



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2018



15 moudrých výroků v boji proti depresi od samotného Dalajlámy



1. „Na každou tragédii, která se nám přihodí, můžeme reagovat dvěma způsoby. Buď ztratíme veškerou naději a upadneme do sebezničujících návyků. Anebo ji začneme vnímat jako výzvu a nalezneme svou vnitřní sílu.“
2. „Co mě na světě nejvíce překvapuje, je člověk. Protože obětuje své zdraví, aby vydělal peníze. Pak obětuje své peníze, aby obnovil své zdraví. Tolik se bojí o svou budoucnost, že si neužívá přítomnost. Ve výsledku nežije život v přítomnosti ani v budoucnosti. Žije, jako kdyby nikdy neměl zemřít, a nakonec umírá, aniž by ve skutečnosti vůbec žil.“
3. „Ano, každá tragédie, která se nám přihodí, může být zdrojem naší síly. Bez ohledu na druh zkušenosti a bolestivost, která ji provází, nikdy nesmíme ztratit naději. Protože teprve když ztratíme naději, to je skutečná katastrofa.“
4. „Jednu důležitou věc musíme mít pořád na paměti a nechat se jí vést životem. Bez ohledu na to, co o nás lidé říkají, jsme takoví, jací jsme. Ne druhých, ale sebe se ptejme, jak chceme prožít svůj život. Pouze my si můžeme pečlivě zvážit: Co mi vlastně brání žít tak, jak ve skutečnosti chci?“
5. „Pochopme, že lidé využívají různé cesty ke svému naplnění a štěstí. Jen proto, že nejsme na jejich cestě, neznamená to, že jsme se ztratili.“
6. „Rozlišujme druhé lidi. Když někdo vhodně ukazuje na naše chyby a nedostatky, ten si zaslouží náš respekt a poděkování, protože nám pomáhá odhalovat poklad ukrytý v našich schopnostech. Ale něco jiného je, když se nám někdo snaží být naším nepřítelem. Nebuďme zklamaní z toho, že ho nemůžeme změnit. Ani lžíce nemůže ochutnat jídlo, které nese. Stejně tak hloupý člověk nemůže pochopit nás, i když mu naše pohledy podáváme chutně a se šalvějí“

7. „Štěstí pokaždé nepřichází s vytrvalostí – s tím, o co se snažíme a čeho nakonec dosáhneme. Štěstí naopak často přichází s tím, co vůbec neočekáváme, a přesto se s tím pokorně smíříme.“

8. „Skutečným vítězem je ten, kdo dokáže porážet svůj hněv a zlobu.“

9. „Vnitřní klid je základní klíč. Když udržujeme vnitřní klid, vnější problémy na nás nemají takový vliv. Zatímco když žádný vnitřní klid nepěstujeme, pak bez ohledu na to, jak komfortní máme život, se můžeme nepřetržitě bát, zneklidňovat a trápit sebemenšími problémy.“

10. „Přemýšlejme o tom, jak se chováme, protože se stáváme svou vlastní obětí. Když se chováme špatně, všechno se nám ve zlém vrací. Například naše smilství a cizoložství povede k tomu, že tak jako jsme nedůvěryhodní ve svých očích, přestanou být i lidé pro nás důvěryhodní, protože je budeme soudit podle sebe. Negativním chováním tedy nehandicapujeme ani tak druhé, jako sami sebe.“

11. „Štěstí není něco, co už někde existuje a jednou to přijde za námi. Štěstí vychází z našich činů.“

12. „Vyhrát nad sebou poprvé znamená uvědomit si, že mohu vyhrát tisíce dalších bitev.“

13. „Základním cílem člověka není být lepší než jiný člověk, nýbrž být lepší než vlastní včerejší Já.“

14. „Zvolme si být optimistou. Ten se cítí lépe. A pocity rozhodují o tom, k jakým činům se rozhodneme.“

15. „Nikdy nebudeme spokojeni s vnějším světem, dokud nezačneme spokojeností v sobě.“

zdroj:

<https://svetuspesnych.cz/15-moudrych-vyroku-v-boji-proti-depresi-aneb-kdyz-nas-myslneposloucha/>





TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Smyslem Týdnů pro duševní zdraví je co nejvíce informovat veřejnost o problematice duševního zdraví, mentální hygieně jako prevenci duševního onemocnění i o aktivitách organizací působících ve zdravotně sociální oblasti, a tím přispět k zlepšení postoje k duševně nemocným a větší toleranci společnosti.

