

ZRCADLO

HOI

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:

www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Obsah

20. let od založení SELF HELPu Ústí nad Labem	5
Uživatelé jako rovnocenní partneři, projev z Londýna	6
Život s duševní nemocí	6
Mezinárodní den duševního zdraví v divadle Inspirace	7
Peníze nebudou, my budeme	8
Miroslav Tichý Český amatérský fotograf	10
Andělek	12
Vonička pro všechny ženy	13
Stvořil Bůh opravdu všechno?	14
Otevřený dopis	15
Křížovka	17
Pacienti nejsou záznamy	18
Peerská návštěva PNHB	19
Místo léků do lesa!	20



Redakce

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek

Redaktoři: Radek Prouza, Jan Švehla, Vladimír Conk

e-mail: selfhelp@volny.cz

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.



20. let od založení SELF HELPu Ústí nad Labem

20. let od založení SELF HELPU Ústí nad Labem

V roce 1998 bylo založeno občanské sdružení SELF HELP Ústí nad Labem, které vzniklo ze svépomocné skupiny v Ústí nad Labem. Toto nové občanské sdružení pokračovalo v započatých aktivitách. Zastupovalo uživatele psychiatrické péče na konferencích, informovalo klienty o novinkách v psychiatrii a bavilo čtenáře prostřednictvím vydávání časopisu Zrcadlo.

Přes překážky, které nastaly během působení občanského sdružení SELF HELP Ústí nad Labem se i nadále toto sdružení věnuje výše uvedeným aktivitám. To znamená, že časopis Zrcadlo se vydává 4x až 5x do roka o obsahu 24 stran, někdy i více. Kavárna Iris je v současnosti využívána jako tréninkové pracoviště pro klienty, kteří nastupují do běžného provozu na pracovištích FOKUSu LABE. Tyto aktivity jsou a byly vytvářeny samotnými klienty ve spolupráci se zapsaným ústavem FOKUS Labe. Nedávno se občanské sdružení transformovalo na zapsaný spolek. Takže závěrem nezbývá nic jiného než popřát aktivistům SELF HELPU mnoho úspěchů v dalších letech.

Jan Bendl, zakládající člen SELF HELPU

Založení SELF HELPU Ústí nad Labem

Organizaci SELF HELP Ústí nad Labem předcházela svépomocná skupina ve FOKUSu Ústí nad Labem, která měla dva pracovníky.

Náplní svépomocné skupiny byla terénní práce, vydávání časopisu Zrcadlo a organizování konferencí svépomocného hnutí.

Organizace – občanské sdružení – vznikla na popud profesionálů z FOKUSu Ústí nad Labem. Účelem byla větší samostatnost klientů, ale také možnost získávání peněz na činnost původní svépomocné skupiny.

Nicméně zde byly obavy, zda budeme schopni řídit se a získávat finance. Tyto obavy měly být rozptýleny smlouvou o součinnosti s FOKUSEM Ústí nad Labem. Tato smlouva měla dát finanční jistotu pracovníkům SELF HELPU Ústí nad Labem. Provázanost měla být zajištěna i účastí pracovníků SELF HELPU v radě FOKUSu Ústí nad Labem. Toto trvalo několik let.

Další činnosti SELF HELPU Ústí nad Labem

Během další existence SELF HELPU Ústí nad Labem jsme pokračovali ve stávajících aktivitách tj. vydávání časopisu Zrcadlo, jehož podoba se časem vyvíjela. Dále jsme pořádali či spolupřáteli konference svépomocného hnutí v psychiatrii v České republice. Organizovali jsme také výlety pro klienty Fokusu Ústí nad Labem, kdy jsme účastníkům hradili jízdné a vstupné s peněz získaných z grantů. Pořádali jsme též turnaje v šachách, dámě, kostkách a kulečnicku. Náš zástupce se účastnil různých konferencí, vzdělávacích aktivit a výjezdů do zahraničí.

Z konferencí svépomocného hnutí se vyvinula častější koordinační skupina, která se pravidelně setkávala v Praze v sídle České společnosti pro duševní zdraví. SELF HELP Ústí nad Labem byl i u zrození patientské organizace Kolumbus, kdy tento vznikl na rehabilitačním pobytu organizovaném právě SELF HELPEM Ústí nad Labem.

Závěrem je třeba zmínit transformaci občanského sdružení SELF HELP Ústí nad Labem na zapsaný spolek a přijetí nových členů, kteří přinášejí novou dynamiku do činnosti spolku.

Ing. Radek Prouza, dlouholetý člen SELF HELPU

Uživatelé jako rovnocenní partneři, projev z Londýna

Níže otiskujeme projev, který zazněl na konferenci v Londýně v roce 1998 v době vzniku SELF HELPu Ústí nad Labem.

Uživatelé jako rovnocenní partneři

Na úvod bych chtěl říci, že moje angličtina není moc dobrá a proto můj projev bude pomalý a stručný.

Koho lze považovat za partnera duševně nemocného?

Především lékaře, rodinné příslušníky, přátele a terapeuty.

A kdy se jedná o rovnocenné partnerství? Je to tehdy když oba partneři nahlízejí na toho druhého jako na sobě rovného. To je však při nejmenším v akutní fázi nemoci, velmi obtížné. Uživatelé mají v tomto období problémy s vnímáním reality a pro zdravého člověka může být s pochopitelných důvodů obtížné brát uživatele jako rovnocenného partnera. Avšak zdravý člověk je ten, který by měl být tolerantní a chápavý. Vždyť nemocný za svou nemoc nemůže a nikdo z nás neví, zda příštím duševně nemocný nebude právě on. Duševní nemoci se přeci nevyhýbají ani inženýrům, právníkům či lékařům.

V Deklaraci lidských práv a duševního zdraví, která byla vyhlášena v roce 1989 Mezinárodní federací duševního zdraví, se mimo jiné praví, že s duševně nemocným se má jednat jako s rovným, byť by tuto představu svým jednáním, chováním, konáním a stavem narušoval. Avšak sama právní

kodifikace obecných lidských práv i speciálních práv duševně nemocných nezaručuje jejich skutečné respektování. Nutno také říci, že snaha o partnerské jednání není věcí pouze jedné strany. Snaha musí být oboustranná. Ani nemocný se nesmí, v rámci svých možností zbavovat odpovědnosti. Odpovědnosti za své jednání, za své zdraví, za svůj život.

Já sám docházím pravidelně do občanského sdružení FOKUS Ústí nad Labem, což je sdružení pro péči o duševně nemocné. Nedávno naše svépomocná skupina založila vlastní právnickou osobu – občanské sdružení FOKUS – SELF HELP Ústí nad Labem. Naše organizace bude spolupracovat s FOKUSEm Ústí nad Labem na základě smlouvy o součinnosti. Rovněž bychom se měli v blízké budoucnosti začít podílet na řízení FOKUSu Ústí nad Labem, a to prostřednictvím naší účasti v Radě FOKUSu Ústí nad Labem. Věřím, že zavládnou-li v naší spolupráci se zdravými lidmi partnerské vztahy, bude to ve prospěch obou stran.

Děkuji za pozornost
Radek Prouza

Nutno dodat, že tento projev je trochu poplatný své době. Tomu, že podmínky byly tehdy jednodušší a že pisatel byl tehdy mladší a optimističtější.

Život s duševní nemocí



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

Přepis zajímavé výpovědi 5 odvážlivců, se kterými natočilo rozhovory Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví z Prahy a je součástí kampaně pro ozřejmění toho, co prožíváme, a že jsme rovnoprávní a citliví lidé, kteří mají světu co říct.

