusel.

Měl jsem pocit, že máte vyděláno na léta dopředu.

Ani ne. Pořád splácím hypotéku, leasing máme na dvě auta, výdajů je spousta. Peněženka na nočním stolku neustále připomíná, že nevím, kolik mi v ní zbývá. Že děti musí něco jíst a já si vlastně nejsem úplně jistý, co s námi bude... Vy to o mně asi nevíte, ale dřív jsem míval doma šanony, ve kterých byly důležité účty nebo třeba adresy na řemeslníky, prostě systém. A najednou je všechno převrácené.

DALŠÍ MARATON?

Už jste zkusil něco napsat?

Párkrát. Po pravdě řečeno, moc to nešlo - už kvůli těm očím. I když si zvětším písmo, pořád to mám jakoby rozmazané a psaní mě netěší.



Za normálních okolností byste letos vydával druhý díl Krátkých pohádek pro unavené rodiče. Myslíte, že si teď život říká o jiné téma?

Logicky ano, protože nic silnějšího, dramatictějšího, drastičtějšího a bolestnějšího jsem ještě nezažil. Teď jde jen o to, abych zaprvé psát vůbec mohl, a zadruhé o to, aby nevznikla uplakaná zpověď, ale pokud možno tragikomický, nebo dokonce groteskní román, který by zaujal i ty čtenáře, kteří nikdy neřešili resekci aorty a nemuseli žít s nemocí. Pokud budu schopen odstupu, tak se nabízí, abych zpracoval tenhle svůj autobiografický zážitek, ale nevím. V tuhle chvíli nejsem schopný nic říct.

Rozčiluje vás rčení, podle něhož je všechno špatné k něčemu dobré?

Musel bych se hodně snažit, abych mu teď rozuměl. I když... Samozřejmě, semkne vás to s rodinou a s kamarády. Když jste v depresi a někdo vás přijde do nemocnice rozptýlit, tak je to fajn. Najednou si uvědomuju, co všechno mám v ženě a dětech... A snad jsem taky pokornější – dřív jsem remcal, když tiramisu nebylo přesně takové, jaké má být, ale teď jsem schopen sníst i průměrné tiramisu docela vděčně. Nejsem cynik, takže si uvědomuju, že kdybych si jenom stěžoval, bude to rouhání, protože zatímco jiní tyhle problémy často nepřežijí, já už dojdu pěšky tři kilometry z Nuslí na Albertov, a v hospodě si dokonce můžu dát pivo...

... ale?

Ale ve skutečnosti v euforii nejsem a do vděku se nutím. Dřív jsem žil tím stylem, že jsem si ráno udělal dobré kafe, šel psát,

práce mě bavila, věnoval jsem se jí tři hodiny – a pak jsem měl volno na běhání, na procházky, na víno... Teď chodím na terapie, při kterých zjišťuju, že si nic nepamatuju – a to bolí. Když mi ukážou deset obrázků, tak si z nich zapamatuju dva. Trvalo mi týdny, než jsem se znovu naučil data narození svých dětí, a to jsem se je opravdu drtil – ale dodnes si v nich nejsem jistý a složitě je z paměti doluju. Občas navíc bloudím. Jsou to ponižující situace, když třeba v téhle restauraci nenacházím záchod a musím vysvětlovat cizím lidem, že mám problémy s pamětí... Člověk je nevděčněj parchant, takže by chtěl víc než tohle obrovské provizorium.

A přece: neuvědomujete si najednou, že máte šanci začít žít jinak a líp?

Ne. Kdybych žil do loňska nechutně rozmařile, nevkusně zbohatlicky, tak beru jako spravedlivý trest, že mě osud takhle sejmul. Ale já dělal pro UNICEF...

Vím, o tom jsme mluvili. Šlo mi o to, jestli si teď třeba víc nevážíte času stráveného s dětmi.

Opravdu ne. Pokud jste byl někdy porážděný z malých dětí a jejich her, když si domů přivedou tři kamarády a řadí, tak vás ujišťuju, že ten hluk nebudete snášet líp jen proto, že jste skoro zemřel... Takovouto hloubku vděku nepoznáte. A paradoxně je to právě naopak – člověk v mé situaci nechce žít jinak, ten by rád dělal všechno přesně tak jako předtím.

Na co se teď těšíte?

Že snad někdy koncem dubna ukončím terapii. Že potom budu co nejvíc na Sázavě.