Co je to stigma s duševním onemocněním?

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

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

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

Jak bojovat se stigmatizací?

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

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

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

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

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

Nauč se být k lidem s duševním onemocněním empatický a podporuj je – tito lidé často potřebují tvoje porozumění a podporu víc, než cokoli jiného.

Podporuj rovný přístup k fyzickému i duševnímu zdraví – duševní onemocnění je onemocnění jako každé jiné. Když se někdo chová „zvláštně“ při epileptické příhodě, tak to také nespádíme na jeho špatnou morálku.

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

A především NEVĚŘ MÝTŮM A STEREOTYPŮM!



Iskerka o.p.s.,
Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm,
tel.: 774 274 800, info@iskerka.cz,
www.iskerka.cz



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

ZÁŘÍ 2018



Romana Rosa Můžeš číst i v barvách

Výstava

pro veřejnost
zdarma

září - říjen 2018

Městská knihovna v R/p/R, chodby a podkroví,
„Prostřednictvím barev a obrazů vyprávím příběhy“.

Vernisáž výstavy proběhne za účasti autorky
v úterý **11. 9. 2018 v 17.00 hod.**

v podkroví Městské knihovny v Rožnově p. R.

Na klavír hudebně doprovodí František Typlt,
žák ZUŠ z Rožnova p. R.

V jeho podání zazní osobitá vlastní tvorba.

Výstava potrvá do konce října.



Jana Ungerová Myslím, tedy jsem“ ... ale jak?

Přednáška
s besedou

pro veřejnost
zdarma

čtvrtek **13. 9. 2018, v 17.00 hod.**

podkroví Městské knihovny v R/p/R

Beseda s misionářkou Janou Ungerovou.

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.
Iskerka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz

Podávající
organizace



Projekt
podpírá



Spoluzasadil
organizace



Mediální
podpora





Můžeš číst i v barvách
ROMANA ROSA
příběhy v obrazech a barvách

Městská knihovna v Rožnově p. R.
září/říjen 2018

Vernisáž proběhne 11. 9. v 17.00 hod. za účasti autorky v podkroví knihovny.

Na klavír hudebně doprovodí František Typlt, žák ZUŠ z Rožnova p. R.

V jeho podání zazní osobitá vlastní tvorba.

Program probíhá v rámci Týdnu pro duševní zdraví. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.
Iskerka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz

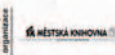
Podatelství
organizace



Podání
organizace



Sponzorující
organizace



Mediální
partneři



Romana Rosa



O malířce

Maluji od té doby, co si pamatuji tužku a papír. Malování jsem studovala soukromě. Nebavilo mne přebírat styl malířů a pustila jsem se do vlastní tvorby. Naučila jsem se vidět za barvami život lidí a číst v nich jako v knihách. Maluji různá témata a osobní obrazy na míru.

Obrazy vystavuji 20 let v České republice netradičně všude, kde jsou lidé /různé prostory, kavárny, centra, čajovny, restaurace a galerie Frýdek Místek, Praha, zámek Nový Jičín. Vystavovala jsem ve Švýcarsku a Irsku.

Za tu dobu jsem namalovala okolo stovky obrazů na míru na plátno, sklo, dřevěné desky, asijské ruční papíry a papír, maluji na zeď obrazy s reliéfem.

Jsem transformativní koučka Psychology of Mind a malířka osobních obrazů.
Baví mne to, co dělám a dělám to, co mne baví.



Foto Lenka Fojtíková

Jana Ungerová – „Myslím, tedy jsem“ ... ale jak?