Další informace viz www.stopstigma.cz a www.cmhcd.cz.
(Iniciály jmen byly změněny, z důvodu ochrany osobních údajů.)

ŽIVOT S DUŠEVNÍ NEMOCÍ

L.: Ta nemoc se projevovala u mě tím, že jsem nespala, byla jsem schopná přes noc vymalovat byt, přestěhovat nábytek, chovala jsem se velmi promiskuitně, pila jsem spousty alkoholu.

P.: To vlastně propuklo docela nečekaně, že jsem si začal myslet, že jsem Ježíš Kristus, že budu léčit svět.

K.: Byly pro mě hrozně těžké normální věci: uvařit si, osprchovat se.

I.: Jsem měl pocit, že o mě všichni všechno vědí.

V.: Chtěl jsem si vzít život.

DIAGNÓZA

P.: Když mi doktor na přání mamky, oznámil tu diagnózu schizofrenie, tak to pro mě byla svým způsobem úleva, že jsem věděl, co se mnou je.

I.: První diagnózou byla psychóza pod vlivem kanabinoidů. Poté jsem byl diagnostikován paranoidní schizofrenií, později schizoafektivní poruchou a nakonec zase paranoidní schizofrenií.

V.: Když mi sdělili mou diagnózu, tak to pro mě svým způsobem byla úleva.

K.: Když mi sdělili diagnózu, tak jsem tomu nevěřila, že začátku.

V.: Je to spíš jako kombinace, popření, nepochopení, a nepochopení toho, co z toho bude, co z toho plyne, co to znamená, co to pro mě znamená.

TERAPIE:

L.: Když mě poprvé hospitalizovali v Bohnicích, tak moje maminka přijela a vrazila mi facku. A vlastně mi řekla, že nejsem magor a že tam nemám co dělat, ať s ní jdu okamžitě domů. A kdykoli jsme mluvili o tom, že je mi špatně

a mám depresi a je mi zle, tak jediná její odpověď byla, že jí přidělávám starosti.

I.: Beru tři druhy léků, dva druhy ráno, jeden večer, většinou jsou to antipsychotika a ráno беру antidepressiva.

P.: Je tam i důležitý nějaký to sociální zázemí, ať je to rodina, ať jsou to přátelé, pak nějaká ta smysluplná činnost to, co naplní můj den, můj týden, v čem vidím smysl a ideálně třeba i nějaká ta práce, vedle těch koníčků, kde se můžu realizovat

L.: Já jsem měla obrovské štěstí na dobrého psychiatra, který mě začal léčit před třinácti lety a léčí mě dodnes.

I.: Já jsem se soustředil s terapeutkou hodně na sebevědomí, ze začátku. A trvalo to asi rok nebo dva, než se to sebevědomí nějak konsolidovalo.

K.: Hodně ve mně zůstal pak ten léčebenský režim. Naučil mě ráno vstávat, brát pravidelně léky, mít nějakou aktivitu a věnovat se sama sobě a nějakému svému uzdravení nebo zotavení.

P.: Pomáhala mi to zvládat tehdejší přítelkyně Anička, chodil jsem s ní na výlety a ona mi ukazovala různé věci, jako:

„podívej tady roste kytky“ a já jsem se díval, že tam roste kytky. Hodně mě vtahovala zpátky do reality.

L.: Oporou jsem byla sama sobě a oporou mi byla víra v to, že to překonám a asi i víra v Boha.

ZOTAVENÍ

P.: Tak já na otázku, jestli se dá schizofrenie vyléčit, si říkám, že určitě se s ní dá žít

L.: Já vnímám Zotavení, jako silný pud sebezáchovy.

V.: Já jsem vlastně i díky té nemoci poznal, kdo jsem, co od toho života chci. Ten život se mi změnil a taky rozhodně vím, co už nechci

K.: Žije se mi mnohem líp, než když ta nemoc nebyla léčená, nevěděla jsem o ní a furt jsem se snažila do toho normálního života nějak zapojovat.

P.: Až propuknutím té nemoci jsem získal třeba zaměstnání. Tím pádem došlo ke zlepšení, paradoxně. Já jsme před tím měl horší společenský status než jako duševně nemocný.

I.: Nejen že se neztrácí inteligence, ale že ta nemoc přináší i schopnost prohlédnout pozlátka

L.: Šťastnou mě dělá líbat moje děti před spaním, pouštět jim pohádky na dobrou noc.

P.: Se mi povedlo nějakým štěstím si koupit vlastní byt a teď se chystáme s přítelkyní, že tam budeme žít spolu a normální věci v celku.

V.: Já jsem nikdy nechtěl přistoupit na to, že mým životem, nebo mým povoláním bude invalidní důchodce, nebo člověk který má nějakou diagnózu a nějakou nemoc. Já jsem nějaký uspokojivý život mít vždycky chtěl.

K.: Prostě mám velkou motivaci, aby se to změnilo, aby ta společnost nás přijala, že můžeme být v tom životě i smysluplní a ne jenom prostě ty lidi na práškách a nic nemohoucí.

I.: Tak s tou mojí nemocí zápasím 17 let a mám pocit celou dobu, že žiju.

I S DUŠEVNÍ NEMOCÍ SE DÁ NORMÁLNĚ ŽÍT

K Mezinárodnímu dni duševního zdraví 10. 10. zorganizoval Fokus Praha zajímavou akci, která se odehrála v divadle Inspirace na Malostranském náměstí v Praze.

Odpovídalo se při ní mimo jiné na následující otázky:

Jaká je situace v dodržování lidských práv lidí se zdravotním postižením v různých státech Evropy?

Jaký je rozdíl v tomto ohledu mezi státy EU a ostatním světem?

Jak vnímají porušování lidských práv obhájci lidských práv a samotní lidé se zkušeností s duševním onemocněním?

Tyto a další otázky nám zodpovídali lidé dlouhodobě se angažující v boji za lidská práva:

MUDr. Milena Černá, předsedkyně správní rady VDV - Nadace Olgy Havlové, Mgr. Zuzana Durajová - právnička Veřejné ochránkyně práv, Pavel Novák - ředitel Fokusu Praha, z. ú, předseda správní rady Fokusu ČR, z. s. a MUDr. Jan Pfeiffer – psychiatr.

Celou akci s přehledem moderoval Michal Kašpar ze studia 27



Peníze nebudou, my budeme

Vážení čtenáři a vážené čtenářky

Předem bych chtěl předeslat, že život bez papírků zvaných peníze jde žít a to myslím upřímně a vážně.

Podívejme se na svět plný peněz a zla, co papírky zvané peníze nadělaly? Peníze Nutné zlo, které drží pořádek ve světě? Mělo by to tak být, ale není. Kvůli penězům je na tomto světě plno zla!!! Závist nejhorší vlastnost člověka. Přál bych si, abyste si přečetli tuto brožurku. Návod, jak svět (anebo aspoň u nás v Čechách je možno žít) bez papírků zvaných peníze. Jde jen o to pochopit princip, že vše může být zadarmo. (Pozn. Redakce: opravdu?) V jednoduché myšlence je neobyčejná síla. Základní myšlenka: česká společnost bez dluhů a papírků zvaných peníze.

Papírky potištěné čísly nejsou potřeba. Je to motivace pro pracující a odměna za práci. Nemusí šustit v ruce papírky tzv. peníze. Všechna čísla mohou být na platební kartě, kterou bude mít pod palcem Česká národní banka...