A snad se smím těšit i na to, že budu psát, a to s chutí – jako vždycky dřív. Že si ke klávesnici nebudu sedat předem otrávený a plný pochybností.

Měl jste na podzim něco rozepsaného?

Několik nahozených témat, ale zvláštní je, jak se mi po téhle příhodě stala lhostejnými. Najednou jsou mi vyfabulované milostné hrátky úplně šumafuk.

A upřímně – je naděje, že si ještě někdy zaběhnete maraton?

Profesor Pirk říká, že se k běhání vrátit můžu, klidně i s protézou v aortě... Mnohem méně jsem si ovšem jistý jinou věcí, totiž jestli někdy budu schopen resuscitovat svůj hédonismus. Tohle zatím opravdu netuším.

*Magazín MF Dnes, 11. 4. 2013,
autor: Tomáš Poláček*

MICHAL VIEWEGH

nejen o životě po životě

Autorské čtení z knihy *Můj život po životě* s besedou.

Kino Panorama v Rožnově pod Radhoštěm
14. 9. 2017 | 18.00 - 20.30 hod.

Předprodej vstupenek v Knihkupectví Nohavica. Vstupné 100,- Kč.

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví pod záštitou místostarosty města Rožnov p.R. Ing. Jana Kučery. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.

Iskerka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ŘÍJEN 2017



**Přednáška
s besedou**



**MUDr. PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.
Když vládne strach, obavy a úzkost**

Úterý 10. října 2017, 17 hod., pro veřejnost

podkroví Městské knihovny v Rožnově p. R.

Strach a obavy z něčeho nebo úzkost a napětí zná a někdy zažil naprosto každý člověk. Co když ale strach, obavy a úzkost překročí zdravou mez a ochromí, spoutají a ovládnou člověka?

**Přednáška
s besedou**



**Mgr. Michal Mynář
Jak žít jednoduše ve složitém světě?**

Čtvrtek 19. října 2017, 17 hod., pro veřejnost

podkroví Městské knihovny v Rožnově p. R.

O umění přijímat a umění odmítat. Čím více možností máme, tím méně jsme spokojeni. Bójíme, aby nám něco podstatného ze života neuteklo.

Seminář - Mgr. Michal Mynář - Zvládnání stresu pro pracovníky Iskérky
Pátek 20. října 2017, 8 - 16.30 hod., Chodská 534, R.p.R.
Návíc konkrétních technik na zvládnání dlouhodobé stresové zátěže a prevence syndromu vyhoření.

**Autorské čtení
s besedou**



**Markéta Dohnalová
z knih Homo psychoticus aneb člověk psychotický
a Homo psychoticus II aneb můj návrat ke studiu**

Úterý 24. října 2017, 17 hod., pro veřejnost

podkroví Městské knihovny v Rožnově p. R.

Autorka se zpovídá ze svých prožitků a dává nám nahlédnout do světa lidí s psychickým onemocněním.

Beseda s Markétou Dohnalovou pro klienty a pracovníky Iskérky
Organizace Práh jižní Morava a zapojení peerů do kolektivu
středa 25. října 2017, 9 - 13 hod., Chodská 534, R.p.R.

Výstavy

Výstavy - možno shlédnout do konce října 2017.
Tady a teď - Iva Palusková, Městská knihovna v RpR., chodby, pro veřejnost
„Jirka a Iva“ - Jiří Hajda, Městská knihovna v RpR, podkroví, pro veřejnost

**MIROSLAV
OREL**



ŽIVOTOPIS

Pochází z Valašska, kde navštěvoval také Gymnázium ve Valašském Meziříčí. Na Univerzitě Palackého v Olomouci vystudoval nejprve všeobecné lékařství a posléze také jednooborovou psychologii. Absolvoval vojenskou základní službu. Pracoval jako lékař a VŠ pedagog v rámci LF UP Olomouc (ústav lékařské fyziologie) a FN Olomouc (klinika neurologie a psychiatrie). V rámci UP působí nyní na katedře psychologie a vyučuje dále studenty Univerzity třetího věku. Věnuje se rovněž poradenské psychologii a psychoterapii. Profesně se mimo jiné zajímá o komplexní (psychosomatický) přístup. Účastnil se a účastní řady kratších i delších výcvikových programů (např. hypnotherapie, krizová intervence, transakční analýza, přístup zaměřený na člověka, integrovaná psychoterapie, logoterapie a existenciální analýza, práce se sny, supervize).

