POSEL

Ročník XIX. - číslo 40 Občasník Psychiatrické nemocnice v Opavě

Letošní nový Posel je tu!

Jaký je? Plný NADĚJE, protože naděje umírá poslední a protože naděje není nikdy dost.

Co vám může nabídnout? Třeba rozhovor s Milanem Freibergem na téma „otužování“, ve kterém se mimo jiné dočtete, co bylo pro něho nejbláznivější místo na otužování. Recenze knihy „Nic mi není! Pomoc nepotřebuju!“ autora Xaviera Amadora poskytne tipy na to, jak nenásilně přimět osobu s duševní nemocí k vyhledání pomoci. Představíme si Službu následné péče PAVUČINA z Ostravy, která poskytuje sociálně terapeutické činnosti, pomoc při obnovení kontaktu s rodinou a komunitou, a mnoho dalšího. Dočtete se o místech první pomoci pro lidi s psychickými obtížemi, což jistě ocení i blízcí nemocných. Článek o psech potěší i nepejskaře, já jsem si dovolila úvahu na téma „Co mi loňský rok dal a vzal“. Nechybí ani vlastní tvorba, vtípky a kuchařské okénko.

Tak příjemné počtení!

Vratislava Musilová

e-mail redakce: orszagova@pnopava.cz

OBSAH

Úvodník	2
Nápady co možná přijdou vhod	3
Otužování	5
Tvorba pacientů	6
Pes	7
Seznam psychiatrů MSK	8
Centrum pro rozvoj péče CDZ	11
Online setkávání	14
Kuchařské okénko	15
Recenze knihy	16
Rozhovor Dana Chrtková - 2. díl	17
Víkend pro rodiny	20
Denní režim	21
Úvaha	22
Tvorba	23

Fony od Margitky

My dva

Marie Farná

Prorostl jsi mnou
od kořenů nohou
až ke koruně hlavy
v té zahradě
s nadutými pávy
kde lidí davy
se dovolávaly slávy
a my dva, co dojné krávy
jsme stáli v proudu
horké lávy
která z vrcholu sopky tekla
a nesla pozvánku z pekla

Hořkost

Marie Farná

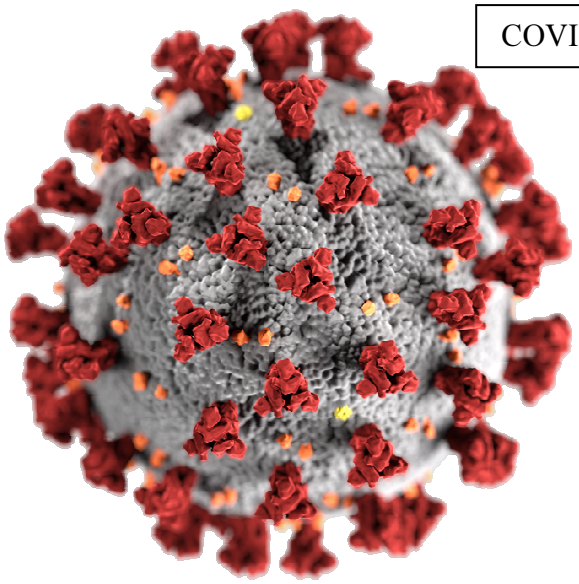
Vím, že mě neopustíš
moje životní družko
letem přiopilá muško
v mozek ses mi vryla
muško přiopilá
upila jsi vína
z pohárů svatebních hostů
a jsi jedním z mostů
který mě spojuje s lidským světem
je však podivně spleten
tvými hlasy a obrazy
a na hlavu mi narazí
blázna korunu
pozbylého rozumu

Nápady, co možná přijdou vhod

Odvaha je odolnost vůči strachu, nadvláda nad strachem, nikoliv nepřítomnost strachu.

Mark Twain

Téma, které už řadu měsíců vytlačuje všechny ostatní je KORONAVIRUS a všechno to, co jeho přítomnost znamená pro naše životy. Každého z nás se nějak dotkl. Někoho jen omezeními, někoho připravil o svobodu, příjmy, někoho o své blízké a milované. Ty, kteří byli blízko takové situace, moc dobře vědí, jak je nepřenosná a proto mnozí raději mlčí. Jsme vystaveni situaci, na kterou nikdo z nás nebyl a není připravený a jako moderní společnost jsme ji ještě neřešili. Blízko je strach a pocit ohrožení, či napadení. Konec je v nedohlednu.



COVID - 19

Náš starý plazí mozek, který má na starost instinkty, má na tyto situace funkční strategii. Uteč, zamrzni, nebo bojuj! Co ale dělat? Není kam utéci, proti komu bojovat! A tak mnozí zamrzli a trpně snášejí další dny, další zprávy a další nařízení. Můžeme ale změnit zažité strategie? Jistěže ano. Abychom tento čas, který prozatím není nijak ohraničený překonali, je dobré, věnovat se sami sobě. Nyní je prostor mobilizovat své vnitřní zdroje. Má je každý a i ten, který si jich není plně vědom jimi může vcelku dobře disponovat. Ano, právě nyní je čas pořádně se opřít do toho, abychom něco udělali pro své tělo, pro svou mysl, pro svou psychiku, pro svou duši a pro své vztahy. Mohu posloužit vlastní zkušeností a také tím, co se osvědčuje mému okolí, které situaci zvládá velice dobře.

Co se osvědčuje je věnovat se rodině. Lépe prožívat společný čas a aktivně vytvářet pěkné a sdílené chvíle. Psycholog a psychoterapeut Peter A. Levine dlouhodobě zkoumá traumata a hodně vychází z chování zvířat. Popisuje, že pokud zvířatům hrozí nebezpečí, shlukují se do houfů a čekají, až nebezpečí pomine. V houfu se cítí bezpečněji a ze stresu se pak rychle „oklepou“. Samo to ale asi nepřijde a když tak jen sporadicky. Připravujte proto takovéto situace aktivně! Nabízím vaření, společné čaje, povídání, hry a témata, která už dlouho zůstávají za dveřmi.

V Anglii umělci vyhlásili celonárodní výtvarnou soutěž nyní je myslím tématem portrét. Všichni mohou tvořit a díla pak vystavují v oknech, balkonech, na předzahrádkách. Nejvíce aktivní jsou děti a ulice jsou plné kreativity. Nen í nic horšího, něž zmrznout před televizí a jen sledovat špatné zprávy.

Každý jsme jiný a každému dělá radost něco jiného. Pokuste se najít klíč sami k sobě a dopřejte si takové zážitky, které vás naplňují. Jak se zpívá v písničce. Nejlepší věci jsou zadarmo! Myslete s láskou na své blízké, ale i sami na sebe. Každé ráno nebo večer poděkujte sobě a svému tělu, že vám dobře slouží. Udělejte pro něj něco. Hýbejte se! Ne nadarmo se léta proklamuje, že ve zdravém těle je určitě i zdravý duch. Procházky nebo běh klidně můžete pravidelně realizovat, posilujte, cvičte jógu a dýchejte, buďte pozorní sami k sobě. Pečujte o své nitro, o svou stabilitu a jistotu a nenechte si jí nikým a ničím vzít. To je umění, která je třeba se učit a kultivovat. Nyní je na to prostor a čas.

Těm, co nejsou padavky nabízím otužování. Můžete začít doma se sprchou, nebo vyzkoušet opavský Sádrák. Stačí třeba jen nohy a domů. Každý ví, co si může dovolit. Poslouchejte své tělo! Jak píše klasik, něco pěkného vidět, slyšet, cítit… Velice dobře působí větší kontakt

s přírodou. Třeba vycházky v lese, nebo práce na zahrádce, když to roční období dovolí. Dejte prostor meditaci, modlitbě nebo tvořivé činnosti Také už jen samotný pohled na obrázky přírody, nebo mláďat prospívá naší psychice a ta se stává odolnější.

Levine dále také hovoří o tom, jak nesmírně důležité je nezůstávat v pasivitě. Popisuje situaci, kdy se skupina dětí stala obětmi únosu a byli uvěznění kdesi v karavanu pod zemí. Dětem se asi po 30 hodinách podařilo utéci. Chlapec, který byl aktivní, hledal cestu ven a řídi l útěk, jako jediný neměl posttraumatické projevy. Tedy něco dělejte. Je lepší něco udělat špatně, než nedělat nic. Třeba se s rodinou připojte do anglické výzvy….

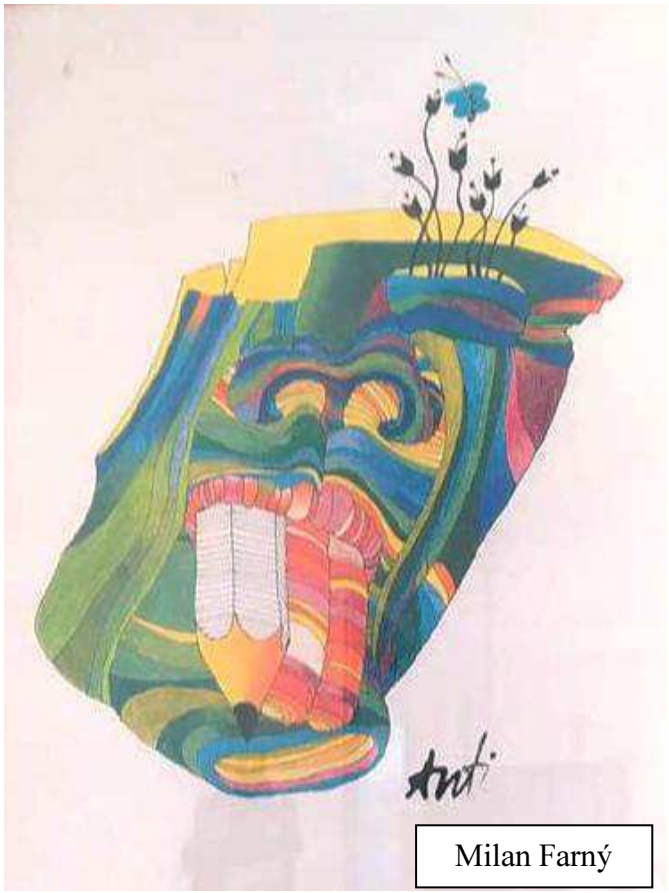
Dbejte na to, aby informace, které k vám jdou byly vyvážené v tom smyslu, aby nepřevládaly jen ty špatné, pokud můžete vyhněte se katastrofickým zprávám a nepouštějte k sobě více strachu, než zvládnete.