Představa, která pochází od Boha našeho stvořitele je taková, že se mávnutím kouzelného proutku zv. Ministerstvo financí uskuteční veškeré oddlužení obyvatelstva!!! Vážení čtenáři, jistě mi dáte za pravdu, že rodina je základ státu a stát jsou lidé, kteří žijí v České republice. Nechci v žádném případě, aby se lidé movití zbavili majetku a o naspořené peníze přišli. Tak to myšleno není. Jde jen o jednu základní věc: vytlačit ze státu korupci, kriminalitu a zlo, které se zde děje. Důležité je také to, že lidem bez dluhů by se lépe dýchalo a nebyly by takové ztráty v ekonomice.

Díky utopistické myšlence se dá dýchat lépe. Musíme pochopit základní myšlenku a její přínos pro společnost. Od svých 20ti let se zabývám myšlenkou, proč se lidé za něčím ženou a pachtí. Honíme vítr v kapse. Došel jsem k názoru, že každý chce mít dostatek peněz na zabezpečení rodiny. Tato myšlenka je v pořádku, ale jsou mezi námi tací, kteří zneužívají systém a kteří zneužívají spoluobčany za účelem, který má špatný podtext, dále jen drogy, hrací automaty. Někteří dokáží zabít člověka jen kvůli tomu, aby měli na tu svou závislost dostatek finančních prostředků.

Já nesoudím, zde bude soudit jen ten nejvyšší a tím je Bůh, ale my všichni jsme na Boha zapomněli anebo nechceme vědět. Svět a hlavně Česká republika by byli šťastni, tak by stačilo pouhých 13 zákonů a ne stovky až tisíce zákonů, které jsou úchylkami lidí, kteří zákony vytvářeli. Člověk by se měl vrátit do přírody a pozorovat běh žití. Planeta je už dost zničená a pořád se nic neděje a stále se kácí plíce naší Země v Amazonii. V České republice je stále ještě dost lidí, kterým běh žití na této planetě není lhostejný. Záleží na každém z nás, poněvadž vše – duchovní a materiální pojetí světa je propojeno a vše se vším souvisí. Přál bych si vytvo-

řit perfektní systém v cestovním ruchu, aby co nejvíce cizinců navštívilo naši republiku. Naše měna by byla k dispozici cizincům, za jejich měnu by dostali naši měnu, kterou by si vyměnili v bance. Už by nemohly být různé názvy bank, ale byl by jen název „Banka“. Vážení čtenáři, snažím se Vám sdělit, jak by to mělo vypadat, kdyby peníze nebyly, ale pro každého občana narozeného v České republice by byly platební karty nabité na určitý Počet kreditních bodů. Kolik těch kreditních bodů má být nechám na odbornících. Jak jsem předeslal tak stačí pouhých 13 zákonů: Miluj Boha svého celou svou myslí, duší a srdcem. A miluj bližního svého jako sebe samého: toto jsou dva pilíře pro spokojený život a pro hříšníky desatero od „Mojžíše“ +1 zákon: „LVN“ Láska, Víra a Naděje. Já jsem jen obyčejný člověk, který má myšlenky z hůry astrálního informačního pole“. V žádném případě nechci diktovat někomu, jak má žít. Mám názor, že bez peněz by se žilo lépe pokud jde o poctivost a jak se říká: „S poctivostí nejdál dojdeš...?“ Naše ženy určitě chtějí, aby naše lvíčata měla co do talíře. Co jsem poslouchal na ulici, tak žena by si přála, aby muž donesl domů výplatu okolo 30.000 Kč – proč ne? Pravda je taková, že vše jde, akorát chcípá koza nejde! Když je dobrá vůle, tak jde všechno. Vše je převod čísel, proč tedy nemít kartu před nabitou 30.000 kreditních bodů pro 4 člennou rodinu za předpokladu, že rodiče jsou řádně oddáni. U nás se hodně žije na „psí známku“ a lidé nemají svatbu z finančních důvodů. Každá rodina by si mohla přijít tak na 100 000 kreditních bodů, aby neživořila a ještě bys ušetřeným kreditem mohla navštívit destinace ve světě, kam by se za život v stávajícím systému nedostala. Záleží na lidech, jak se postaví k této myšlence a začne se pracovat s tím, že si všichni uvědomí, že jde změnit styl života, aniž by nám šustili papírky v ruce. Ministr financí už zavedl elektronické platby a karty jsou skutečností. Chce to dotáhnout do konce, u nás se vše dělá napůl a část vždy chybí. Zde dávám návod, jak vše zvládnout bez překážek a problémů.

Jsem jen obyčejný pisálek, který si říká „Žulés Vernés“. Jak je patrné z mého pseudonymu, tak se může lecko domnívat, že mám něco společného s psaním autora „5ti neděl v balóně.“ Vycházím z autora velmi populárních knih, které daly základ dnešní civilizaci. Aby jste vážení čtenáři porozuměli, proč Vám toto vše píši. Chci sdělit jen to, z čeho pochází zlo tohoto světa. Česká republika jde správným směrem a všichni se od nás mohou učit. Brussel jednou řekl „Buď jsou ti Češi tak blbí, nebo mají něco za lubem?“ Platební karty musí být dobře ošetřeny, aby nebylo možné jejich zneužití.

Pracuje se u nás na plné obrátky, ale nikdo nepočítá s tím, že by měly zmizet a českých občanů papírky zvané peníze. Je to utopistická studie, kterou sděluje Duch svatý v ruce držící kuličkové pero.

Na vše se dá zvyknout, i bez peněz se dá žít. Zlo je tu dáno, když Kain zabil Ábela, byl to prvotní hřích, který provází lidstvo po celý svůj dosavadní čas. Jde o pokorný náhled na svět a žití na této planetě a my jsme první. Naše politické špičky by měly táhnout za jeden provaz a držet se plánu, který předeseílá signál z vesmíru. Bůh je všude a ve všem. Každý člověk je součástí Boha, i ten zlý. My jakožto stát, kde sídlí Bůh jako člověk, který se skrývá, ale jde na povrch, aby čelil zlu a nebojí se, že někdo může Boha zabít. Bůh počítá i s tím, že buďto mu zlo půjde na ruku nebo se ho zbaví, ale mějte se na pozoru, abyste jednou nelitovali, i ve světě dobra se dá žít, ale lidstvo si zvyklo na zlo. Musí se něco změnit! Celý svět brečí, že nejsou peníze, že někde něco chybí... To Vám není divné poznání, že stále slyšíte, že nejsou peníze a pak se dozvídáte, kolik se investovalo do infrastruktury. Bojíte se pravdy? Proč se o ní nemluví proto, aby jí trocha zbyla? Žulés Vernés chce sdělit čtenářům a poskytnout příručku pro zavedení oddlužení. Třeba to nesmí být rychle, abychom nebyli podezřelí před ostatními státy. Jestli chcete pomoci a bojovat proti mafii a kriminalitě, přečtěte si tento brožovaný výtisk. Práce lidí v české republice by se stala jejich koníčkem. Každý bude svou profesi vykonávat s láskou a patřičným ohodnocením v nabitě platební kartě, která bude nabita podle určitých tarifů, které sestaví tým ekonomických expertů. Musíme být na vše perfektně připraveni, nesmí za žádnou cenu vzniknout panika. Žulés Vernés by chtěl tento dokument předat generacím, které přijdou po něm. Toto sdělení je důležité pro český lid. Poněvadž jde o rukopis psaný prostřednictvím „Ducha svatého.“

Je rozdíl mezi komunisty a komunismem. Když český člověk slyší, že je něco zadarmo anebo akce, tak je jak utržený ze řetězu. Lidé tvrdě pracují a měli by mít dostatečný klid a zároveň se cítit bezpeční.