čtvrtek 13. 9. 2018, podkroví Městské knihovny v R/p/R, **17 hod.**, pro veřejnost, zdarma **přednáška s besedou**

„Lidé se nedělí na ty, kteří myslí, a na ty, „pro které to není“. Myšlení se týká všech. Co děláme, když myslíme? Jak vlastně myšlení "funguje"? Jak lépe porozumět sám sobě? Co mohu udělat, aby mě „brouk v hlavě“ přestal okrádat o život? Jak myslet efektivně? Jak mluvit s druhými, kteří mají jiný názor? Kde vzít dobrý nápad, nepřichází-li sám od sebe?

Jak víme z různých vědních oborů, vnitřní postoje, názory, přesvědčení a způsoby uvažování velmi výrazně ovlivňují lidské jednání. Porozumění principům myšlení a znalost nástrojů a metod nám může pomoci na cestě k vlastní zralosti a k lepšímu životu“.

Jana Ungerová

Ve 13 letech – díky setkání s Matkou Terezou - se rozhodla stát se misionářkou. Vystudovala obor Molekulární biologie a genetika v Brně. Po několika letech práce ve výzkumu absolvovala Školu evangelizace, kterou pořádala komunita ICPE (Mezinárodní katolický evangelizační institut) na Maltě. Během dalších tří let v této komunitě získala zkušenosti s pořádáním a vedením seminářů, se službou naslouchání a poradenství, s pantomimou a tvořivým přístupem, s prací s mládeží v různých zemích, s pomocí chudým a lidem na okraji společnosti. Nyní se věnuje misijní práci převážně v ČR. Pořádá semináře vnitřního uzdravení, kreativity, rozvoje osobnosti, pantomimy a evangelizace. Maluje, píše, hraje pantomimu, tančí flamenco, vytváří koláže. Ráda si hraje – nejen se slovy.



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

ŘÍJEN 2018



Vyprávěj svůj příběh Romana Rosa

WORKSHOP

*pro klienty
a pracovníky Iskérky*

úterý 9. 10. 2018, 9-12 hod.
Iskérka o.p.s., Chodská 534, R/p/R,
workshop malování



Zotavení Mgr. Matěj Grunt

**Přednáška
s besedou**

*pro veřejnost
zdarma*

čtvrtek 18. 10. 2018, v 17.00 hod.
podkroví Městské knihovny v R/p/R,
„Pokud nemá člověk zahořknout, musí se
vypořádat se svými pocity“.



Šťěstí je pro každého Romana Rosa

**Přednáška
s besedou**
*pro veřejnost
zdarma*

čtvrtek 25. 10. 2018, v 17.00 hod.
podkroví Městské knihovny v R/p/R,
„Porozumět lidské mysli nás nikdo neučil
a přitom je to podstata všeho“.



Můžeš číst i v barvách Romana Rosa

Výstava
*pro veřejnost
zdarma*

Městská knihovna v R/p/R, chodby a podkroví,
„Prostřednictvím barev a obrazů vyprávím příběhy“.
Výstava potrvá do konce října.

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko. Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz

Podávající
organizace



Projekt
podpořili



Spolupracující
organizace



Mediální
partneři



Romana Rosa – Vyprávěj svůj příběh

Úterý 9. 10. 2018, Iskérka o.p.s., Chodská 534, R/p/R, 9 – 12 hod., pro klienty a pracovníky Iskérky, workshop malování

„Prostřednictvím malování ukazuji, jak funguje naše mysl. Maluji obrázky s přestávkami už 20 let. Jsem vděčná, že vás mohu obohatit a být průvodcem vašeho světa v barvách. Nasměrovat vás ven z omezení a zvyků“.

Mgr. Matěj Grunt – psycholog, terapeut



Narodil se v Ostravě, kde absolvoval bakalářskou psychologii na Filozofické fakultě Ostravské univerzity. V Brně získal magisterský titul v oboru Psychoterapeutická studia na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity. V současné době je frekventantem psychoterapeutického výcviku v daseinsanalýze při PVŠPS v Praze.

Pracuje jako terapeut v terapeutické komunitě Salebra, která se věnuje lidem závislým na drogách. Zároveň působí jako terapeut ve sdružení Práh, jehož klienty jsou lidé s psychotickým onemocněním. Vedle psychoterapie tvoří velkou část jeho života hudba – ať už její poslouchání, skládání nebo hraní v kapele.