Je fajn, podívat se na věci z druhé strany. Co mi nynější situace dala. Může to znít naivně, ale alespoň se o to v duchu pokuste. Co se mohu naučit, co se mohu dozvědět o druhých, o sobě, o světě…

Výborným lékem na všechny trable je humor. Je až s podivem, jak pohotově dokážeme reagovat a kolik vtipů se objevilo! Nebojte se svěřit do rukou odborníka. Je dobré o věcech hovořit. Někdy ale ani dobrá kamarádka nebo kamarád nestačí a chce to odbornější podporu. Na stránkách psychiatrické nemocnice pod jsou kontakty na pomoc.

http://www.cmhcd.cz/CMHCD/media/Media/Ke%20stazeni/Centrum/OSOBNI_PLAN_PRO_RODINU_FINAL.pdf

http://www.cmhcd.cz/centrum/aktuality/jak-si-udrzet-zdravi-a-dusevni-pohodu-osobni-osob/



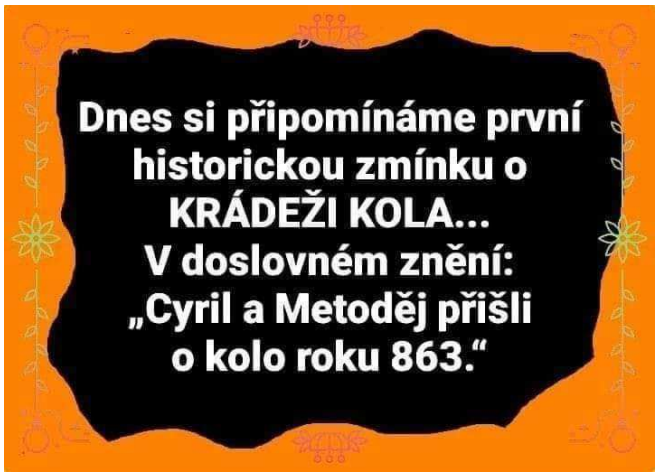
Milan Farný

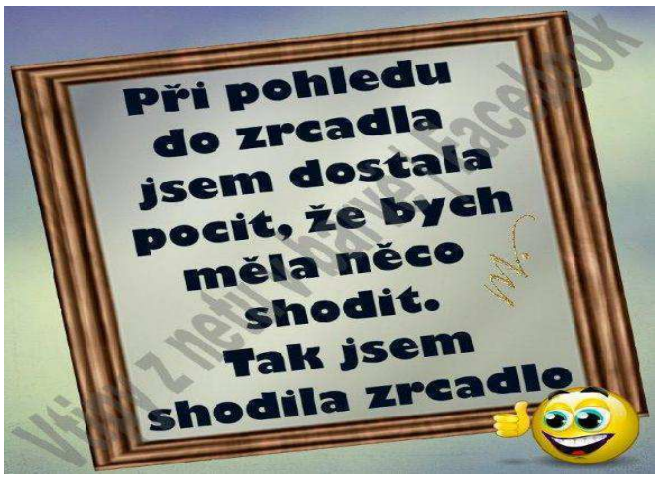
V neposlední řadě se opravdu nebojte ani případné hospitalizace, pokud je stav opravdu závažný a už si nevíte rady. To se může stát každému z nás a situace, kterou nyní všichni prožíváme k tomu rovněž napomáhá. Alespoň, že v Opavě „psychinu“ máme. Celý život se snažím o nějakou formu osvěty, tak třeba někoho ze čtenářů má slova podpoří v rozhodnutí.

Pevně věřím, že to, co prožíváme můžeme využít a až vše trochu opadne, mohou z nás být silnější a sebevědomější lidé a tím i slušnější společnost. *Tvé trápení se stane tvým lékem*.

Přeji to nám všem!!!

Eva Klimešová





Otužování
Rozhovor s Milanem Freibergem

Pracuje v Místní akční skupině (MAS) Opavsko, koordinuje Opavské zastupitelstvo dětí a mládeže, působí jako kronikář města, mimo to se podílí na organizování opavských protestů v rámci iniciativy Milion chvilek pro demokracii. My jsme se ho ale zeptali na otužování.

- **Kdy jsi s otužováním začal a co tě k tomu vedlo?**

Pokud se to dá počítat do otužování, začal jsem se někdy v pubertě potápět do chladných horských řek a jezer, hlavně v Tatrách. Vedl mě k tomu ten báječný pocit, kdy překonáte sami sebe, a když z té vody vylezete, cítíte ten „adrenalin“ po celém těle. Zimní otužování nás s kamarádkou napadlo někdy v roce 2016. Tehdy jsme si vysekali díru v ledu v Sádráku na Silvestra a potopili se do něj. Od té doby jsme to opakovali každého Silvestra. Pravidelně se chodím nořit do zimní vody až od loňského prosince.

- **Jsi členem nějaké "otužovací skupiny"?**

Nejsem členem žádné skupiny otužilců, ani to neplánuji. Potápím se s různými přáteli zcela individuálně.

- **Jak často a jak se otužuješ?**

Snažím se jednou či dvakrát za týden. Většinou v opavském Sádráku. Jednou jsme ale už museli jít pod vojenský splav, když díru v ledu obsadily na Sádráku labutě a kachny. Snažím se pobýt ve vodě tak minutu až dvě. Za letošní rok mám zatím 10 ponorů.

- **Máš nějaký "otužovací vzor"?**

Nejspíš ne, ale líbí se mi aktivity Jirky Uhlíře z Opavy, který mě jako první seznámil s metodou „ledového muže“ Wima Hofa a který popularizuje a propaguje otužování nejen na Opavsku. Fascinuje mě, že je schopen s partou kamarádů vyjít na Praděd nebo na Sněžku v mrazu jen v bermudách.

- **Nejbláznivější místo, na kterém ses otužoval?**

Ve Vysokých Tatrách dva dny před Silvestrem v roce 2019. To byla velká výzva. Jinak, když je na Sádráku silně pod nulou, tak je to samo o sobě taky bláznivé místo.

- **Co ti říká pojem ANTIFRAGILITA? Souvisí to nějak s tvým otužováním?**

Pojem antifragilita si dovedu přeložit a předpokládám, že to bude antonymum k pojmům jako křehkost, rozpadnutelnost. Čili bude znamenat například odolnost. Poprvé jsem pojem četl u Nassima Taleba, ale v souvislosti s otužování jsem se s tímto pojmem ještě nesetkal.

- **Co bys poradil začínajícím otužilcům?**

Poradil bych jim, ať začínají postupně, například s ledovými sprchami doma nebo pobíháním bosky ve sněhu.

A ať si dají pozor na ledviny, těm otužování nesvědčí. No a důležité je se před ponorem do vody rozehřát a po něm se například vyklusat na nějakém kratším úseku a pak hned do tepla.

Děkujeme za rozhovor ☺.

Vratislava Musilová

SLASTIČARNICA
Vratislava Musilová

Vmořeplavci
zavěšení na řetězu bójek
jak vlaštovky na drátech
Je slano
…
Moře slízlo něčí boty
jak zmrzlinu ze rtu
Je slastno
…
Občas mě ten rybí pocit dostane

Milan Farný

BOAT TRIP
Vratislava Musilová

Drhnutí
proti srsti
Doznívá sen
Svými bodláky natrhává realitu

Trnutí dásní
Vzpomínka na citrón
Trpké pocity
Neurčité záchvěvy neskutečna

Trhnutí
a jsem zase zpět

Tvář pravdy
Marie Farná

Kolik má tváří
pod maskou
ptám se věčnou otázkou
jedna je mladá a vznešená
druhá od bolesti spálená
a další vždycky přestřelí
to nucené veselí
třeba je ještě naděje
že vítr nové přivěje
a zkušenost stáří
se v nápoj Bohů svaří
a omyje ji docela
celou do běla

Bystřina
Zdeněk Demčík

Lásko moje veliká
Jsi jako řeka spletitá
Co nabírá k sobě
Pramínky jakoby vlasů
Z hor od dávných časů
Jsi jako slunce
Co hřeje mě shora
Jsi moje vášeň
Co city mé bourá
Jsi pro mě bystřina
Co čechrá mou mysl vilnou
Mé srdce dostává ránu silnou

Zář
Zdeněk Demčík

Vidím tvou tvář
Jak vyzařuje
Do mé duše
Jasnou zář
Čekám že ta zář
Probudí mou lásku
Kladu si
Stále stejnou otázku
Jsi moje ?
Jsi má?
Lásko má jediná
Čekám až budu moci
Obejmout tvou duši
Amorek střílí
Do tvého srdce
Šípy kuší

„Není na světě lepšího psychiatra, než je štěně olizující vám obličej. ”
(Josh Billings)

„Je to jen pes, říká se s pohrdáním
o tvoru tom, který je věrnost sama
a spílá se mu za ni ranami a láním
ač nejlepší to přítel mezi náma.