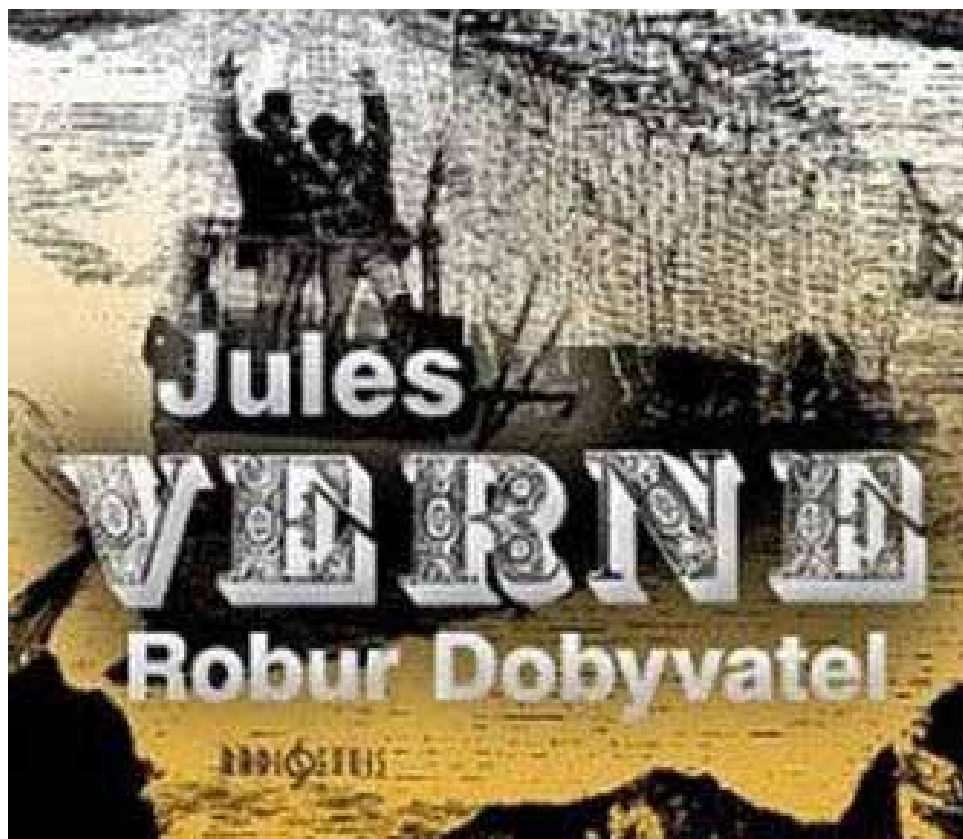
Proto zadarmo to nikdy nebude, každý člověk by měl vykonávat činnost, za kterou byl ohodnocen a nemělo by se stát, že zůstane nevyplacen. U nás veliký zmatek dělají Romové a stále se jim nic nelíbí a myslí si, že jsou diskriminováni, ale je to obrácený rasismus. Já v žádném případě nejsem rasisticky orientován. Tento brožo-

vaný výtisk částečně popisuje můj životopis a částečně „touhu.“ Změnit to, co je zlé a bojovat proti zlu dobrem. Toto jsou utopistické myšlenky, které však lidstvo pochopí a uzná za pravdu a vše, co je zde uvedeno v myšlenkách se uskuteční, už teď jsou náznaky, že to spěje k tomu, aby vše bylo tak, jak je uvedeno v tomto výtisku. Nepodřezávejme si stále větve pod sebou a stoupněme si přímo na pevnou Zemi a neohýbejme už hřbet před velmocemi, sami jsme velmoc a my se nemusíme za nic stydět i když se o nás pší hrozné věci. My jim nevěříme a uděláme si to po svém. Žulés Vernés Vám přeje, ať se staráte o zemi, která nás živí, důležité jsou vzduch, voda, jídlo, střecha nad hlavou a proto bychom se měli starat o to, abychom nedýchali oxid uhelnatý a uhličitý.

Milujte se a množte se a naplňte Zemi. Tak říká Bůh. Přeji Vám stálé zdraví, ode toho se odvíjí vše a potom je vše snazší. Buďte v srdci Pánem Bohem Váš „Žulés Vernés.“
Ahoj

Pozn. Redakce Na psychiatrii v „Bonbónku“ byla kdysi na nástěnce myšlenka:

Základem růstu je nejednat podle toho, jaké by věci měly být, ale podle toho, jaké jsou. Moje babička říkala: „S penězi je to jako s ohněm. Dobrý sluha, ale zlý pán.“



Miroslav Tichý | Český amatérský fotograf

1926 – 2011



Jeden z nejpodivuhodnějších českých umělců 20. století téměř nevytáhl paty z Kyjova. Ale svět si ho našel a dnes patří jeho fotografie k neoriginálnějším výpovědím uměleckých outsiderů. Tichý byl vlastně voyeur, bláznivý samotář, který po celý svůj život šmíroval dívky a ženy. A nejen to, také je fotil, byť používal ty nejpodivnější fotoaparáty, jaké si můžeme představit. A když zrovna nefotil, trávil čas v blázinci, kam ho komunistický režim opakovaně zavíral.

Tichý se narodil v moravské vesničce, ale od 4 let až do své smrti žil v Kyjově. Stále ve stejném domě, kde s rodiči vyrůstal a kde se rozhodl studovat umění. Po válce nastoupil do Prahy na Akademii, ale dlouho zde nevydržel. Únorový komunistický převrat a následující události u něj vyvolali psychickou krizi, Tichý se zhroutil, opustil školu a skončil v psychiatrické léčebně v Opavě. Když ho lékaři dali dohromady, vrátil se k rodičům do Kyjova. Ještě zkoušel chvíli malovat, ale brzy pro něj obrazy ztratily význam, stejně jako spoustu dalších věcí. Nedbal na hygienu, chodil stále v jednom oblečení a jediné, co ho dokázalo rozptýlit, byl alkohol. Jinak žil skromně, aby vyšel ze svého invalidního důchodu. A pak, jaksi mimochodem objevil své životní téma, které ho proslavilo. Ženy a jejich tajné portrétování. Tichý si začal sestavovat primitivní fotoaparáty. Často byly z dřeva, za objektivy mu sloužily čočky z umělé hmoty. A těmito podivnými přístroji fotil ženy a dívky na ulicích v Kyjově, ale také třeba na plovárně. Hnala ho tajná erotická touha,

v 70. a 80. letech, od jara do podzimu, fotil jako o život. Ženy v plavkách, dívky ležící u vody, opalující se na louce. Doma si ze svých záběrů zvětšoval nejrůznější výřezy. Technicky nedokonalé snímky však mají obrovskou atmosféru a také silný erotický náboj. Protože se o ně příliš nestaral, jsou často špinavé, polité či okousané od myši, čímž se zvyšuje jejich autentická výpověď.