Mgr. Matěj Grunt – Zotavení

Čtvrtek 18. 10. 2018, podkroví Městské knihovny v R/p/R, 17.00 hod., pro veřejnost, zdarma, **přednáška s besedou**

“Pokud nemá člověk zahořknout, musí se vypořádat se svými pocity“.

Romana Rosa



Romana Rosa – Štěstí je pro každého

Čtvrtek 25. 10. 2018, podkroví Městské knihovny v R/p/R, **17.00 hod.**,
pro veřejnost, zdarma, **přednáška s besedou**

„Porozumět lidské mysli nás nikdo neučil a přitom je to podstata všeho. Naučili jsme se dívat na svět opačně a hledáme štěstí za vztahy, za věcmi a všude tam, kde není. Podíváme se kousek dál za všechno, co znáte. Ukážeme si na každodenních situacích ze života, co vám nikdo neřekl“.

"Myslím, že je důležité, aby lidé přestali vnímat psychické poruchy jako tabu, o kterém se nemluví. Je to něco, co je naopak hodně běžné, jeden z pěti dospělých něco takového řeší, takže v podstatě každý z nás je s touto problematikou nějak spjat. Problém psychických poruch je, že je lidé nevnímají stejně jako nemoci těla. Přitom když se nad tím zamyslíte, tak mozek je v podstatě náš nejsložitější orgán. Musíme se o něj starat stejně jako o tělo a brát ho stejně vážně".

Demi Lovato, americká zpěvačka

Slavní nemocní

I slavní lidé, kteří navenek vystupují jako sebevědomé, úspěšné a šťastné bytosti, mohou mimo světla reflektorů vést svůj každodenní těžký boj s duševní nemocí. Někteří z nich pak otevřeně mluví o stavech apatie, beznaděje a úzkosti.

Mezi nejčastější duševní poruchy patří **deprese**. Alespoň jednou za život prožije depresivní epizodu 5 lidí ze 100. Při této nemoci často jenom absolvovat běžný den je nepřekonatelnou překážkou. Člověk má méně energie, je více unavený. Objevují se u něj neoprávněné sebevýčitky nebo přehnané a bezdůvodné pocity viny, hůře se mu myslí, snižuje se u něj schopnost soustředit se. Častým doprovodným symptomem deprese je úzkost.

„Moje pocity se vyprázdnilly, necítla jsem žádnou naději, že jednou bude lépe. A bylo to nesmírně těžké popsat někomu, kdo to nikdy nezažil, protože to není smutek. Smutek poznám, ten není tak špatný, protože sice pláčete, ale také cítíte. Ale deprese je jako absence pocitů, člověk má úplně vydlabanou hlavu"

J.K.Rowlingová, spisovatelka, autorka ságy o Harrym Potterovi

Ke slavným osobnostem, které mají zkušenost s depresí patří například: Robin Williams, Angelina Jolie, Brat Pitt, Beyonce, Jim Carey, Marek Vašut, Klára Trojanová.



V minulosti nazývána jako maniodepresivní porucha, nyní známá jako bipolární porucha. Nemocí trpí 3 lidi ze 100. Je charakteristická výraznými výkyvy nálad. Tyto změny ovlivňují spánek, chování, aktivitu, úsudek a schopnost myslet s jasnou hlavou. Lidé ve stavu mánie cítí obrovský příval energie, euforie. Často dělají unáhlená nepromyšlená rozhodnutí, jejímž důsledkům pak musí po odeznění této nálady čelit (např. zjišťují, že je opustil partner, že jsou zadlužení a valí se na ně exekuce). Obvykle se tak následně propadají do deprese.