Pes to přec, který nám domov chrání
je našich dětí strážným andělem
on teskní, když se nemoc na nás sklání
on zmírá, když smrt nám je údělem.“

Pes umí vracet smysl k životu, učí tě lásce a zodpovědnosti. Kdo nemiluje psy, nemiluje věrnost. Je to jediné stvoření na světě, které vás miluje víc než sebe, a zarmoutí jen tehdy, když odejde do psího nebe. A jak pronesl Gene Hill: *„Ten, kdo řekl, že štěstí se nedá koupit, zapomněl na štěňata.”*

Pes domácí (Canis lupus f. familiaris) je největší domestikovaná šelma a nejstarší domestikované zvíře vůbec, provázející člověka minimálně 14 tisíc let. Obecně se předpokládá, že se jedná o zdomácnělého a umělým výběrem změněného vlka obecného. Na celém světě je chováno asi 100 miliónů psů a množství toulavých a opuštěných psů je odhadován na 500 miliónů. V České republice je chováno přibližně 1 milion psů.

Úloha psa v lidské společnosti byla vždy rozmanitá, člověku je pomocníkem při lovu nebo při přehánění stád, zaujímá funkci strážce majetku, svého majitele a dalších domácích zvířat, používá se k přepravě nákladů, jako tažný nebo saňový pes, může být cvičen pro použití v ozbrojených složkách či k asistenci hendikepovaným osobám. Zvláště v západní kultuře je nezastupitelná jeho funkce jako společníka člověka.

Tvůj pes má bystřejší smysly než ty. Ucítí, že přicházíš, dřív než vstoupíš do dveří. Uši mu zpozorní, jak něčemu naslouchá, zatímco ty nic neslyšíš. Má lepší zrak než ty, dobře vidí i za šera, má vynikající čich. Psi nejsou celým naším životem, ale díky nim je náš život úplný.. Psi mají jednu chybu – věří všem lidem. Žijí výhradně přítomností. Jsou přívalová vlna emocí, a každá z

nich je variantou lásky. Věřím, že psi jsou ti nejúžasnější tvorové na světě. Svou lásku rozdávají bezpodmínečně a neomezeně. Pro mě jsou vzorem v tom, jak nežít nadarmo. Kdo měl někdy psa, bude na něj vzpomínat asi po celý život. V těch vzpomínkách si člověk vybavuje i sebe: jak se stával lepším, jak ho zušlechťovala péče, kterou poskytoval tvoru, jenž mu byl bezmezně oddán a za svou věrnost nic nevyžadoval.

Pes je velmi neprozřetelný. Nikdy se nestará o to, máte-li pravdu nebo ne, neptá se, jste-li bohatí či chudí. Jste jeho kamarád… Drží se vás stále, aby vás potěšil, bděl nad vámi, a v krajním případě dal za vás i svůj život. Je celkem snadné psu rozumět a naučit se číst jeho myšlenky. Pes se neumí přetvařovat, neumí klamat, neumí lhát, protože neumí mluvit. Psi nejsou celým naším životem, ale díky nim je náš život úplný.

Jiřina Koudelová
chovatelka německých ovčáků

SEZNAM PSYCHIATRŮ Moravskoslezského kraje :

BÍLOVEC
MUDr. Staňková Soňa, 556 411 551, Nová cesta 531.

BOHUMÍN
MUDr. Konderla Katarzyna, 603 150 576, Tyršova647.
MUDr. Wybitulová, 776 206 800, Tyršova 647.
r.wybitulova@seznam.cz
MUDr. Koziarová, Tyršova 647.
MUDr. Samson Michal, Tyršova 647,
michal.samson@seznam.cz

BRUNTÁL
MUDr. Karas Milan, 554 717 145, Mánesova 4.
karas.br@centrum.cz
MUDr. Besta David, 737 030 726, Nádražní 1589/29
info@psyhelp-ambulance.cz
MUDr. Bestová Jaroslava, 737 030 726, Nádražní 1589/29
info@psyhelp-ambulance.cz

ČESKÝ TĚŠÍN
MUDr. Sulejmaniová, 725 091 943, Ostravská 783.
psychiatrie@nct.agel.cz
MUDr. Weimerová Monika, 736 643 823, Střelniční 267/19
dobrapsychiatrie@seznam.cz
MUDr. Zielosková, Střelniční 267/19
dobrapsychiatrie@seznam.cz

FRENŠTÁT p/RADHOŠTĚM
MUDr. Bosák, 603 503 814, Rožnovská 240.
rbosak@volny.cz

FRÝDEK - MÍSTEK
MUDr. Bílková Marie, 558 436 162, J.Suka 1753.
MUDr. Bukovjan Miroslav, 558 900 228, 8. pěšího pluku 85.
miroslav.bukovjan@seznam.cz
MUDr. Dubovský Pavol, 558 900 346, 8. pěšího pluku 85.
sagena@sagena.cz
MUDr. Olej Ján, 597 371 111, 8. pěšího pluku 85.
sagena@sagena.cz
MUDr. Pávek Vít, 558 432 795, V. Nezvala 604.
condrav@tiscali.cz
MUDr. Šedý Bronislav, 558 436 324, Pionýrů 2242.
bronislav.sedy@seznam.cz
MUDr. Botur Jan, 602 248 383, J. Suka 1753.
psychosomaticus.fm@gmail.com
MUDr. Weimerová Monika, 731 081 522, Stará cesta 83
dobrapsychiatrie@seznam.cz
info@dobrapsychiatrie.cz
MUDr. Zielosková, Stará cesta 83.
dobrapsychiatrie@seznam.cz

FRÝDLAND n/OSTRAVICÍ
MUDr. Weimerová Monika, 731 081 522, Hlavní 227.
dobrapsychiatrie@seznam.cz

HAVÍŘOV
MUDr. Křístková, 596 491 341, Dělnická 1132/24
psychiatrie@nsphav.cz
MUDr. Samson Michal, 596 491 341, Dělnická 1132/24
psychiatrie@nsphav.cz
MUDr. Javůrek, Dělnická 1132/24 psychiatrie@nsphav.cz
MUDr. Bureš Břetislav, 596 414 711,
E.Krásnohorské 1304/16 breta.bures@seznam.cz
MUDr. Augustin Petr, 734 520 952,
E.Krásnohorské 1304/16 p.augustin@email.cz
MUDr. Koziarová, 737 870 340, E.F.Buriana 869/4a
p.koziarova@email.cz
MUDr. Pérez Marek, 599 509 644, Karvinská 1534.
marek.perez@centrum.cz
MUDr. Pérez Marek, 606 771 701, Kochova 1227/2
marek.perez@centrum.cz
MUDr. Bakhary Kateřina, 596 491 111, Kochova 1227/2
katerina.bakhary@seznam.cz
MUDr. Poljak Ladislav, 596 740 867, Kochova 1227/2
lpoljak@volny.cz
MUDr. Schmiedeová Petra, 596 491 111, Kochova 1227/2

HLUČÍN
MUDr. Stašková Zdena, 595 041 958, Zahradní 1080/4

HRABYNĚ
MUDr. Dobrá Markéta, 776 654 525, Hrabyně 3.
mmdobra@centrum.cz

JABLUNKOV
MUDr. Ochmytová Malgorzata, 558 340 982, Školní 474.
cnsjablunkov@seznam.cz
MUDr. Šedová, 558 340 982, Školní 474.
cnsjablunkov@seznam.cz

KARVINÁ
MUDr. Sedlářová Alexandra, 596 311 206, Komenského 11/611 psychiatriekarvina@seznam.cz
MUDr. Křístková Martina, 734 136 933, Fryštátská 168/32
MUDr. Vrátný Michal, 731 575 478, Komenského 11/611
psychiatriekarvina@seznam.cz
MUDr. Šviha František, 596 363 333, Komenského 612/9
f.sviha@seznam.cz
MUDr. Ciesla Mieczyslaw, Žižkova 2379/54a
ciesla@volny.cz
MUDr. Kollerová, 596 380 623, Zakladatelská 975/22
mudr.kollerova@volny.cz
MUDr. Wybitulová Radka, 596 318 370, Pivovarská 15/9
r.wybitulova@volny.cz

KOPŘIVNICE
MUDr. Botur Jan, 602 225 455, Čs. armády 1328/9
MUDr. Dehner Jakub, 556 870 258, Štefánikova 1301.
MUDr. Drábek Ivan, 556 870 258, Štefánikova 1301.