Když Tichého dílo objevil na konci 90. let Roman Buxbaum, který ho zprostředkoval uměleckému světu, začaly žít unikátní fotografie svým vlastním životem. Tichého dílo se stalo námětem mnoha odborných diskusí, jeho vernisáže navštěvovali celebrity a samotné fotografie se prodávaly za tisíce dolarů. A přitom Tichý žil izolován mimo veškerou tuto slávu stále ve svém malém, podivínském světě, chudobě a bez vědomí svého uměleckého úspěchu. Čím vlastně svět ohromil? Především svou jinakostí, jeho dílo nejde zařadit, tak je unikátní a působivé. V křehkosti a naivitě se skrývá tajné kouzlo fotografií, které oslovily celý svět a díky šikovnému marketingu, založeném na příběhu tichého blázna, jejich popularita i cena vylétla na počátku 21. století do závratných výšin. Některé fotografie se prodaly až za 15 tisíc dolarů. Ale Tichý žil dál ve svém polorozpadlém domě jako poustevník, až do své smrti ve čtyřiaosmdesáti letech.

Z knihy Šílenství slavných od Libora Budínského



Andílek

Veronika Hnízdilová

**Je to paráda
Lehnout si na záda
Uvidíte andílka
Co má bílá křidýlka
Vločka na zem padá
I když je tak malá.**



Vonička pro všechny ženy

Ze sbírky básní Jitky Šufanové

Rozkvetlá louka posetá zářivými květy,
oči se vpíjí do jejich krásy duhové
a my dva, můj milý,
běžíme v dálky modravé.

Sametová tráva nám hladí chodidla,
běžíš dál, vybíráš kvítí nejpestřejší,
samo se vplétá mezi tvé prsty.
Opojná vůně, žhnoucí slunce, hebké dlaně,
a voničky jsou tu navázané.

Náhle však azurová obloha utápí se v kalné šedi,
vidím vojáka, jak ženě místo kytice
do rukou tiskne zbraň:
pojd', ženo, rodnou vlast se mnou braň!

Bolest se zaťala do prsou, ústa volají:
Proč? Proč válka hyzdí zemi?
Proč zloba a nenávisť se teď smějí?
Zas je tu slunce a rozkvetá fiala

Mládenec dívku líbá,
muž ženu tiskne k sobě,
stařeček stařence víská bílé vlasy.
Voničko, voničko, kde jsi?

Ošperkovaná láskou muže,
voničko, vázaná z květiněk,
jeho ruce něžně tě vložily v srdce
dívek, žen a stařenek.



„Stvořil Bůh opravdu všechno?“

Universitní profesor na jedné vysoké škole položil studentům otázku. Stvořil bůh všechno, co existuje? Jeden student odvážně odpověděl. „Ano!“

„Stvořil Bůh opravdu všechno?“ – otázal se profesor. „Ano, jistě“ – zopakoval student. Profesor však namítl: „Pokud Bůh stvořil opravdu všechno, co existuje, stvořil i zlo. A na základě toho, co jsme si doposud řekli, můžeme pak tvrdit, že Bůh musí být zlý.“ Student se nezmohl na odpověď a umlknul. Profesor byl spokojený s tím, že se mu podařilo dokázat zmíněnému studentovi, že jeho víra v dobrého Boha je pouhým mýtem. Ale onen student se ještě přihlásil: „Můžu se vás na něco zeptat, pane profesore?“ Samozřejmě! odpověděl profesor.

Student se otázel: „Existuje zima?“ „Co je to za otázku, samozřejmě, že existuje, cožpak Vám nikdy nebyla zima?“

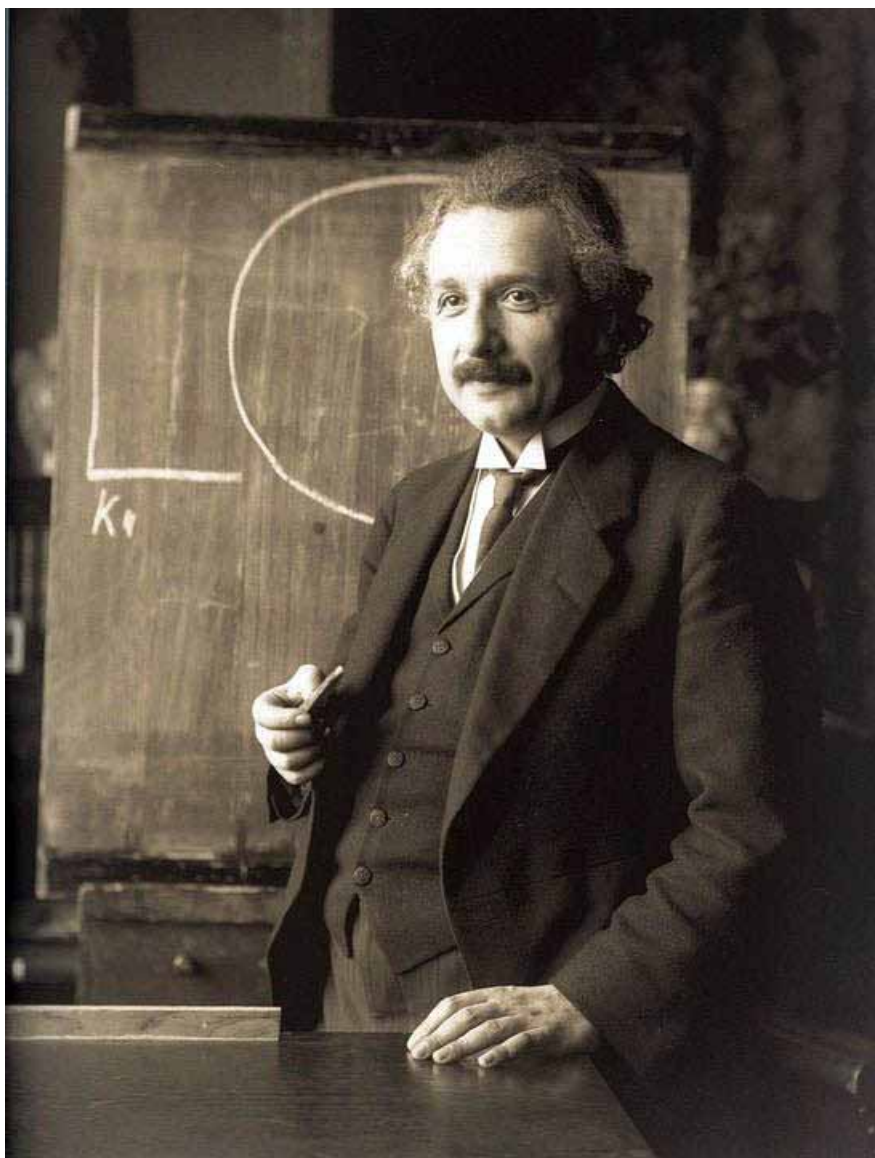
Ostatní studenti se začali smát. Mladý muž odpověděl. „Zima ve skutečnosti, pane profesore, neexistuje. Podle zákonů fyziky platí, že zima je ve skutečnosti jen nepřítomností tepla. Každé tělo i každý předmět jsou citlivé na změnu prostředí anebo přenos energie. Absolutní nula znamená úplnou nepřítomnost tepla. Za této teploty se všechna hmota stává reakce neschopnou. Zima tedy neexistuje. Člověk jen používá toto slovo k tomu, aby vyjádřil, jak se cítí, když vnímá nedostatek tepla.“

Student položil další otázku: „A existuje tma?“

„Samozřejmě existuje!“ opáčil profesor.