Na katedře psychologie působí již několik let – vyučuje zde v současnosti studenty prvního a třetího ročníku Bc. studia (předměty Základy anatomie a fyziologie, Úvod do neuropsychologie, neurofyziologie, Obecná psychopatologie, Speciální psychopatologie) a prvního ročníku navazujícího Mgr. studia (předmět Somatopatologie). Podílel se na několika knižních publikacích v nakl. Portál (Biologie pro psychology / Na Freuda já nemám čas, doktore), v nakl. Grada (Základy anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory / Člověk, jeho mozek a svět / Člověk, jeho smysly a svět / Somatopatologie / Nervové buňky a jejich svět) a v nakl. UP Olomouc (skripta Základy anatomie a fyziologie pro studenty humanitních oborů I – III).

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví pod záštitou místostarosty města Rožnov p.R. Ing. Jana Kučery. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.

Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz



„Jmenuji se Michal Mynář a nejsem klinický ani poradenský psycholog, ale psychoterapeut. Moje psychoterapeutická praxe ale - podobně jako mnohá psychologická praxe - nabízí pomoc v obtížných životních situacích. Pokud máte osobní, či vztahový problém, nebo řešíte pracovní dilema, procházíte krizí a hledáte pomoc, pak hledáte na správném místě. Nemusíte být na problémy sami! Pomohu Vám najít řešení Vašich problémů.“

V roce 2002 jsem ukončil studium na Filozofické fakultě Masarykovy Univerzity, kde jsem studoval obory filozofie a hudební věda. Absolvoval jsem s diplomovou prací „Interakční muzikoterapie“, která rozpracovává téma využití na rozvoj komunikace zaměřených muzikoterapeutických technik v rodinné a skupinové psychoterapii.

V roce 2008 jsem dokončil čtyřletý dlouhodobý psychoterapeutický výcvik v satiterapii o celkovém rozsahu 900 výcviko-

vých hodin. Satiterapie je humanisticky orientovaná psychoterapie vhodná pro každého člověka, který má zájem pracovat na osvobození se od problémů, které ho trápí.

V minulosti jsem mimo jiné absolvoval řadu krátkodobých výcvikových kurzů specializovaných na procesovou práci s tělem, focusing a dále roční výcvik v práci s psychospirituální problematikou. Jen v letech 2015 a 2016 to byly kurzy *Psychologická první pomoc* (Psychological First Aid) pořádány John Hopkins University a zaměřený na krizovou intervenci, *Pozitivní psychologie* (Positive Psychology) pořádány University of North Carolina at Chapel Hill a *Věda o štěstí* (Science of Happiness) pořádány University of Berkeley. V poradenské oblasti se věnuji práci s manželskou a partnerskou problematikou, individuálnímu poradenství, nabízím podporu v oblasti osobního růstu a rozvoje klienta i podporu v obtížných životních situacích.

V oblasti muzikoterapeutické se zaměřuji především na pořádání přednášek, kurzů a workshopů zaměřených na komunikační dovednosti – aktivní naslouchání a volné vyjadřování. Po dohodě je možné se domluvit i na individuální muzikoterapii.

Kromě toho se dlouhodobě zabývám problematikou péče o klienty v psychospirituální krizi. V práci s psychospirituální problematikou využívám mimo jiné i osobní zkušenost se spirituálními a terapeutickými technikami z tradic původních obyvatel Ameriky a Sibiře.

Jsem členem *International Positive Psychology Association* (Mezinárodní asociace pro pozitivní psychologii). International Positive Psychology Association (IPPA) je mezinárodní organizace sdružující odbornou veřejnost, psychology a psychoterapeuty. Jejím cílem je podporovat rozvoj poznání v rámci nového odvětví psychologie, které se zaměřuje na vliv a význam pozitivních emocí na život, zdraví a osobnost člověka.

Od roku 2006 jsem členem *Ateliéru Satiterapie*. Od května 2007 do dubna 2010 jsem byl členem výkonného výboru této organizace. Posláním Ateliéru Satiterapie je rozvíjet a poskytovat odborné vědomosti a praktické dovednosti v oblasti psychologie, psychoterapie, psychohygieny a dalších oborů humanitních věd.