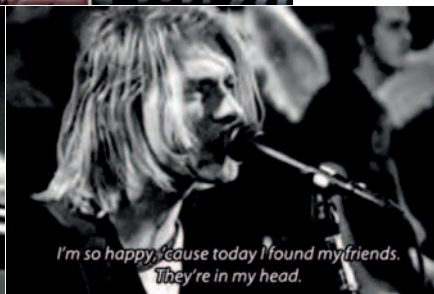
Ke slavným osobnostem, které mají zkušenost s bipolární poruchou patří například:

Kurt Cobain, Petr Muk, Catherine Zeta – Jones, Mel Gibson, Miloš Kopecký, Ota Pavel.



*I want some help
To help myself*

*Chci nějakou pomoc,
abych si pomohl.*



*I'm so happy, 'cause today I found my friends.
They're in my head.*

*Jsem tak šťastný, protože
dnes jsem našel své přátele.
Jsou v mé hlavě.*



K typicky neurotickým poruchám patří obsedantně kompulzivní porucha. Projevuje se přítomností nutkavých myšlenek (tzv. obsesí), které se proti vůli dotyčného opakovaně vtírají do jeho mysli a způsobují tak neklid, úzkost. Úlevu od této tísně přináší určité nutkavé chování – tzv. kompulze nebo rituály. Týká asi dvou až tří procent populace a objevuje se většinou kolem dvacátého roku života.

V praxi se tato porucha většinou projevuje neustálým kontrolováním, zda je při odchodu zamčeno, zda je zastaven plyn a voda a pod. Dalším projevem může být obava z infekce, kdy si dotyčný opakovaně a dlouho umývá ruce, mimo domov pak nosí rukavice a jiné ochranné pomůcky.

Ke slavným osobnostem, které mají zkušenost s bipolární poruchou patří například: Cameron Diaz, David Beckham, Leonardo Di Caprio.



Nemoc, při které člověk chybně vnímá realitu, která ovlivňuje jeho způsob myšlení, se označuje jako **schizofrenie**. Postihuje 1 člověka ze 100. Nejčastější se projevuje již v mladé dospělosti od 17 do 25 let. Člověk může vnímat a prožívat věci, které nejsou reálné (**halucinace**) a může mít nezvyklá přesvědčení (**bludy**). Často dochází i ke ztrátě motivace, stažení se do sebe, prázdnotě. Někteří lidé se z nemoci uzdraví úplně, stav druhých se postupně s časem zlepšuje, ale taky jsou případy, kdy jde o dlouhotrvající, chronickou nemoc.

Ke slavným osobnostem, které mají zkušenost se schizofrenií patří například: John Nash, Jack Kerouac, Isaak Newton, Vincent van Gogh.



Zdroj:

http://www.blaznis-no-a.cz/materialy_informace.php

<http://www.upsychiatra.cz/co-je-to-deprese/>

<http://www.upsychiatra.cz/bipolarni-afektivni-porucha/>

<http://www.upsychiatra.cz/obsedantne-kompulzivni-porucha/>

<https://g.cz/pribehy-neobycejneho-silenstvi-10-slavnych-osobnosti-kterym-zivot-ztrpcila-dusevni-choroba/>

<https://www.info.cz/magazin/deprese-neni-jen-blba-nalada-5-slavnych-ktere-psychicke-problemy-pripravily-o-zivot-6555.html>

<https://www.zeny.cz/zaujalo-nas/15-celebrit-ktere-otevrene-promluvily-o-depresi-1732.html>

<http://www.blesk.cz/clanek/celebrity/59377/slavni-co-se-trapi.html>

<http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-vip-ze-zivota-hvezd/219433/slavni-a-sileni-celebrity-ktere-bojuji-s-psychickymi-poruchami.html#133807>

https://www.expres.cz/ocd-c28-/celebrity.aspx?c=A151126_140335_dx-celebrity_sat

<http://www.prochlapy.cz/clanky/15-celebrit-ktere-priznaly-svou-dusevni-nemoc/>

<http://doma.nova.cz/clanek/zdravi/muk-kopeccky-trojanova-s-depresi-bojuji-i-slavni.html>

<http://www.mamdepku.cz/co-je-to-deprese/>



REFORMA PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ Strategie reformy psychiatrické péče

Psychiatrickou péči v Česku čeká velká reforma. Odborníci se přesunou do terénu blíže k lidem.