Ale student pokračoval: „Tma také neexistuje, tma je ve skutečnosti nepřítomnost světla. Světlo lze zkoumat, tmu však ne. Můžeme použít Newtonův pokus, při kterém se světlo láme v prostředí tmy a osvítí je. Můžeme snad změřit, jak tmavý je vesmír? Můžeme jen změřit sílu světla, které vydává. Není to snad pravda?

Tma je jen slovo, které člověk používá k popisu toho, jak to vypadá, když někde není přítomno světlo.“



Nakonec se mladý muž zeptal profesora: „A pane profesore, myslíte, že existuje zlo?“

„Samozřejmě!“ – odvětil profesor.

„Vidíme ho každý den, jak se lidé nehumánně chovají ke svým bližním. A spatřujeme je ve zločinech, které se dějí po celém světě. O co by se jednalo než o zlo?“

„Ve skutečnosti ani zlo neexistuje, pane profesore, alespoň ne samo o sobě“, reagoval student.

„Zlo je absencí Boha. Je to podobné jako se zimou a tmou. Zlo je slovo, kterým chtěl člověk popsat nepřítomnost Boha. Bůh zlo nestvořil. Zlo je důsledkem toho, když člověk nepřijímá lásku, kterou mu Bůh chce darovat. Podobně jako zima je důsledkem nepřítomnosti světla.“

Profesor se posadil.

Tento příběh je pravdivý. Ten mladý muž se jmenoval Albert Einstein.

Otevřený dopis 1/2

Přeložil Jan Švehla

**Otevřený dopis
organizátorům
Celosvětového
ministerské-
ho summitu
o duševním
zdraví konaném
9. – 10. října
2018, v Londý-
ně, Spojeném
království**



Píšeme pro-
to, abychom vyjádřili naši vážnou starost o organizaci
a uspořádání Celosvětového ministerského summitu o
duševním zdraví, který má na starosti Britská vláda. Zdá se,
že systematicky vyčleňuje různorodé hlasy uživatelů služeb
duševního zdraví, těch s psychosociální invaliditou a naše
vlastní organizace.

V současnosti se zvyšuje mezinárodně uvědomění
o důležitosti rovného zahrnutí a zapojení lidí se zkuše-
ností jako uživatelů/pacientů služeb duševního zdraví a
těch s psychosociální invaliditou v rozvoji politiky a praxe.
Úmluva OSN o právech osob se zdravotním postižením
(UN CRPD) byla podepsaná a ratifikovaná mnohými země-
mi. Úmluva by měla představovat, v tomto reprezentova-
ná příslušnými ministerstvy, povinnost členských států
„úzce konzultovat a aktivně zapojovat“ lidi s invaliditou
skrze své zastupující organizace. Měly by je zapojit ve
všech procesech tvorby rozhodnutí a tématech týkajících
se našich životů (článek 4, odstavec 3).¹ Tato meziná-
rodní smlouva výslovně odkazuje na lidi s psychosociální
invaliditou. Přesto se to neodráží na organizaci této
klíčové celosvětové události a jejího směřování.

Celý text UN CRPD viz

[http://www.un.org/disabilities/documents/convention/
convention_accessible_pdf.pdf](http://www.un.org/disabilities/documents/convention/convention_accessible_pdf.pdf)

Denní program summitu může být kritizován v několika
bodech. Nicméně v našem otevřeném dopise se chceme
zaměřit výhradně na proces a politiku zvaní k účasti na
této události. Myslíme si, že to brání velmi potřebnému
dialogu s těmi, o nichž tato událost na vysoké úrovni
údajně je. Zdá se, že uživatelé služeb pro duševní zdraví,
naši dlouho zavedení zastánci a „experti díky zkušenosti“
nebyli přizváni k ničemu, co by se dalo nazvat rovnou

spoluprací. Jak evropská, tak i světová síť uživatelů a
přeživších psychiatrické péče (ENUSP A WNUSP) kontak-
tovali organizátory summitu s pokusem navrhnout jejich
zástupce. Ačkoli byly zmíněny náklady na pokrytí cestov-
ních výdajů těch s nízkými příjmy, některým pozvaným
uživatelům služeb, kteří ji potřebují, taková podpora byla
odmítnuta, a tak nebyli schopni se zúčastnit. Obzvláště
jsme znepokojeni z vyloučení uživatelů péče o duševní
zdraví a lidí s psychosociální invaliditou ze světového
Jihu. Máme také obavy ze snižování důležitosti domo-
dých národů a obtíží samostatných kolektivně vedených
organizací. Co se týče celého procesu zapojení, byla zde
nulová transparentnost. Slovo „celosvětový“ je zde opět
zúženo na ty nejsilnější „hráče“, zejména ty zapojené v
problematických systémech péče o duševní zdraví, jako
psychiatry, psychiatrické výzkumníky a mocné nevládní
organizace, které ne nutně zastupují zájmy všech jejich
členů.

Naše místní zastupu-
jící organizace mají
obvykle špatné finan-
cování, pokud vůbec
nějaké. ENUSP zalo-
žený v roce 1991 byl
jedinou mezinárodní
síť místních organizací,
která přilákala nějaké
financování ve svých
prvních 13 letech. Od
roku 2004 pracovala,



bez jakéhokoli provozního financování. Stejný případ je
WNUSP založený v roce 1991 a Celoafrikácká síť lidí s psy-
chosociální invaliditou založená roku 2005. Tyto jedineč-
né organizace řídící se samosprávně vytvořenými denními
programy těch, kdo se podrobují psychiatrické léčbě po
celém světě, jsou zcela závislé na práci angažovaných
dobrovolníků. Jak se přístup k duševnímu zdraví/stresu
a psychosociální invaliditě dostává na program dne z
pohledu celosvětového ekonomického vývoje, ke kterému
summit vyjadřuje angažovanost, tak by také měl tento
přístup vyústit v podporu našeho nezávislého organi-
zování, měl by nám umožnit stát se skutečnými „hráči“
a mít možnost promluvit ke všem záležitostem týkají-
cím se našich životů. Ale to se v tomto případě neděje,
tento summit se ani neukázal schopný odpovědět na
naše požadavky vyslat naše vlastní zástupce. Jsme opět
redukováni na jedince s „žitou zkušeností“ a naše práce,

Otevřený dopis 2/2

Přeložil Jan Švehla

a sdílené vědomosti z posledních mnoha let, nebude adekvátně přispívat k debatě k „formování budoucnosti“, jak mají organizátoři v úmyslu. Asymetrie moci je zde naprostá. Toto selhání umožnit zapojení se, také odráží rozsáhlé a rostoucí obavy o neadekvátnost a krizi v politice a opatřeních pro péči o duševní zdraví ve Spojeném království. Také to odráží selhání v naslouchání uživatelům služeb, jejich rodinám, komunitám a organizacím v reformě, jak v oblasti péče o duševní zdraví, tak v oblasti politiky blahobytu, přičemž má obojí katastrofální důsledky pro mnoho uživatelů služeb, jejich rodiny a komunity. Výbor OSN (UN CRPD) jejich pozorování uzavřel tím, že vyjádřil vážné obavy týkající se implementace „Adekvátních standardů žití a sociální ochrany“ (článek 28) ve Spojeném království. Opatření vlády Spojeného království z posledních let jsou hodnoceny jako mající „zhoubný dopad“ a „sankcionující osoby s různými typy invalidity“ (str. 13) To vyvolává legitimní otázky o přiměřenosti přístupu vlády Spojeného království k účinnému boji se světovou chudobou a zpochybňuje její postavení jako hostitelské země pro tento summit.