Od roku 2009 jsem navázal úzkou mediální spolupráci s portálem Psychologie.cz a časopisem *Moje psychologie* jako odborný konzultant. Také pravidelně spolupracuji s Českou televizí - ČT *Tančící skály* - dokumentární cyklus pro hledající. Výsledky této spolupráce můžete posoudit v sekci „zajímavosti“. Dále se podílím na projektu *Mindlab* - psychologií inspi-

rované workshopy. Více na: http://www.psychoterapie-brno.cz/#utm_source=firmy.cz & utm_medium=ppd & utm_campaign=firmy.cz-1589611

Mgr. Michal Mynář je psychoterapeut s praxí v Brně. V rámci psychoterapeutické praxe nabízí **odbornou pomoc při řešení partnerských a manželských problémů a krizí** (problémy v komunikaci, nevěra, žárlivost, domácí násilí...), **řešení individuální problematiky** (nízké sebevědomí, hledání směru, problémy se zvládnutím emocí, zvládnutí změn...), **pomoc s problémy spojenými s profesním životem** (soft-skills, profesní směřování, zvládnutí stresu, time-management, syndrom vyhoření...), **podporu v obtížných životních situacích, psychologickou první pomoc** (nemoc, závislosti, ztráta práce, umrtví v rodině... též podpora rodinných příslušníků).



O MNĚ

Od dětství jsem si připadala jiná a byla jsem veliký samotář. Mými nejlepšími kamarády byli moji psi. S lidmi jsem si příliš nerozuměla. Při studiu na gymnáziu se mi poprvé zjevil anděl, který mě doprovázel několik let. Ve čtvrtém ročníku vysoké školy jsem onemocněla mentální anorexií a začala se léčit na psychiatrii v Brně. Po dostudování VŠ – VUT Fast obor geodézie, kartografie jsem se pokoušela pracovat, ale rozjízďející se paranoidní schizofrenie mě hnala z místa na místo, až jsem skončila v roce 2004 v plném invalidním důchodu. Dodnes mám za sebou 22 hospitalizací v různých psychiatrických zařízeních. Od roku 2009 žiji se svým přítelem a naším pejskem v Brně. Tři roky jsem pracovala v tréninkové kavárně jako číšnice. Poté jsem začala dálkově studovat FSS MU obor sociální práce. Od srpna 2016 pracuji v organizaci Práh jižní Morava na poloovičnické pracovní úvazek jako peer konzultantka v terénním týmu. Ve svém volném čase píši poezii a autobiografickou prózu.

Brněnská autorka Ing. Markéta Dohnalová

Píše pod pseudonymem Michaela Malá, vydala již dvě knihy - Homo psychoticus a Homo psychoticus II aneb můj návrat ke studiu. Nabízí pohled do všedního života psychoticky nemocné čtyřicetileté ženy, která navzdory závažné diagnóze bojuje statečně o svou normalitu, tedy o něco, co zdraví lidé považují za samozřejmost, podléhající iluzorní představě, že na ni mají nárok. Autorka dokonale ilustruje soužití s nemocí, na ni — přesněji na některou z jejích forem — stůně asi jeden velmi časté, ani nejbližší okolí nemocných si nedokáže představit jejich utrpení často jen málo ovlivnitelné moderní terapií, které může pacienty přivést až na hranici sebevraždy.

Knihy jsou upřímnou a syrovou výpovědí o jejím dětství, studiu, onemocnění, životě v invalidním důchodu, životě s přítelem a studiu na FSS MU v Brně obor sociální práce. Zatím vydala 2 knihy z plánované trilogie. Na třetím díle autorka pracuje a bude mít název Homo psychoticus III aneb můj návrat do práce. Ta bude pojednávat především o práci peer konzultantky.

„Homo psychoticus je mimořádně cenná kniha. V záplavě braku a vymyšleností, které si s duševními poruchami a onemocněními jen nebystře a nevzdělaně hrají, představuje kus těžce získané skutečnosti.“

MUDr. František Koukolík, DrSc., FCMA, Thomayerova nemocnice Praha

Mým životním motem je:
Nevyčítej životu, co ti nedal, ale uč se oceňovat, co ti dal.

Lev Nikolajevič Tolstoj



ROZHOVOR S MICHAELOU MALOU

Homo psychoticus otevírá dveře do světa schizofrenie

„Někdo je bohatý a nemocný. Jiný je zdravý a chudý. A já jsem chudá a nemocná“, píše ve své knížce Homo psychoticus autorka Michaela Malá. Kniha nedávno vydaná nakladatelstvím Triton je zpovědí pacientky, jakýmsi autobiografickým deníkem. Michaela Malá se v něm zpovídá ze svých prožitků a dává nám nahlédnout do světa lidí s psychickým onemocněním.