Méně lůžek a víc zařízení, do kterých by pacienti docházeli z domova – tak by mělo vypadat pokračování reformy psychiatrické péče. Spolupracuje na ní ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s rezortem práce a sociálních věcí. Do července tak vznikne prvních pět týmů pro novou psychiatrickou péči.

Podle nové reformy ministerstva zdravotnictví chce stát přesunout větší část psychiatrických služeb do terénu. Nově by tak bylo více zařízení, které by pacienti mohli navštěvovat z domova, a po celém Česku by měla vznikat takzvaná Centra duševního zdraví.

Ta budou pomáhat lidem s duševními poruchami, kteří trpí třeba schizofrenií nebo bipolární poruchou. V některých městech centra dokonce fungují už teď – a to v Brně, Přerově nebo v Praze. Postupně mají vznikat i v dalších městech. Ve vysílání Českého rozhlasu Plus to řekl náměstek pro zdravotní péči Roman Prymula.

„V tuto chvíli jsme vypsalí výzvu k předkládání žádostí o dotace v rámci programu podpory na prvních pět Center duševního zdraví. Do roku 2021 bychom měli mít až 30 center duševního zdraví, které by byly páteřní sítí – dvě až tři v každém regionu.“

O pacienty se v centrech starají psychiatři, psychologové a terapeuti. Zároveň tam fungují i terénní pracovníci, kteří lidi navštěvují doma, aby s nemocnými byli v jejich přirozeném prostředí.

„Centra duševního zdraví, to nejsou nějaké budovy. Abyste si to nepředstavovali tak, že se budou stavět nějaké nové domy. Je to spíše o těch multidisciplinárních týmech, které nepracují na jednom místě, ale naopak vyjíždějí do terénu,“ vysvětluje ministr zdravotnictví v demisi Adam Vojtěch za hnutí ANO.

Hlavním cílem reformy je podle ministra Vojtěcha dostat péči o psychicky nemocné z velkých ústavů blíž k jejich bydlištím. Centra by ale měla fungovat hlavně jako preventivní systém. Pokud by ale pacient měl vážnější psychické problémy, teprve pak by se dostal na lůžkové oddělení.

Miliarda korun

Psychiatrická péče je v Česku podle lékařů podfinancovaná. Kolik peněz bude potřeba na její reformu, zatím není jasné. Podle náměstka pro zdravotní péči Romana Prymulu se totiž o financování ještě jedná se zdravotními pojišťovnami. Prvních osmnáct měsíců budou ale centra placená z evropských fondů.

„V rámci evropských investičních fondů předpokládáme částku zhruba miliarda korun. Co se týká vlastního financování, tak přesnou částku ještě nemůžeme říci, protože v tuto chvíli se intenzivně diskutuje s pojišťovny i s ministerstvem práce a sociálních věcí. A my jsme velice rádi, že se dialog nastartoval, protože celá reforma ve svém důsledku povede k naprosté změně financování psychiatrické péče u nás,“ říká Prymula.

Odvětví psychiatrie teď dostává kolem deseti miliard korun z celkových asi 300 miliard, které dávají zdravotní pojišťovny každý rok na zdravotní péči. Jsou to tedy asi tři až čtyři procenta zdravotnického rozpočtu. V Evropské unii je přitom průměr výdajů na péči o duševní zdraví přes 6 procent.

Pacienti si často stěžují na to, že v Česku chybí hlavně kvalifikovaní lékaři. Podle Petra Winklera z Národního ústavu duševního zdraví to ale není chyba jen u odborných psychoterapeutů. „Základní psychoterapeutické metody by měli ovládat psychiatrické sestry, kognitivně-behaviorální terapii, mindfulness, ale také sestry v ordinacích praktických lékařů. Já si myslím, že je to o tom, aby psychoterapeutické metody byly více rozšířené do stávajících služeb.“

Andrea Kubová

Zdroj:

https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/psychiatricka-pece-reforma_1803241305_mos
<http://www.reformapsychiatrie.cz/>



5 mýtů o reformě psychiatrické péče

1. *Reforma se zabývá velmi úzkým spektrem pacientů, duševní onemocnění jsou vzácná.*

Problémy s duševním onemocněním jsou běžné, každý rok je zažívá 1 ze 5 dospělých lidí.