Závěr pozorování v původní zprávě o Spojeném království, Velké Británii a Severního Irska z 3. října 2017 je k dispozici na:
https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CRPD/C/GBR/CO/1&Lang=En

Signatáři tohoto dopisu se vážně obávají, že výstup z tohoto prvního summitu svého druhu vážně překroutí sporné otázky a problémy v oblasti duševního zdraví a uživatelů služeb péče o duševní zdraví v celém světě, kvůli systematickému vyloučení, které, jak se zdá, bylo použito. My místo toho voláme o podporu uživatelů služeb a našich zkušenostních, ne-medicínských vědomostí, a o možnost připojení se našich samosprávných organizací k debatě za rovných a zahrnujících podmínek,



kteřá plně zacílí na naši nepřízeň osudu a naše trvalý vyloučení.

Podepsaní:

Profesor Peter Beresford, spolupředseda, Shaping Our Lives, Národní organizace a síť uživatelů služeb a lidí s invaliditou a Universita v Essexu, Anglie.

Jasna Russo, jednotlivý člen, Evropská síť (ex) uživatelů a přeživších psychiatrické péče.

Sarah Yiannollou, jednatelka, Národní síť přeživších uživatelů, Anglie.

Dr Sarah Carr, jménem výzkumné pracovní skupiny sítě přeživších, Anglie.

Rita Bins, Recovery in the Bin, uživateli vedená skupina přeživších a podporovatelů pro péči o duševní zdraví, Spojené království.

Linda Burnip jménem Skupiny lidí s invaliditou pro řízení proti škrtům, Anglie.

Denise McKenna, spoluzakladatel Sítě odporu v péči o duševní zdraví, Spojené království.

Paula Peters, Aktivista v oblasti práv lidí s invaliditou, Londýn, Anglie.

Olga Kalina, předsedkyně, jménem Evropské sítě (ex) uživatelů a přeživších psychiatrické péče.

Jolijn Santegoeds, spolupředsedkyně, jménem Světové sítě uživatelů a přeživších psychiatrické péče.

V spojení s:

Paul Atkinson, jménem Sítě svobodná psychoterapie, Spojené království.

Richard Bagnall-Oakeley, jménem Svazu pro psychoterapii a poradenství, Spojené království.

Alec McFadden, tiskový mluvčí, Svaz Salford Trades Union Congress, Anglie.

Profesor Ian Parker, prezident, Akademie psychoanalytiků, Spojené království.

Psychoterapeuti a poradci pro společenskou odpovědnost (PCSR), Spojené království.

Psychologové pro společenskou změnu, Spojené království.

Akční síť pro sociální práci (SWAN), Spojené království.

Dr Jay Watts, jménem Allianu.



Křížovka

1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													

1. Hrad na Mělnicku
2. Hrad u Mimoně
3. Hrad na Šumavě
4. Český zámek na Litoměřicku
5. Hrad v Krušných horách
6. Hrad v Českosaském Švýcarsku
7. Zámek na Jižní Moravě
8. Městečko v Jizerských horách
9. Zámek u Benešova



Tajenka: Nejznámější český hrad

Pacienti nejsou záznamy



Robert van Voren 2. 10. 2018

Většina lidí, kteří vědí něco o psychiatrii na Ukrajině, slyšeli o Speciální psychiatrické nemocnici v Dnipru, proslulé instituci, kde bylo za dob Sovětského svazu zadržováno a mučeno mnoho politických vězňů neuroleptickými léky. Jak zjistil mezinárodní tým, jehož jsem byl součástí, během hodnotící návštěvy v zimě 2015, Od dob Sovětského svazu se mnoho nezměnilo. Naše zpráva byla vydána společně s Ombudsmanem pro lidská práva z Verkhovne Rady. Na základě této zprávy jsme vypracovali plán, jak transformovat forenzní psychiatrii na Ukrajině a postupně otevírat nová oddělení v zemi. Poté by se instituce v Dnipru mohla pozvolna vytratit. Náš plán byl založen na desetiletích zkušeností práce v bývalém Sovětském regionu, s tím, že jsme vzali v potaz profesionální úroveň psychiatrie na Ukrajině a hlavně všechna práva a zájmy pacientů.

Naše zpráva byla prezentována na jaře 2016 a neprodleně přijata zastupujícím ministrem zdravotnictví Viktorom Shafranskym. Plán byl dát vznik dvěma pilotním nemocnicím na Ukrajině a vyzorovat, jak nejlépe lze rozvíjet služby v moderní psychiatrické péči a jak v této oblasti trénovat personál. Také by bylo zavedeno „posuzování rizik“, běžný prvek v normální psychiatrické praxi. Zároveň by byly rozvinuty rehabilitační a resocializační programy, které nyní úplně chybí. Celkově jsme věřili, že za pět let bychom měli dobrý Ukrajinský model, který by poté mohl být zopakován ve zbytku této země.

Nicméně, před tím, než jsme začali se vedením na ministerstvu změnilo a náš projekt byl zastaven. Nechci jmenovat lidi za to zodpovědné, přestože je znám jmenovitě. Nezajímá mě, jaké jméno ministr úředníků má, co je důležité je to, že ministerstvo zdravotnictví se rozhodlo zastavit dobře vymyšlený projekt, který má financování a místo toho se rozhodli nedělat vůbec nic.

Po dva roky se nic nedělo. Po dva roky pacienti nadále žili ve stejných podmínkách, byli příjemci stejné farmakologické péče, byli závažně omezení v komunikaci s příbuznými, byli svědky toho, jak byla systematicky porušována jejich základní práva. Po dva roky tu nedošlo k žádnému výcviku zaměstnanců v moderních přístupech, po dva roky nebylo zavedeno žádné „posuzování rizik“ a po dva roky nebyly rozvinuty žádné rehabilitační programy. Dva úplně ztracené roky.

Nyní se ministerstvo rozhodlo pohnout, a udělalo to nejhorší možné rozhodnutí. Dvanáct psychiatrických nemocnic na Ukrajině je nyní nuceno převzít přibližně 650 pacientů z Dnipra, a ubytovávají je v nedostatečných podmínkách, bez zaměstnanců s vhodným výcvikem, prostředků „posuzování rizik“ a bez jakýchkoli plánů pro rehabilitaci. Je zřejmé, jaké bude řešení problému ve většině případů: zmedikování pacientů až po uši tak, že nebudou myslet na útěk nebo ohrožování zaměstnanců. A nelze obviňovat doktory, viděli pacienty, jak po nich šli.

Přístup k pacientům z Dnipra je jako k záznamům, ne jako k lidským bytostem a může kdykoli dojít ke katastrofě. Je to závažné porušení lidských práv, lékařské etiky a ministerstvo by se mělo stydět za provedení tohoto rozhodnutí. Očekával jsem hodně a ztratil jsem většinu svých nadějí během posledních dvou let, ale toto je ještě horší, než jsem si dokázal představit v mých nejhorších snech.

Nejsem proti zavírání Speciální psychiatrické nemocnice v Dnipru, ale reforma je obtížná, nebezpečná a komplexní problém, který zabere hodně času. V Jižní Africe nedávno zemřelo více než 140 pacientů, jako výsledek špatně pojetého programu reformy péče o duševní zdraví. To je pro nás všechny důležité varování, abychom dělali jednotlivé kroky postupně a abychom věděli, co děláme a jaké to má důsledky. Ale více než na to ostatní bychom měli myslet na práva a blahobyt pacientů. Ministerstvo mohlo prosadit reformy v Dnipru před dvěma lety a pacienti by už měli mobilní telefony, skype ke komunikaci s příbuznými a programy denních aktivit, které by ohromně změnili jejich kvalitu života. Ale běda, ministerstvo se rozhodlo hrát přízemní politickou hru a z výsledků budou trpět obě strany: pacienti, kterých se to týká i ukrajinská společnost jako celek, tím si můžete být jisti.