„Začala jsem si psát deníky. Plné vzpomínek, každodenní zápisky, co jsem ten den prožila, básničky, obrázky. Deníkový sešit formátu A4 mi vystačil na dva měsíce. A já psala a psala.“

Zápisky původně určené pro lékaře se staly pro Michaelu Malou určitou náhradní formou komunikace. Co nemohla sdělit jiným, svěřila papíru. Homo psychoticus je otevřenou výpovědí ženy, která prožila sexuální zneužití, anorexii a duševní onemocnění diagnostikované jako paranoidní schizofrenie a depresivní schizoafektivní porucha. Kdo chce porozumět vnitřnímu světu psychicky nemocných, dostává díky knize jedinečnou možnost.

„Nasazovala jsem si masku drsňáčky, jenže uvnitř jsem byla úplně jiná. Trpěla jsem strašným pocitem osamění. Když jsem se smála, chtělo se mi ve skutečnosti brečet. Uvnitř jsem křičela o pomoc, navenek nikdo nic takového nepozoroval,“ popisuje autorka na prvních stránkách své knihy.

Mnohé její úvahy se na první pohled neliší od myšlenkových pochodů takzvaně normálních lidí. Jenže kdo je a kdo není normální? A kde vlastně začíná hranice mezi zdravím a duševním onemocněním? I na tuto otázku v knize najdeme odpověď. Stanovuje ji lékařská definice, je ale zřejmé, že demarkační linie se dá určit možná na mapě, v duši už tak zcela přesně nikoli.

„Chtěla jsem světový mír. Chtěla jsem srovnat všechny války a nepokoje, které ve světě probíhaly. Snažila jsem se změnit svět. Já sama proti mocným politikům tohoto světa.“

Ani tato pasáž nezní na první pohled jakkoli patologicky, že? Muselo k propuknutí nemoci vůbec dojít, napadlo mne při čtení několikrát. Jsou lidé, kteří hovoří s anděly stejně jako autorka? A ještě se tím chlubí, píše o tom knihy, vydělávají na tom. Nikdo je přitom nepovažuje za nemocné. Kdyby zůstalo jen u toho, mohl by se příběh odehrávat bez psychiatrických léčen, psychofarmak a elektrošoků. Pokud ovšem člověk sám sebe prožívá jako tři různá já a trpí tím, bez pomoci se neobejde, jak je patrné z osobní výpovědi.

„S doktorem jsme společně stavěli most ze země šílenství do světa zdravých lidí. Most odněkud někam, z jedné strany na druhou, ze strachu k přátelství, z vesmíru na pevnou zem, přes hory smutku a bolesti. Stavěli jsme duševní most.“ Myšlenkové pochody nemocného výstižně ilustruje graficky zdařilá obálka knihy. Je na ní pokoj s mnoha otevřenými dveřmi na všech stěnách, i na stropě a podlaze. Nemocný

také jako by měl pootevřených příliš mnoho dveří. Jimi se do jeho nitra valí příliš mnoho myšlenek najednou. Vypořádat se s nimi ho stojí velice mnoho sil.

„Život byl pro mě převážně utrpení, byl plný různých zklamání a strachu. Jak to ti lidé dělají, že se jim na světě líbí a zdají se být šťastní?“

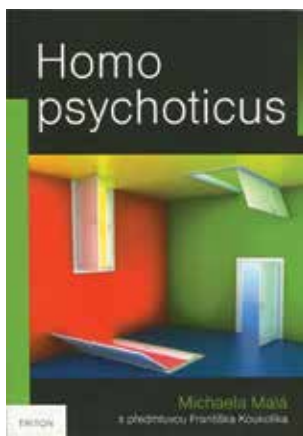
Ze zápisů Michaely Malé je rovněž více než zřejmé, že nemocný musí dnes ke všemu čelit všudypřítomnému tlaku peněz. Ať už se jedná o neuvěřitelně vysokou taxu za psychoanalýzu, hrozbu exekuce kvůli přítelovými dluhům, obtížím se sháněním jakékoli práce. Nakolik finanční tlaky přispívají k uzdravení, si dokáže zodpovědět každý sám. Pacientka se obdivuhodně dokáže i přes finanční potíže překlenout a nakonec dává i určitý návod na vyrovnaný život:

„Přemýšlím o smyslu života. A docházím k závěru, že život je vlastně cestou k cíli. Ta samotná cesta. Ten obyčejný všední den. A je jenom na mně, jaký si ho udělám. Nač se trápit a sžírat se, že jsem nemocná a v práci si za hodinu vydělám 27 korun, zatímco psychoanalytik si za stejnou dobu přijde na 1000 korun.“

Kniha je poutavá i svým regionálním charakterem. Autorka pochází z Vysočiny, kde vyrůstala. Praxi po vysokoškolských studiích vykonávala v Jaderné elektrárně Dukovany. Po Markétě Bednářové z Náměště nad Oslavou je Michaela Malá druhou ženou, která se odváží popsat své prožitky a zkušenosti s nemocí. Obě autorky se mimochodem spolu znají.