KRNOV
MUDr. Kalafa Henrich, 552 304 104, nám. Hrdinů 932/5
ambulance@tvujpsychiatr.cz

MUDr. Procházková Dominika, 554 690 264,
I.P.Pavlova 552/9 psychiatrie@szzkrnov.cz

NOVÝ JÍČÍN

MUDr. Mikesková Dagmar, 603 507 581, Žižkova 43.
d.mikeskova@atlas.cz
MUDr. Mikkeš Přemysl, 556 710 260, Bezručova 413/2
psychiatrie.nj@email.cz
MUDr. Ressnerová Eva, 556 703 375, Bezručova 413/2
eva.ressnerova@seznam.cz
MUDr. Lichnovská Martina, 556 701 659, Bezručova 413/2
m.lichnovska@centrum.cz

OPAVA

MUDr. Drábek Ivan, 602 725 418, Olomoucká 88.
drabek@pnopava.cz
MUDr.Václavek Tomáš, 553 610 565, Sušilova 1.
pasusilova@seznam.cz
MUDr. Procházka Luboslav, 553 610 754, Sušilova 1.
lubos.pro@seznam.cz
MUDr. Drábková Kateřina, 553 610 769, Poliklinika
katerina.drabkova@kamirada.eu
MUDr. Skřontová Dana, 553 711 881, nám. Republiky 2.
danaskrontova@seznam.cz
MUDr. Taraba Petr, 776 581 195, Hlavní 1040/120
taraba@ordinaceopava.cz
MUDr. Dostálek Petr, 608 002 095, Hlavní 1040/120
dostalek@ordinaceopava.cz
MUDr. Klásková Kristína, 608 002 095, Hlavní 1040/120
klaskova@ordinaceopava.cz
MUDr. Tarabová Alexandra, 608 002 095, Hlavní 1040/120
tarabova@ordinaceopava.cz

ORLOVÁ

MUDr. Wyzula, 603 383 691, Na Olmovci 1155.
psychiatrie-orlova@volny.cz

OSTRAVA-PORUBA

MUDr. Šilhán Petr, 597 373 314, FN, 17.listopadu 1790.
petr.silhan@fno.cz
MUDr. Svobodová Jitka, 596 981 111,
FN, 17.listopadu 1790. jitka.svobodova@fno.cz
MUDr. Hýža Martin, 597 311 111, FN, 17.listopadu 1790.
martin.hyza@osu.cz
MUDr. Schwarzová Jana, 597 374 235,
FN, 17.listopadu 1790. jana.schwarzova@fno.cz
MUDr. Perníčková Denisa, 739 443 717, Panelova 6116/15
denisa.pernickova@fno.cz
MUDr. Beránková Alexandra, 596 912 009, Skautská 1081/9
ddz@ddz.cz
MUDr. Elšíková, 733 437 735, Skautská 1081/9
ddz@ddz.cz
MUDr. Taraba Petr, 597 437 928, Opavská 962/39
MUDr. Stroupková Petra, 596 911 972, Opavska 6192/13
MUDr. Šilhánová, 739 443 717, Panelova 6116/15
MUDr. Vaníková Gabriela, 776 712 906, Opavská 39.
gabriela.vanikova@email.cz
MUDr. Pérez Marek, 606 771 701, Opavská 39.
marek.perez@centrum.cz
MUDr. Bakhary Kateřina, 775 790 203, Opavská 39.
katerina.bakhary@seznam.cz
MUDr. Fecurová Mariana, 778 094 720, Opavská 39.

OSTRAVA - MORAVSKÁ OSTRAVA

MUDr. Hlista Josef, 595 223 172, Kounicova 8.
josef.hlista@mnof.cz
MUDr. Černohorská Šárka, 595 223 172, Kounicova 8.
sarka.cernohorska@mnof.cz
MUDr. Chvíla Libor, 596 622 235, Lechowiczova 6.
chvila.pa@seznam.cz
MUDr. Javůrek Tomáš, 596 622 235, Lechowiczova 6.
chvila.pa@seznam.cz
MUDr. Šindelářová Markéta, 596 622 235, Lechowiczova 6.
m.sindelarova@centrum.cz
MUDr. Karbec Miroslav, 596 116 169, Kostelní 96/23
miroslav.krabec@worldonline.cz
MUDr. Fecurová Mariana, 595 002 664, Tyršova 34.
MUDr. Augustin Petr, 731 355 454, Daliborova 25.
p.augustin@email.cz
MUDr. Dubovský Pavol, 731 355 454, Daliborova 25.
sagena@sagena.cz
MUDr. Kučera Jan, 731 355 454, Daliborova 25.
sagena@sagena.cz
MUDr. Fiedlerová, 736 714 846, Sokolská tř. 51.
MUDr. Turková Marie, 597 454 315, Sokolská tř. 81.
marie.turkova@horpol.cz
MUDr. Kušnír Viliam, 597 454 315, Sokolská tř. 81.
viliam.kusnir@horpol.cz
MUDr. Starý Jiří, 596 110 694, Milíčova 8.
MUDr. Szilvasiová Michaela, 596 624 421, Nivnická 312/19
michaela.szilvasiova@fno.cz
MUDr. Foltýnová M., 596 127 612, Na hradbách 495/4
almafo@seznam.cz

OSTRAVA - JIH

MUDr. Dirn Petr, 595 633 610, Zalužanského 1192/15
petr.dirn@vtn.agel.cz
MUDr. Mašková Růžena, 595 633 111,
Zalužanského 1192/15
MUDr. Martinů Jarmila, 595 952 790, Ruská 101., Vítkovice
jarmila.martinu@centrum.cz
MUDr. Bosák Richard, 603 502 814, Kotlářova 3199/8
rbosak@volny.cz
MUDr. Poljak Ladislav, 596 740 867, Kotlářova 3199/8
lpoljak@volny.cz
MUDr. Miško Štefan, 596 744 733, nám. SNP 4.
stefanmisko@seznam.cz
MUDr. Dušková Marie, 595 703 254, dr. Martínka 7.
duskova.dr@seznam.cz
MUDr. Tatarková Lenka, 595 703 254, dr. Martínka 7.
MUDr. Tatarko Jan, 595 703 254, dr. Martínka 7.
MUDr. Urbánková, 595 684 478, Vratimovská 689/117
amurbankovi@seznam.cz
MUDr. Matýs, 596 768 656, Z. Chabaly 2.

SEZNAM PSYCHIATRŮ MSK

STUDÉNKA
MUDr. Starý Jiří, 602 800 990, Butovická 365.

TŘINEC
MUDr. Poledník David, 558 309 585, Kaštanová 268.
cnscentrumtrinec@seznam.cz
MUDr. Kanczucká Věra, 558 309 572, Kaštanová 268.
cnscentrumtrinec@seznam.cz
MUDr. Ochmytová Malgorzata, 558 309 581
Kaštanová 268. cnscentrumtrinec@seznam.cz
MUDr. Šedová Michaela, 558 340 982, Kaštanová 268.
cnscentrumtrinec@seznam.cz
MUDr. Nádvorníková Eliška, 558 309 571, Kaštanová 268.
cnscentrumtrinec@seznam.cz
MUDr. Gregor René, 558 989 257, Černá 830.
re.gregor@seznam.cz

VÍTKOV
MUDr. Procházka Ľuboslav, 553 610 754, Husova 672.
lubos.pro@seznam.cz

Výšivka - Jiřina Koudelová

Kraksna
Zdeněk Demčík

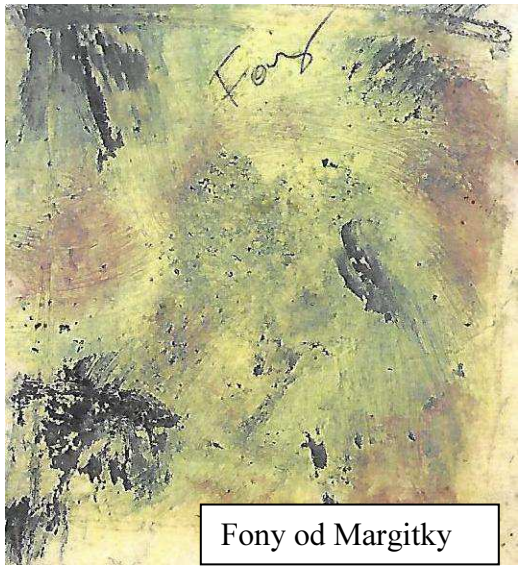
Jeli jsme dálnicí
Ve staré kraksně
A mne napadaly
Samé nové básně
Nebylo to o lásce
Ale o tom líném autě
Které nás unášelo
Blíž a blíž
Do dáli k poušti
Byl jsem tou krajinou unesen
Až slzy se mi spouští
Neměl jsem slov
Jak ta krajina
Ve mně se bouří
Myšlenky a pocity
Které nám slouží
Když my se na něco
Krásného díváme
Jsme z toho nadšeni
Až potichu si zpíváme

V lese
Zdeněk Demčík

Šel jsem tím lesem
A potkal jsem dívku
Jak princezna se nese
Byl jsem s ní
Až do pozdního večera
V tom hlubokém lese
Když odcházel jsem
Tuze brečela plakala
Jako bych ji opustil navždy
A já nechtěl
Jen musel jsem odejít
A neudělal bych to
Jako jiný každý
Já chtěl jsem ji políbit
A bál jsem se
Že ji ztratím
Už nikdy víc
Jsem ji neviděl
Nezbývá mi
Než čekat zatím

Rudá záře
Zdeněk Demčík

Měla rudé vlasy
A ty zářily
Kolem vůkol asi
Rty rudé
Slušely jí tuze
Omámila mě její krása
Pro mne stařika
Veliká spása
Já zamilovaný do ní
Jako hloupý blázen
Tak jsem se zapotil
Až naplnil bych bazén



Fony od Margitky

„Chci tě milovat, aniž bych tě spoutávala, vážit si tě, aniž bych tě hodnotila, jít po tvém boku a nebýt ti na obtíž, pozvat tě blíž, ale nečinit si na tebe nárok, vzdalovat se od tebe bez pocitu viny, vidět, jaký doopravdy jsi, a nevyčítat ti to, pomáhat ti, aniž bych tím zraňovala tvoji důstojnost. A pokud můžu totéž dostat já od tebe, nebudeme se míjet a budeme jeden o druhého bohatší.“

Virginie Satirová

CRPDZ.cz
Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví
Moravskoslezského kraje

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví MSK je nestátní neziskovou organizací, které vzniklo v roce 2003. Účelem spolku je podílet se na rozvoji služeb v oblasti péče o duševní zdraví, a to především v Moravskoslezském kraji. CRPDZ MSK podpořilo vznik Krizového centra a v roce 2005 Služby následné péče PAVUČINA. V roce 2020 vzniká svépomocná skupina peerů pod názvem Na vlně změny.

V „Pavučině“ pracují dvě sociální pracovnice v přímé péči: Mgr. Lenka Pouchlá a Mgr. Jana Martínková a společně o sobě říkají:
„Naše cesta k lidem s duševním onemocněním se postupně vyvíjela od prvních krůčků pomáhání spolužákům, kamarádům přes práci instruktorky pionýrského oddílu, vedoucí na táborech pro zdravotně postižené děti až po dnešní působení v sociální sféře.