Přeložil: Jan Švehla

Peerská návštěva PNHB (8. 11. 2018)

Dnes jsme navštívili společně, já Honza s dalším člověkem se zkušeností s duševní nemocí Martinem a třemi pracovníky Fokus Labe, oddělení 3A v Psychiatrické nemocnici (dříve léčebně) v Horních Beřkovicích.

Cesta autem rychle utekla, nacvičovali jsme si, o čem se budeme na setkání s ostatními lidmi se zkušeností bavit, nakonec však byla témata úplně jiná.

Lékařka, sestry a sociální pracovnice z přízemí budovy s vysokými stropy – mužského oddělení 3A nás vřele přivítali a sezvali cca 20 vybraných lidí do společenské místnosti. Slušností bylo představit se, což jsme udělali.

Co nás příjemně překvapilo, byla aktivita posluchačů, nemusel to tak být jednostranný monolog nás přednášejících, ale spíše jsme postupně odpovídali a reagovali na dotazy a poznámky ostatních.

Účelem naší návštěvy, jak jsme pochopili, bylo přiblížení Fokusu Labe, Centra duševního zdraví Ústí nad Labem a jeho aktivit lidem, z nichž někteří už mohou pomalu ztrácet naději, oddělení 3A je totiž „následná psychiatrie“ dlouhodobě rehabilitační oddělení. Jak jsem už řekl, byli zde léčeni aktivní při diskusi o tom, jak si zvykáme a jak se nám žije venku.

Martin, který byl zde hospitalizován téměř 20 let a prošel snad všemi ze zdejších oddělení, bude mít na vždy v živé paměti to, jak probíhal zdejší každodenní program a tak mohl skvěle porovnat život „mezi ploty“ a za nimi.

Během diskuse nás sestřičky mile překvapily občerstvením ve formě chlebičků a dortů, což jsme opravdu nečekali.

Diskuse se stočila například k otázce chráněného bydlení a tomu jak mohou dlouhodobě léčení lidé, kteří opustí PNHB procházet službou chráněného bydlení. Mluvili jsme o invalidních důchodech, jestli můžu pracovat a kolik hodin denně, aby mi ho nevzali, nebo nesnížili na nižší stupeň. Mluvili jsme taky o pracovních dílnách a o tom, kam dál může člověk ve Fokusu Labe pokračovat. Jaké druhy chráněného zaměstnání tu člověk může dělat, nebo zda může pracovat na otevřeném trhu práce. Že můžou projít vzdělávacím kursem pro práci v oblasti gastronomie a kolik si můžou v různých typech zaměstnání vydělat. Mluvil jsem o tom, že mi Fokus zařídil kurs a nyní pracuji jako peer konzultant už 2 roky a jsem 8 let bez hospitalizace, což se společně s informací, že jsem v léčebně začal,

ale hlavně i přestal kouřit, setkalo málem s potleskem – snad všichni zde byli kuřáci.

Martin a já jsme ještě zmínili několik dalších praktických, drobností, které ovšem tvoří onu mozaiku „světa venku“ a bez kterých to prostě nejde – jako vaření, žehlení a praní. K tomu sestřička dodala, že už též mají cvičnou prádelnu a tak lidi z jejich oddělení na život „venku“ systematicky připravují.

Atmosféra naší návštěvy byla opravdu vřelá, jak ze strany lidí se zkušeností, sester a i my jsme rádi předali naše zkušenosti, že naprostá většina lidí kteří tu jsou, se mohou opět dostat ven a začít samostatně fungovat.



Místo léků do lesa!

Místo léků do lesa! Skotští lékaři začali pacientům předepisovat pobyt v přírodě

Autor: Redakce Profimedia.cz, 10. 10. 2018

Na základně skvělých výsledků projektu, který prokázal sílu podpořit proces uzdravení, už nebudou praktičtí doktoři ze skotského souostroví Shetlandy pobyt v přírodě pouze doporučovat, ale stane se součástí receptu.

Pobyt v přírodě působí nejen psychologicky, ale pomáhá i kvalitnější vzduch a pohyb.

Projekt, ve kterém se propojila zdravotnická organizace NHS Shetlandy a organizace na ochranu přírody RSPB Scotland, je považován za první svého druhu ve Velké Británii. Cílem je doporučit nemocným pobyt v přírodě, což jim pomůže v léčbě příliš vysokého krevního tlaku, sníží se i riziko onemocnění srdce či mrtvice. A v neposlední řadě jde o pozitivní vliv na duševní zdraví.

„Existují jasné důkazy, že příroda má na tělo i duši velký vliv. Vytvořili jsme letáky s jasně prokazatelnými benefity a také jsme přidali prostřednictvím kalendáře pár tipů, aby lékaři mohli jednodušeji pacienty motivovat k pobytu venku,“ říká Karen MacKelvie z RSPB.

Nyní, když lékař zjistí, že zdraví jeho pacienta by mohl procházku v přírodě, vysvětlí mu důležitost tohoto kroku a dá

mu i kalendář s možnostmi aktivit. V něm se pacient mimo jiné dozví, že v lednu lze na Shetlandech pozorovat lišejníky. Ale najde zde i jiné možnosti aktivit. V březnu radí, že je dobré zamyslet se, kdo ze sousedství má psa, kterému by prospělo vzít ho na procházku.

Nad navrhovanými možnostmi se lze možná pousmát, ale jde o vážné téma, za kterým je jasná snaha posílit zdravotní stav lidí a zlepšit jejich psychiku, ať už je trápí cukrovka, deprese či rakovina.

„Rozhodně se projektu zúčastním. Líbí se mi, že nabízí nemocným možnost propojit se s přírodou ve chvíli, kdy se musí postavit čelem ke svým zdravotním problémům. Pobyt venku je tak snadno dostupný, a zároveň umožňuje navázat i lepší kontakt s okolím nebo si naopak dopřát chvilku odpočinku o samotě,“ říká lékařka Chloe Evans ze zdravotního střediska ve Scalloway.

Projekt je zatím na začátku. Ale časem je možné, že se rozšíří napříč Velkou Británií. Už nyní zaznívají hlasy, které by tuto variantu podpořily.

„Fyzický i duševní přínos při pobytu v přírodě je podložen mnoha vědeckými studiemi a je na čase, aby o tomto směru léčby začali vážně přemýšlet lékaři napříč obory,“ řekla Makena Lohr, mluvčí neziskové zdravotnické organizace v Oxfordu.



10



Vydává:

SELF HELP Ústí nad Labem z. s. ve spolupráci s FOKUS-LABE z. ú.

Poštovní adresa: Stroupežnického 1372/9, 400 01 Ústí nad Labem
www.self-help-ul.cz
selfhelp@volny.cz

Odpovědní pracovníci:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek
Redaktoři: Ing. Radek Prouza a Jan Švehla

Grafická úprava a sazba:

▣ Modrý Petr

**Časopis je vydáván za finanční podpory
Fokusu Labe
Magistrátu města Ústí nad Labem
a Nadace Charta 77**

Náklad: 200 výtisků