2. *Lidé s duševním onemocněním jsou nebezpeční, přesun péče do jejich prostředí je spojen s rizikem pro společnost.*

Naopak, lidé s obtížemi s duševním zdravím jsou z důvodu nedostatečné pomoci po propuštění z hospitalizace častěji obětmi násilí nebo se uchylují k sebevraždě. V současné době neexistuje kromě institucionální péče systematická péče o pacienty po propuštění v terénu, proto jsou z důvodu chybějící rehabilitace a péče v komunitě obtížně začlenitelní zpátky do společnosti, co sebou může nést negativní sociální konsekvence. Reforma přesouvá zdravotní péči z nemocnic do vlastního prostředí pacienta a pomáhá mu vrátit se zpátky do běžného života.

3. *Kvůli reformě přijde mnoho lidí z psychiatrických nemocnic o práci a pacienti budou vyhozeni na ulici.*

V psychiatrii nebude propuštěn ani jeden zaměstnanec – naopak kromě využití všech stávajících kapacit budeme hledat způsoby jak lidské zdroje v této oblasti posílit. Ve spolupráci s kraji a MPSV vytvoříme adekvátní služby (včetně pobytových) v komunitě, které budou nabízet rychlou, regionální a průběžnou pomoc pacientovi v jeho vlastním prostředí.

4. *Reforma se týká pouze lidí se schizofrenií.*

Reforma bude postupně řešit všechny pacienty s duševními obtížemi, ale vzhledem k mezinárodním závazkům a nutnosti začít od nejméně rozvinutého segmentu péče se nejprve věnuje pacientům se závažnými duševními nemocemi.

5. *V Reformě si Ministerstvo zdravotnictví testuje nevyzkoušené modely péče, kromě pojišťoven u toho nepotřebuje další partnery.*

V reformě se pilotuje způsob fungování služeb, které jsou běžně v zahraničí zavedeny, a byla prokázána jejich efektivita. Vzhledem k specifikům českého systému poskytování péče však nelze tyto modely zkopírovat, je nutno ověřit jejich fungování v našich podmínkách. Reforma psychiatrické péče vyžaduje mezioborovou a meziresortní spolupráci. Spolupracujeme s MPSV, MŠMT, Ministerstvem spravedlnosti, odbornou společností, pojišťovnami, poskytovateli, uživateli, kraji a obcemi.



NEJČASTĚJŠÍ OMYLY A MÝTY

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

Duševní onemocnění má pouze několik málo lidí.

Duševní onemocnění je způsobeno osobní slabostí.

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

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

Zdravotní stav lidí s duševním onemocněním se nikdy nezlepší.

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

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

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

Lidé s duševním onemocněním mají sklony k násilí.

Lidé s duševním onemocněním by měli být zavřeni v léčebně.

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

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

Lidé s duševním onemocněním nechtějí pracovat.



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

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

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

Někomu ale duševní nemoc komplikuje život natolik, že se v danou chvíli do zaměstnání vrátit nemůže a s projevy nemoci se potýká téměř denně. Společně pak hledáme možnosti, jak vést i v takové situaci co možná nejspokojenější a plnohodnotný život.

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

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

Velká část naší podpory se týká také udržení psychického zdraví - prevence relapsu (opakování propuknutí duševní nemoci), rozvoje

zdravého sebehodnocení, sebedopory, poznání svých silných stránek, o které se mohou opřít, ale také o poznání limitů, které s sebou nemoc přináší.

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

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

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

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

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

**Publikaci vydala při příležitosti TZD 2018
Iskérka o.p.s.**

Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm
tel.: 774 274 800, 774 064 755,
604 177 299, 774 064 753
IČ: 28647912, DIČ: C228647912
bankovní spojení: 2100364177/2010
e-mail: info@iskerka.cz
web: www.iskerka.cz
Návrh obálky: Zdeněk Šimůnek
Grafická úprava: Propago