Obě jsme vždy cítily touhu vědomě pomáhat lidem. Abychom tuto touhu mohly nasytit, naplnit, rozhodly jsme se studovat nejprve na Vyšší odborné škole sociální, kde jsme měly možnost poznat během praxí různé cílové skupiny. Na začátku studia jsme měly představu, že budeme pracovat s dětmi, ale osudovým se nám stalo setkání s MUDr. Alexandrou Beránkovou a „jejím Domečkem“. Dalšími stanicemi byl pětiletý psychoterapeutický výcvik v přístupu zaměřeném na řešení, bakalářské studium managementu v neziskovém sektoru, studium arteterapie a muzikoterapie. Zatím poslední zastávkou v rozšiřování vědomostí bylo magisterské studium v sociální práci.

Služba následné péče „Pavučina“ je bezplatná, je zaměřena nejen pro lidi s duševním onemocněním, ale i pro lidi v krizi. Těžiště naší spolupráce s klienty spočívá v individuální terapeutické činnosti, kde hledáme řešení životních událostí (zaměstnání, bydlení, plánování denního režimu, hospodaření s penězi, orientace v sociálních otázkách), naslouchám klientům. Vedle této činnosti nabízíme klientům skupinové aktivity, relaxaci, hraní na bubny djembe, šamanské bubny a další nástroje.

Práce s lidmi s duševním onemocněním nás baví, naplňuje, přijímáme je takové, jací jsou. Uvědomujeme si limity naší práce, to, že nemůžeme pomoci všem, ale pokud alespoň jeden člověk se s naším přispěním dostane na cestu zotavení, víme, že práce má smysl, že vložená energie byla dobře využita. Věříme, že každý člověk je expertem na svůj život.“

Od října 2020 máme v naší organizaci zaměstnané dva peer konzultanty. Kdo je to peer konzultant? Jednoduše řečeno, je to člověk s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Svoji zkušenost používá k podpoře dalších klientů na cestě zotavení a dává jim naději , že i s omezením může člověk žít spokojený a plnohodnotný život. Peer dává odbornému týmu pohled "z druhé strany" a je jedním ze spojujících článků mezi klienty a pracovníky odborných profesí. Peer může klienty doprovázet na úřady, k lékaři, do obchodu, podpořit při cestování v dopravních prostředcích, při studiu a zaměstnání. Peer se s klienty zapojuje do svépomocných, sportovních a kulturních aktivit.

Naši práci můžeme vykonávat díky podpoře Ministerstva práce a sociálních věcí, Moravskoslezského kraje a Statutárního města Ostravy.

Mgr. Lenka Pouchlá a Mgr. Jana Martínková

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví
Moravskoslezského kraje, z. s.
Skautská 1081
708 00 Ostrava - Poruba

Duševní hygiena – (ne)jen v této době

„To jsou prsty, to jsou dlaně, voda s mýdlem patří na ně“, takto si malé děti v mateřských školkách osvojují hygienické návyky, Jan Ámos Komenský by patrně zaplesal, vyložená školka hrou. Řekl bych, že s hygienou tělesnou jsme si uměli poradit, ale s tou duševní, zůstaneme-li v dětské terminologii, jsme tzv. v plenkách.

Slýcháme, že problémy psychické patří k naší společnosti a rostoucí spotřeba léčiv tomu jen nasvědčuje. Příčiny tohoto stavu můžeme nalézat ve změnách, kterými naše společnost prochází. Minulé století dokončilo procesy, které započaly dříve a souvisely s proměnou tradičních společenských hodnot. Těžiště hospodářství se přesunulo z agrárního do průmyslového typu a s tím souvisel i masivní přesun obyvatelstva z venkova do měst. Zpřetrhání rodinných vazeb, krize autorit a mnohé další sociální jevy, šly ruku v ruce s touto „společenskou revolucí“ a vytvořily předpoklady a podhoubí nestability. Společnost a její hodnoty se mohly proměnit a také se tak stalo, přitom, ale potřeby lidí zůstaly stejné. Pořád stejně toužíme po lásce, bezpečí, uznání, naplnění vlastních potřeb, nalezení své role.

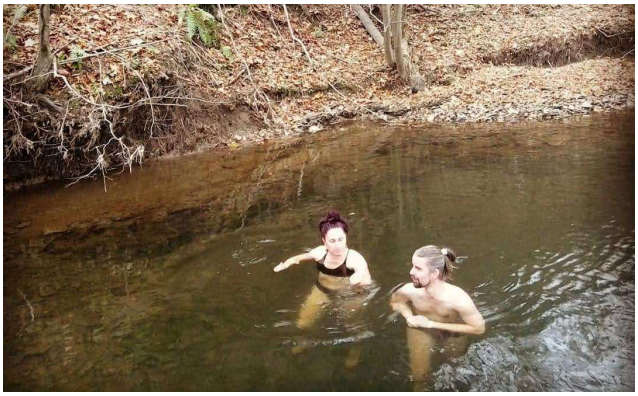
My v naší postmoderní společnosti se příliš spoléháme na intelekt, když opomíjíme tradice a přehlížíme zkušenosti předků. Osamoceni pak plujeme dobou, která skýtá neuvěřitelné možnosti a pokušení, ale úměrné výškám, bývají i pády do hlubin. Vyčerpali jsme možnosti, jak uspokojit své potřeby skrze materiální svět, skrze zážitky, abychom si uvědomili, že v hloubi duše toužíme po čemsi hlubším, po jakési spiritualitě, onom čemusi, co nám skýtá prostor pro odpovědi na všechny naše otázky. Žijeme v době, kdy vedle konzumu dobrovolně volíme strádání, abychom restartovali sebe sama a zůstali nohami na podlaze. A tak se noříme do ledových vln, do tmy a mrazu, podstupujeme půsty, prostě jdeme z extrému do extrému a tím možná hledáme balanc a vnitřní rovnováhu. Jsou před námi různé cesty a způsoby, které volíme za dosažením vnitřní rovnováhy.

I pro nás, respektive naší organizaci je toto období výzvou, jak obstát před sebou samými, a možností, jak předat nabyté zkušenosti dál. V rámci platných opatření pěstujeme turistiku. Samotné plánování výletu, jeho příprava a s ní spojená očekávání, jsou dobrým stimulem pro duši v duchu hesla „kde je cíl, loď má směr“. Pohyb na čerstvém povětří je snadno dostupný pro každého a také se dá přizpůsobit osobním potřebám i podmínkám. Někdo volí procházku brzy ráno v tichu a blízkosti bydliště, jiný potřebuje i trochu cestování.

Pro všechny turisty platí společné, je to pohyb, je to aktivita, je to život, který naše tělo i osobnost potřebuje pro udržení a rozvoj zdraví. O zdraví zde jde především, v rámci duševní hygieny bychom mohli čistotu a úklid vnímat i jako metaforu. Zimní období v našich zeměpisných podmínkách je pro přírodu a nás, dobou zklidnění a zpomalení. S ohledem na současnou situaci je to výzva, jak si na vlastní kůži otestovat svou přizpůsobivost a odolnost. Máme teď většinou více času pro sebe, možná jedeme takový vlastní přesčas a tak se můžeme dobrat i úklidu v sobě samotných. Je to pro všechny z nás příležitost, jak si projít vlastní postoje a názory a ty nepoužívané odevzdat k recyklaci, můžeme si tzv. uklidit ve vztazích. Je to čas, kdy můžeme vymést ze všech 13. komnat bolesti a odevzdat je do „sběrného dvora“. Duševní hygiena je o psychickém zdraví, přejeme Vám tedy za celý tým CRPDZ MSK, ať jste jeho pány, ať se Vám daří jej udržovat a rozvíjet.

Buďte zdrávi.

za tým CRPDZ MSK peer konzultant Filip Kursa



Psychohygiena v době pandemie Covidu aneb Jak se nezbláznit ☺

Domácí karanténa a epidemie se nějakým způsobem psychicky dotýká každého z nás. Je naprosto normální reagovat emocionálně v situaci, která se výrazně vymyká normálu. Jak tuto krizi zvládneme a ustojíme, záleží opět jen na nás.

Dovolím si poodhalit roušku tajemství a nastínit v pár krocích, co pomáhá mně osobně se v této těžké době nezbláznit a zůstat nad věcí ☺.

Startovním středobodem dobré nálady v době karantény je snídaně ☺. Co si budeme nalhávat, v dnešní hektické a uspěchané době, když po ránu běžíme do práce s rozvázanými tkaničkami u bot a s každou ponožkou jinou, je klidná snídaně základ. Momentálně máme čas, svět se zastavil, řada lidí má nařízeno práci z domova a tohle je ideální čas si v klidu posnídat . Já osobně preferuji zdravý jogurt s cereáliemi a třeba jeden banán, ale jak se říká: „proti gustu žádný dišputát."

Další mou vášní a zálibou, jak si udržet zdravý rozum, je četba knih místo sledování televize. Díky čtení můžu cestovat po celém světě i v době zákazu, navštívit světové galerie, i když turistům je vstup zakázán, a ochutnat jídla z celého světa.

Je třeba pamatovat i na trošku toho pohybu. Díky skvělým kolegům v práci každý týden plánujeme výlety a jezdíme po krásných místech Slezska a Moravy. Rád vzpomínám na nádherný výlet z poslední doby v Olomouci a Velkých Losinách. Tato místa jsem si zamiloval ☺.

A na večer, pro krásné uklidnění mysli, velice rád poslouchám tibetskou meditační hudbu, indické mantry a k tomu nesmí chybět lahodný sypaný čaj.