Zdroj:

http://trebicky.denik.cz/kultura_region/homo-psychoticus-otevira-dvere-do-sveta-schizofrenie-20150408.html



Naše organizace pomáhá lidem s duševním onemocněním znovu nalézt vlastní síly k naplnění života v oblasti vztahů, zájmů, bydlení a práce tak, aby mohli žít spokojeně, samostatně a důstojně.

Lidé se na nás obracejí v různých fázích svého života. Někdo přichází s tím, že osobní zkušenost s duševní nemocí zažil poprvé. Je nejistý, často neví, jak bude jeho život vypadat dál, jak si ho má zorganizovat, jestli se může vrátit do práce... **Často pak potřebuje podporu v nabytí osobní jistoty, sebedůvěry a získat naději.**

Někdo se naopak s duševní nemocí potýká delší čas. Rozumí tomu, co se stalo, už ví, co potřebuje, co mu pomáhá, co musí sám u sebe respektovat. **Často pak potřebuje podporu např. po návratu z hospitalizace, ale také při udržení zaměstnání či jiných společenských rolí.**

Někomu ale duševní nemoc komplikuje život natolik, že se v danou chvíli do za-

městnání vrátit nemůže a s projevy nemoci se potýká téměř denně. Společně pak hledáme možnosti, jak vést i v takové situaci co možná nejspokojenější a plnohodnotný život.

Lidem často pomáháme při hledání či udržení práce formou vyhledávání vhodných pracovních míst, doprovodu na pracoviště, úřady (podpora při jednání) nebo nácvikem pracovních a jiných potřebných kompetencí.

Ukazuje se, že mnoho z nich potřebuje podporu při rozšíření a udržení sociálních kontaktů – běžných přátelství, vztahů v rodině, na pracovišti i ve svém blízkém okolí.

Velká část naší podpory se týká také udržení psychického zdraví – prevence relapsu (opakovaného propuknutí duševní nemoci), rozvoje zdravého sebehodnocení, sebedůvěry, poznání svých silných stránek, o které se mohou opřít, ale také o poznání limitů, které s sebou nemoc přináší.



Službu poskytujeme ambulantně v sídle organizace a terénně např. formou doprovodů na úřady, k lékařům, na různá jednání, při hospitalizaci, ve vlastní domácnosti.

V rámci sociální rehabilitace nabízíme mnoho činností, které lidi podporují na jejich vlastní cestě k zotavení (rehabilitační dílny a další aktivity, jejichž cílem je podpora při zachování, obnovení a vytváření pracovních, manuálních, sociálních a kognitivních dovedností).

Při poskytování služby stavíme na zdravých a silných stránkách osobnosti. Cílem je podpora ve znovunabytí sebedůvěry a kompetencí, které člověk vlivem nemoci ztratil.

Naším přáním je, aby lidé, kteří k nám přijdou, našli takovou podporu a sílu, aby mohli žít svůj život dle vlastních představ. Snažíme se maximálně přispět k rozvoji jejich celkového potenciálu a nabízet možnosti k jejich celostnímu rozvoji.

Pocítujete-li duševní nepohodu, nebojte se požádat o pomoc. Včasná pomoc je důležitá. Obráťte se proto na někoho, komu důvěřujete - na rodiče, příbuzné, kamarády, učitele, profesionály (obvodní lékaře, psycholog, psychiatr). Můžete kontaktovat také naši organizaci.



**Iskérka o.p.s.
Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm**

tel.: 774 274 800, 774 064 755,
604 177 299, 774 064 753
IČ: 28647912, DIČ: CZ28647912
bankovní spojení: 2100364177/2010
e-mail: info@iskerka.cz
web: www.iskerka.cz

Foto: Zdeněk Šimůnek
Autorské básně: Iveta Porubová
Grafická úprava: Grafia Nova

Když už člověk z

Když už člověk zjankovatí, netře

Když už člověk z

Když už člověk