Za tým Pavučiny peer konzultant Marek Petruška

Online setkávání rodinných příslušníků

„Bez rodiny se člověk chvěje zimou v nekonečném vesmíru.“
André Maurois

Žijeme v nejisté době, kdy možná všichni potřebujeme podporu mnohem více, než za posledních několik let. Ve spolupráci s Centrem pro rozvoj péče o duševní zdraví (www.cmhcd.cz) a organizací Anima viva z.s. (www.animaviva.cz), pořádá tým peer rodinných příslušníků cyklus online setkání pro rodinné příslušníky. Setkání probíhají přes program SKYPE a mohou se jich zúčastnit nejen rodinní příslušníci a blízcí, ale i přátelé, kamarádi, duševně nemocných, kterým není jejich osud lhostejný, případně, kterých se tato problematika úzce dotýká. Všichni zúčastnění mají možnost sdílet své zkušenosti a poznatky z péče o duševně nemocného blízkého a zároveň si mohou vyslechnout zkušenost peer rodinného příslušníka.

Rodina hraje velmi důležitou roli na cestě za zotavením nemocného a může jej ovlivnit v pozitivním i negativním slova smyslu. Společně s kolegy jsme se proto rozhodli, se na každém setkání zaměřit na trochu jinou tématiku například: Zotavení, sociální služby, nebo rodinu a nemocného.

Těšit se na vás v online prostoru budeme v následujících termínech: 16.3., 27.4., 11.5. a 8. 6. Pokud to situace dovolí, rádi se s vámi časem setkáme osobně v prostorách kavárny Anima viva z.s. na adrese Liptovská 1045, Kylešovice, Opava 747 06.

Bližší informace vám poskytne peer rodinný příslušník Klára Jančíková na emailu clara.jancikova@gmail.com.

Klára Jančíková

Kuchařské okénko

Co je to štěstí? Talíř polévky, místo na spaní a žádné bolesti. Není to samo o sobě dost?

Theodor Fontane

Nechť si každý sám zváží, co potřebuje k tomu, aby se cítil na světě spokojeně. Dobrá polévka ale určitě může k takovýmto prožitkům napomoci.

Krémová bramboračka

Suroviny:

- oříšek másla, olivový olej
- cibule, 3 stroužky česneku
- brambory (dle potřeby)
- Miso, nebo kostku bujónu (popř. trochu vegety)
- anglická slanina- tak asi 15 dkg v celku
- 20dkg žampiónů
- pytlík kysaného zelí
- zakysaná smetana

V hrnci rozpustíme kousek másla a olivového oleje. Na něm osmahneme cibuli, přidáme na kostky nakrájené brambory a dolejeme vodou. Můžeme přidat Miso, nebo kostku bujónu. Povaříme do měkka a rozmixujeme ponorným mixerem.

Na pánvi orestujeme anglickou slaninu na kostičky nakrájenou, na čtvrtky nakrájené žampiony, česnek a na konec asi polovinu pytlíku kyselého zelí. Orestovanou směs přidáme do rozmixovaného vývaru a necháme provařit.

Přidáme sůl, pepř a na talíř lžíci zakysané smetany.

Dobrou chuť přeje Eva Klimešová

Nic mi není! Pomoc nepotřebuju!

Knihu napsal Prof. Xavier Amador, který je klinický psycholog, profesor Kolumbijské univerzity a ředitel LEAP institutu. Napsal řadu knih, má více než pětadvacetiletou zkušenost s prací s dospělými, rodinami a páry. Žije v New Yorku.

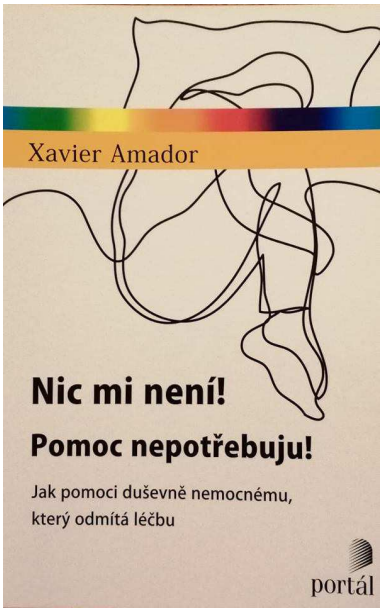
Mnozí lidé, kteří trpí duševní poruchou, si myslí, že jim nic není a že nepotřebují pomoc. Autor se ve své práci inspiroval životním příběhem svého bratra, který onemocněl schizofrenií, a na řadě příkladů z jejich společného života a ze své praxe ilustruje, jak složité je přimět člověka s duševní nemocí akceptovat léčbu.

Knihu uvítají psychiatři, psychologové, i blízcí lidí s duševní nemocí. Zaobírá se tím, jak pomoci duševně nemocnému, který odmítá léčbu, pomocí metody LEAP/4P : 1) poslouchat, 2) prožívat s empatií, 3) pracovat na tom, na čem se shodnete, 4) pěstovat partnerství.

Popisuje zde i jak postupovat v případě nedobrovolné hospitalizace, jak se vypořádat s pocity rozporuplnosti a viny, jak rozpoznat varovné signály, jak najít a využít mobilní krizový tým, jak volat na tísňovou linku… Představuje zde Rogerovskou, kognitivní a motivační terapii a co je na psychoterapii dobrého.

Metoda LEAP/4P ukazuje klinickým odborníkům, rodinným příslušníkům nemocných, jak rychle získat důvěru někoho, kdo je rozzlobený a paranoidní. Nabízí prostředky, které potřebujeme k tomu, abychom někoho, kdo „popírá“ svou duševní nemoc, přesvědčili, že má přijmout léčbu a nebo dobrovolně udělat, co po něm žádáme. Na vzniku metody má podíl i úspěšný zápas dr. Amadora, aby přesvědčil svého bratra Enriqua, který trpěl schizofrenií, že má užívat předepsané léky, rovněž 25 let klinické praxe s pacienty, kteří měli nedostatečný náhled na svou chorobu.

Jiřina Koudelová



Výšivky od Jiřiny Koudelové

Pohled na Reformu psychiatrie

RNDr. Dana Chrtková, CSc. se narodila a žije v Praze. Vystudovala Vysokou školu, Přírodovědeckou fakultu Univerzity Karlovy. Nejdříve pracovala v Ústavu organické chemie a biochemie AV ČR. Potom působila na Ministerstvu životního prostředí. V roce 1998 onemocněla schizoafektivní poruchou smíšeného typu. Svou kariéru po nemoci započala na podatelně v Psychiatrickém centru v Praze, poté pokračovala jako výzkumnice v Národním ústavu duševního zdraví v Klecanech. Momentálně působí na Ministerstvu zdravotnictví. Mezi její koníčky převážně patří starost o vnučku. Ráda čte knížky a nejraději pracuje na zahradě.

Co byste sdělila o uživatelských hnutích v rámci celé ČR?

Je jedním z důležitých momentů reformy péče o duševní zdraví, že vznikají v některých regionech naší republiky pravidelná setkávání lidí s duševním onemocněním. Setkávají se především aktivní lidé s duševním onemocněním, kteří neváhají kvůli setkání s kolegyněmi a kolegy cestovat z jedné části regionu do jiné.

Takováto setkávání lidí s duševním onemocněním jsou často zárodky nových spolků. Pravidelná setkání lidí s duševním onemocněním by nebyla možná bez lidí, kteří se o takováto setkávání starají. Jsou to dle mého lídři lidí s duševním onemocněním v regionech. Někdy se stane, že setkávání uživatelů jsou více svépomocnými skupinami, což samozřejmě nemusí být na škodu. Nicméně se domnívám, že hlavním úkolem těchto setkávání je identifikování problémů, které lidi s duševním onemocněním v daném regionu trápí a definice potřeb, jejichž naplnění je nezbytné pro plnohodnotný život člověka s duševním onemocněním v naší společnosti.

Myslím si, že regionální lídři mají svou zodpovědnost v tom, že mají prosazovat zájmy lidí s duševním onemocněním na všech místech, kde se rozhoduje o věcech jako je dostupnost sítě služeb, jak zdravotních, sociálních tak zdravotně sociálních, pro lidi s duševním onemocněním, jejich kvalita a efektivita. Smyslem poskytovaných služeb je jistě umožnit člověku s duševním onemocněním žít normální, plnohodnotný a spokojený život.

Mohla byste vysvětlit, kdo je to PEER a jak se člověk peerem stane a jaká je jeho pozice v reformě?

Nemohu tady mluvit zasvěceně o tom, kdo je peer, protože já sama peerem nejsem. Mohu ale popsat, jak si jeho/její práci představuji. Peer konzultant/ka je člověk s duševním onemocněním, který/á pomáhá jiným lidem s duševním onemocněním sdílením svých životních zkušeností s duševním onemocněním. Vnímám peery jako nositele naděje v tom smyslu, že i život po atace je možný, že diagnóza duševního onemocnění není „konečná“ v životě a že je možné po atace duševního onemocnění zmobilizovat síly a vrátit se zpět do života. Života, který už nikdy nebude stejný jako před nemocí, ale který může být stejně a možná smysluplnější než život zdravých lidí. A každý peer je vzorem pro člověka s duševním onemocněním, který je teprve na začátku života s duševním onemocněním. Být vzorem ale nese velkou zodpovědnost a práce peerů tak není vůbec jednoduchá a já si jí nesmírně vážím.

Jinou otázkou je pozice peerů v reformě. Možná je to jenom můj dojem, ale tak trochu se mi zdá, že peeři stojí vedle reformy. A je to veliká škoda, protože peeři mají velkou šanci znát potřeby lidí s duševním onemocněním.

Protože Národní akční plán pro duševní zdraví ve svém Opatření „Zakotvit peer konzultanty v systému péče o duševní zdraví, včetně úpravy legislativy a zajištění financování“ myslí na to, aby pozice peer konzultantů byla jasně definována, zakotvena legislativně a zanesena v Národní soustavě povolání, je nutné peery vtáhnout do naplňování tohoto opatření. Proto se nyní 4 peeři stali členy Pracovní skupiny k uživatelům péče a já si od této spolupráce mnohé slibuji. Nikdo totiž nemůže definovat pozici peer konzultanta bez jejich znalosti podstaty práce peera. Doufám v to, že naše

spolupráce bude pokračovat i po naplnění tohoto opatření.

Co je podle Vás úkolem reformy?

Toto je zdánlivě velmi složitá a široká otázka. Já ji ale tak složitou nevidím. Smyslem reformy péče o duševní zdraví je poskytovat lidem s duševním onemocněním takové služby, které si sami zvolíme a které nám pomohou vrátit se po atace duševního onemocnění zpět do života a pomohou nám v začátcích naší cesty zotavení. Na druhé straně je úkolem reformy dle mého i dodání odvahy profesionálům ve službách, aby se nebáli poskytnout nám možnost se samostatně rozhodovat. Bez samostatného rozhodování není podle mě možnost zotavení se z duševního onemocnění. Aby se tohoto dosáhlo je potřeba měnit současný systém péče o duševní zdraví v naší republice za těsné spolupráce odborníků a lidí s duševním onemocněním, přičemž jejich postavení je zcela rovnoprávné.

A pokud se podaří nastolit vzájemný respekt odborníků a lidí s duševním onemocněním, je možno efektivně systém péče o duševní zdraví měnit. K tomu, aby lidé s duševním onemocněním byli plně respektovanými partnery u jednacího stolu, je jistě velmi důležité vést v rámci reformy účinné destigmatizační aktivity.

Samozřejmě budou úspěchy reformy měřeny splněním jednotlivých indikátorů (ukazatelů) jako je třeba jasně definovaný pokles počtu lůžek následné péče v psychiatrických nemocnicích, vznik 30 Center duševního zdraví, vznik multidisciplinárních týmů v rámci projektu Podpora nových služeb pro duševně nemocné a mnohé jiné.

Nicméně já osobně za nejdůležitější úkol reformy považuji změnu pohledu jak profesionálů, tak lidí s duševním onemocněním na sebe samé a na sebe navzájem.

V jakém stavu je podle Vás reforma v současnosti?

Reforma je za půlkou doby trvání jednotlivých projektů a daří se naplňovat jejich cíle. Nutno však dodat, že za obrovského úsilí všech zúčastněných. Nemluvím teď pouze o lidech, kteří jsou v reformě přímo zainteresovaní. Reforma klade velké nároky na ředitele psychiatrických nemocnic, které v oblasti vážných duševních onemocnění výrazně mění strukturu poskytované péče směrem k akutní péči o lidi s duševním onemocněním. Psychiatrické nemocnice musí redukovat lůžka následné péče a mnohé zakládají ve spolupráci s komunitními službami pilotní Centra duševního zdraví. To jsou všechno výzvy pro stávající lůžkovou péči v psychiatrických nemocnicích.

Jako velmi důležité vnímám zapojení Všeobecné zdravotní pojišťovny a Svazu zdravotních pojišťoven do procesu reformy. Bez nich by nebylo možné plánované změny v oblasti péče o duševní zdraví financovat a nové služby by nebyly po skončení evropských projektů finančně udržitelné.

Za vlajkovou loď reformy jsou považována Centra duševního zdraví, což je zdravotně sociální služba pro lidi s vážným duševním onemocněním. V současnosti je v provozu 21 CDZ z celkových 30. Myslím si, že CDZ jsou velkým přínosem pro lidi s vážným duševním onemocněním. Co mě trochu mrzí je, že zatím mají tato Centra duševního zdraví danou spádovost. Ta je daná tím, že podstatou Centra duševního zdraví je multidisciplinární tým, který minimálně z 50 % poskytuje svoji podporu v terénu, kdy dojíždí za člověkem s duševním onemocněním k němu domů. Je tedy potřeba, aby byl schopen k člověku s duševním onemocněním včas dojet. Proto je potřeba, aby CDZ bylo mnohem více, a to zhruba 100, jak je uvedeno v Národním akčním plánu pro duševní zdraví, který byl schválen v lednu 2020 a který je koncipován až do roku 2030.

Dalším důležitým momentem, který se může zdát jako slovíčkaření, ale já ho považuji za velmi důležitý, je, že reforma psychiatrické péče se změnila v reformu péče o duševní zdraví. Je to posun zdánlivě nenápadný, ale zásadní. Reforma péče o duševní zdraví totiž říká, že se nejedná pouze o péči o lidi, kteří již mají nějaký problém v oblasti duševního zdraví. Zaměřuje se tak na každého člověka a jeho duševní zdraví. Dostává se tak do pozornosti odborníků v oblasti péče o duševní zdraví prevence duševních onemocnění.

Důležitým bodem je, že se rozšiřují cílové skupiny. Reforma psychiatrické péče byla zaměřena na lidi s vážným duševním onemocněním. Reforma péče o duševní zdraví se zaměřuje také na dětskou populaci a na lidi staršího věku.

Všechny tyto změny jsou zachyceny v Národním akčním plánu pro duševní zdraví. Tento plán se snaží posílit meziresortní spolupráci, protože ke zlepšení kvality života lidí s duševním onemocněním je potřeba součinnosti mnoha ministerstev. Tuto součinnost zajišťuje nově jmenovaná Rada vlády pro duševní zdraví, jíž předsedá premiér České republiky a jejímiž členy jsou ministři některých resortů. Lidé s duševním onemocněním zde mají svou zástupkyni, Marii Salomonovou.

Tento rozhovor vzniká v době koronavirové epidemie, která významně zasáhla život v naší republice a je jasné, že zasáhla i resorty zdravotnictví a sociálních věcí. Možná tak některá opatření NAPDZ nebudou moci být v současnosti naplněna. Nicméně jsem přesvědčena, že Národní akční plán bude platný i například za 5 let, kdy budeme rádi, že tento plán máme a budeme moci všechny změny, které plán přináší, naplnit.

Fony od Margitky

Co se v reformě psychiatrie plánuje do budoucna?

Odpovědět na tuto otázku není úplně jednoduché. Je toho totiž mnoho a odpověď na takovou otázku by si zasloužila samostatný článek. Všechny hlavní myšlenky a plány v oblasti péče o duševní zdraví jsou obsaženy v Národním akčním plánu pro duševní zdraví. Ten si mohou čtenáři přečíst na stránkách Ministerstva zdravotnictví.
https://www.mzcr.cz/Odbornik/obsah/narodni-akcni-plan-pro-dusevni-zdravi_4114_3.html

Já osobně bych tak vyzvedla skutečnost, že smyslem NAPDZ je zvýšit kvalitu života lidí s duševním onemocněním nebo lidem, kteří jsou v ohrožení duševního onemocnění. Jsem přesvědčena, že samotní lidé s duševním onemocněním budou hrát nezastupitelnou roli. Proto považuji za velice důležité, že zapojování lidí s duševním onemocněním do rozhodovacích procesů v oblasti duševního zdraví je dnes považováno za samozřejmost. Bez nás to totiž skutečně nepůjde a zapojování lidí s duševním onemocněním do reformy bude v budoucnu jistě ještě v mnohem větší míře, než je tomu dnes.

Rozhovor poskytla Dana Chrtková
Autor: Dana Mičolová

SUDOKU

Návod na řešení Sudoku: Cílem hry je doplnit chybějící čísla 1 až 9 tak, aby platilo, že v každém řádku, v každém sloupci a v každém z devíti čtverců byla použita vždy všechna čísla 1 až 9, ovšem každé číslo jen jednou.

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

VÍKEND PRO RODINY
V rámci projektu *Podpory rodinných příslušníků duševně nemocných pacientů psychiatrických lůžkových zařízení*, pořádají peer rodinní příslušníci sérii tematických víkendových setkání
Místo konání: **HOTEL BELARIA**, Hradec na Moravici
Termíny: **10. – 11.4., 8. – 9.5. a 5. – 6.6.**
Program: semináře zaměřené na rodinu, jóga, procházky, wellness, individuální poradenství s psychologem, diskuze a sdílení zkušeností apod.
Kontakt pro přihlášení: Mgr. Kateřina Okáčová, okacovak@gmail.com
CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT
Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost
PNO PSYCHIATRICKÁ NEMOCNICE V OPAVĚ

Cesta k udržení denního režimu

V souvislosti se zhoršením zdravotního stavu a nemožnosti docházet denně do zaměstnání, aktuálně také v důsledku protiepidemických opatření, mívá mnoho lidí značné potíže s organizováním a smysluplným naplněním běžného dne.

Zdravý pracující člověk mívá denní režim stanoven víceméně automaticky – **cesta do zaměstnání – pobyt na pracovišti – cesta na nákup – návrat k rodině** apod. Ve chvíli, kdy v našem životě dojde k náhlé a nečekané změně, je tento koloběh narušen a nastává zásadní potíž – denní režim se nám začíná pomalu ale jistě rozkládat. Jak zajistit, aby se úplně nerozpadl? Existuje nějaký jednoduchý návod nebo pomoc, jak si den zorganizovat tak, abychom neměli pocit, že byl promarněný a zbytečný?

MŮJ DEN

Ráno

- *příprava snídaně*
- *úklid pokoje*
- *vyvenčení psa*
- *četba knihy – str. 34-50*
- *poslech rozhlasové hry*

Dopoledne

- *příprava oběda*
- *praní prádla*
- *přesazení pokojové květiny*
- *telefonát známému*
- *pošta – vyzvednutí zásilky*

Odpoledne

- *relaxace a odpočinek*
- *poslech hudby*
- *procházka do lesa*
- *nákup*
- *jednoduché cvičení (jóga)*

Večer

- *příprava večeře*
- *vyřizování elektronické pošty*
- *večeře s rodinou*
- *četba knihy – str. 51 - 65*
- *koupel s vonnou svíčkou*
- *příprava bylinného čaje*
- *příprava plánů na další den*

Mezi osvědčené a vcelku jednoduché metody patří pravidelné organizování denního režimu. Jedná se o utváření jednoduchého **denního** (případně týdenního) **plánu**, při kterém si jasně definujeme konkrétní kroky a cíle, kterými běžný den vyplníme. Zpočátku je nutné si plán napsat na papír nebo do sešitu, jednotlivé úspěšně zvládnuté aktivity si barevně označit. V závěru týdne pak můžeme naše snažení zpětně vyhodnotit a případně režim dne upravovat.

Vždy vše plánujeme s ohledem na současný zdravotní stav, míru únavy, pohybové a prostorové limity. Denní plán na následující den připravujeme nejlépe večer. Bereme v úvahu fakt, že ne vše musíme za každou cenu splnit, přesto se snažíme být důslední a to, co jsme si naplánovali také dodržet. Pokud se nám podaří většinou naplánovaných aktivit splnit a zrealizovat, je na místě i odměna (sami se odměníme tím, co máme rádi nebo co nás těší).

Plánovat můžeme např. s ohledem na roční období – **jaro**: práce na zahradě, přesazování pokojových rostlin, výsadba truhlíků, natírání, úklid, třídění svršků, vyklízení sklepa nebo garáže, oprava a mytí auta - **léto:** procházky, výlety, návštěvy přátel a známých, opalování, koupání, pobyt na čerstvém vzduchu, návštěva lázeňského komplexu nebo wellness, masáže - **podzim:** úklid zahrady nebo pozemku, zavařování, sušení bylin, příprava nových pokrmů, četba, poslech hudby, výlety do hor, fotografování, luštění křížovek a sudoku, řešení hádanek, kvízů, společenské hry, kreslení a malování, keramika – **zima**: uspořádání knihovny, úklid zásuvek v psacím stole, třídění fotografií do fotoalba, zálohování souborů v počítači, čištění bot a návštěva čistírny, třídění dopisů a pohlednic, uspořádání dokladů, vysvědčení, diplomů a certifikátů, ruční práce – šití, háčkování, pletení, domácí práce, lehké cvičení, meditace, relaxace, koupele, otužování, výběr a balení dárků, zdobení stromečku, příprava adventního věnce atp.

Denní plán si rozdělíme na čtyři části: ráno, dopoledne, odpoledne a večer. V ranním bloku můžeme začít přípravou snídaně, úklidem, ranní hygienou. I zdánlivé banality a maličkosti mají v našem plánu své místo. Každou jednotlivou činnost, i tu, která se nám zdá malicherná, do denního plánu zapracujeme – např. příprava kávy, vaření oběda, vyvenčení psa. Stejně postupujeme i u zaplňování dopoledních, odpoledních a večerních bloků. Před spaním si projdeme celý plán právě končícího dne a vyhodnotíme si sami pro sebe, do jaké míry se nám podařilo režim dne dodržet. Zároveň sestavíme a napíšeme plán na další den. Vytvoříme si z plánování malý rituál a brzy zjistíme, že se nám daří uskutečnit většinu naplánovaných činností a dostaví se pocit, že jsme den i týden smysluplně a užitečně naplnili.

Mgr. Radim Horák

Co mi loňský rok dal a vzal

Rok 2020 byl výživný. Dal nám koronavirus, například.

Mně dal k narozeninám cévní mozkovou příhodu. Vracela jsem se od přátel a najednou jsem nemohla mluvit. Naštěstí byl se mnou manžel a bez dlouhého rozmýšlení zavolal sanitku. Když přijeli, zjistila jsem, že se nemůžu hýbat. Okamžitě mě hospitalizovali ve Fakultní nemocnici v Ostravě a ještě ten den mě operovali. Strávila jsem měsíc v nemocnici a dva měsíce v Rehabilitačním ústavu v Hrabyni.

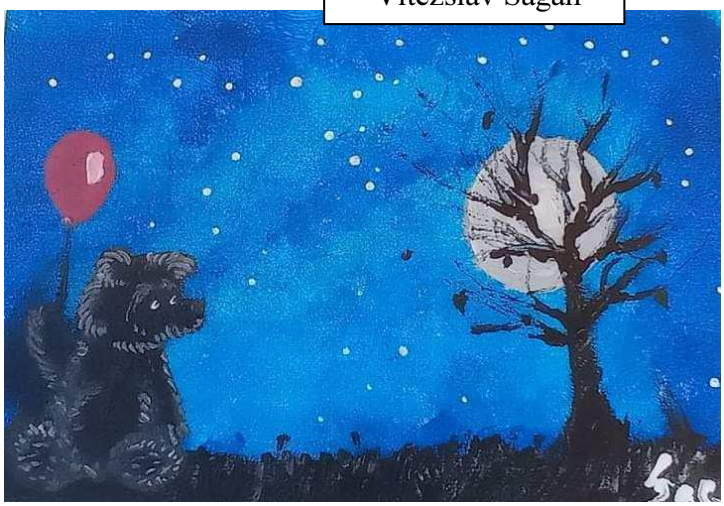
Po návratu jsem byla v depresi. Antidepresiva nezabírala, nevěděla jsem, kudy kam. A ejhle, rok 2020 pro mě měl další dárek – epileptický záchvat. Opět mi manžel zavolal rychlou. EEG vyšlo dobře, druhý den jsem šla domů. A deprese byla pryč! Moje psychiatrička mi řekla, že se záchvat zachoval jako elektrošok.

V prosinci se můj syn konečně začal přetáčet na bříško.

A co mi loňský rok vzal? Třeba obavy o svůj zdravotní stav. Teď vím, že je to v dobrých rukou a že mám kolem sebe dobré lidi.

Vratislava Musilová

Vítězslav Sagan



Vtípky z redakce

Telefonát na horskou službu: „Jsem vysoko v horách, nevím kde, a zlomil jsem si nohu. Už nemůžu dál. Co mám dělat?“
„Nemusíte dělat nic. Náš doktor vám napíše neschopenku.“

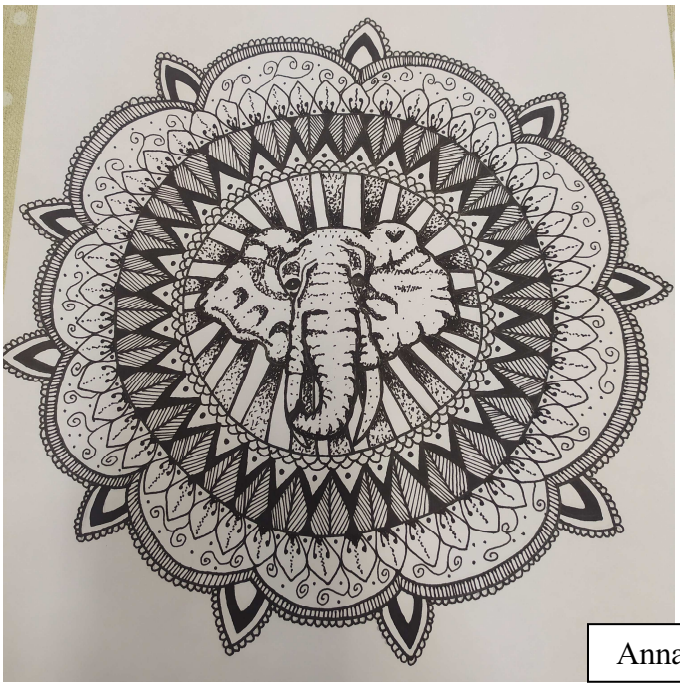
Co je to výměna názorů? Když jdete za šéfem se svým názorem a vracíte se s jeho!

Starý indián učí mladého číst kouřové signály.
Najednou mladý indián uvidí na kopci kouř a volá: „Tati, tati, koukej, přečti mi to!“
A starý indián na to: „Počkej chvíli, to je teprve reklama!“

Jdou po ulici tři králové a zpívají si: My tři králové jdeme k vám...
Na druhé straně chodníku jde ministr pan Blatný a ptá se jich: Kolik že vás jde?!

Baví se dva kamarádi: „Včera jsem si nechal udělat IQ test.“ „Jo, a jak to dopadlo?“ „No negativní...“

Fyzik, biolog a matematik pozorují budovu. Do této budovy vejdou dva lidé a po chvilce odtud vylezou 4. Fyzik to komentuje: „Jasný optický klam lomu světla.“ Biolog nato: „Nene, pane kolego. Může za to dělení buněk.“ Načež matematik věcně poznamená: „Pokud dovnitř vejdou ještě dva lidé, nebude tam nikdo.“



Anna Sabóová

Citáty v časopise zaslala Jiřina Koudelová

Psychiatrická nemocnice v Opavě

REDAKČNÍ RADA

Mgr. Ivona Országová
Mgr. Eva Klimešová
Ing. MichalOrszág
Mgr. Martin Okáč
Jiřina Koudelová
Mgr. Vratislava Musilová
Vlaďka Válková
Jan Blahuta

e-mail redakce: orszagova@pnopava.cz

Toto číslo bylo dáno do tisku 3. 3. 2021 a vychází v březnu.
Nevyžádané rukopisy se nevracejí.
Obálka: Vítězslav Sagan
© Opava