

Citace z brožury:

## **„I cesta může být cíl“ aneb „Zotavení z duševní nemoci je možné“.**

*Autoři: Václav Rolenic, Marie Hodaňová, Aleš Kašpar, Lenka Holá, B.M.M., Jiří Šupa,*

Pojem „duševní nemoc“ se objevil v 18. století v rámci rozrůstajícího se oboru lékařství. Byl vedený snahou vysvětlit psychické stavy a hledat cestu, jak je léčit. Předtím byli lidé označováni jako šílení, případně posedlí, nebo zatvrzelí hříšníci či lidé se zvláštním typem povahy např. melancholici.

### **Nejvíce zmiňované duševní nemoci**

S názvem „schizofrenie“ poprvé přišel E. Bleuler v roce 1911, kdy popsal skupiny schizofrenií a chápal ji jako „změnu v procesech myšlení, citu a vztahů k okolnímu světu“.

Jak vypadá schizofrenie diagnosticky? Schizofrenie se projevuje mnoha různými symptomy, nejčastěji to bývají bludy, halucinace, vztahovačnost a také nedostatek vůle a zhoršení výkonových schopností. Znamená to, že míváte myšlenky, že jste středem všeho dění, že jste pronásledováni, vnímáte hlasy, či vidíte postavy, které ostatní nevnímají, nedokážete se do ničeho přinutit, dokážete se do něčeho přinutit.

Název afektivní poruchy zahrnují změny nálad, ať už směrem „nahoru“ nebo „dolů“ tj. člověk má pocit, že vše zvládne, že vše dokáže nebo naopak cítí pocity beznaděje a zoufalství.

Další vážné duševní nemoci se mohou projevit u člověka jako např. velká úzkostnost (např. panická porucha) nebo vtíravé myšlenky (např. obsedantně kompulzivní porucha). V našich životních příbězích se však nejvíce objevil nějaký typ schizofrenie nebo poruchy nálady.

Diagnóza duševní nemoc se stala bohužel negativní nálepkou, která snižuje sebevědomí a chuť využívat pro sebe podporu od okolí a lidí z pomáhajících profesí. To je škoda, protože taková podpora může být důležitá pro proces zotavování se.

**V roce 2014 bylo celkem v Česku v péči ambulantních psychiatrů cca 50 000 lidí s diagnózou schizofrenie a cca 100 000 lidí s diagnózou afektivní porucha. Nejde tedy o malou skupinu lidí! Hospitalizováno bylo cca 12 000 hospitalizací s diagnózou schizofrenie a 5000 lidí hospitalizovaných s diagnózou afektivní poruchy. A ti všichni mají šanci se zotavit!**

### **Co přináší duševní onemocnění?**

- Člověk v důsledku závažné nemoci zažívá beznaděj, ztrátu životního smyslu, ztrátu kontaktu s ostatními, ztrátu svého postavení ve společnosti.
- Během života člověk opakovaně zažívá přechodné zhoršení svého stavu.
- Koncept zotavení umožňuje dodat naději, že i přes opakované propady může člověk s duševní nemocí žít důstojný život

### **Lidé s duševní nemocí se dostávají především do péče zdravotnické a mnozí využívají také podpory v rámci sociálních služeb.**

Vedle zdravotnických zařízení existují prvky komunitní péče reprezentované převážně neziskovými organizacemi poskytující sociální služby. Ty mohou navázat na péči poskytnutou ve zdravotnickém zařízení.

Lidé z komunitní péče chtějí co nejvíce podpořit rozvoj schopností člověka s duševní nemocí v jeho prostředí, kde žije, aby mohl žít svůj život co nejlépe a pokud to potřebuje, tak se mohl o někoho opřít.

Komunitní péče zahrnuje kromě terénních týmů například chráněné a podporované bydlení, chráněné zaměstnávání a podporu zaměstnávání na otevřeném trhu práce, podporované vzdělávání. **Tyto formy pomoci sociálních služeb ukázaly, že je možné efektivně podpořit lidi i se závažným duševním onemocněním v jejich chuti žít sami, pracovat a studovat a že to zvládají.**

## **Schopnost zotavování se je dána každému člověka.**

Jedná se o novou koncepci v pohledu léčby a rehabilitace duševních onemocnění. Vychází z poznatku, že více jak polovina duševně nemocných lidí projde úspěšně procesem zotavení, i když například o tomto přístupu nic neví a k jejich zotavení dojde samovolně jejich vůlí pracovat na zlepšení svého zdravotního stavu.

V procesu zotavení se vychází z předností člověka, kdy se nezaměřujeme na jeho slabé stránky, jako jsou jeho problémy, příznaky nemoci a léčba, ale zaměřujeme se a posilujeme jeho zdravé a silné stránky jeho osobnosti. Jde o to posílit člověka v jeho samostatnosti, sebepoznání, umění se rozhodovat, plnění jeho snů a přání, návratu do školy či zaměstnání, hledání partnerského svazku. Je dokázané, že se šance na zotavení zvyšují, když se klienti zaměřují na své přednosti, naděje a plány.

Proces zotavování není jednorázová záležitost, ale jedná se o celoživotní snahu, kdy můžou přijít špatné i dobré okamžiky a může se i stát, že vlivem relapsu dojde k vrácení a opakování některých fází onemocnění. Na cestě zotavování je velice důležitá odvaha a pozitivní přístup k životu, protože „odvážnému štěstí přeje“. Zotavování znamená trvalou cestu sebeuzdravování a přerodu. Dále také znamená žít a vstupovat i do jiných rolí, než jen příjemce sociálních služeb a pacienta.

### **Co pomáhá v zotavení:**

Vztahy v rodině, humor, motivace, možnost někomu pomáhat, léky, psychoterapie, spolupacienti, víra, prostředí, práce, rozhodování o své léčbě a životě, důvěra, pes/kočka nebo jiný mazlíček, zpěv, komunikace, říct si o pomoc, sdílení svého příběhu, ruční práce, příroda, přeměna „špatného v dobré“, brání věci tak jak jsou, naděje, četba, kamarádi, odpovědnost za blízké (děti/rodina), změna smyslu života.

## **Přehled nejčastějších předsudků o schizofrenii (Libiger, 2001):**

Předsudečné tvrzení: “Schizofrenie je nevléčitelné onemocnění”. Výsledky ukazují naopak na možnost změny stavu člověka, která závisí na mnoha různých okolnostech (intenzita, rozsah symptomů, diagnostické omyly, nesprávná léčba, rodinné a sociální prostředí)

Předsudečné tvrzení: “Pacienti se schizofrenií mají většinou sklon k násilí a jsou nebezpeční”. Většina pacientů s duševní poruchou nikdy nespáchá násilný trestný čin. I když je u nemocných se schizofrenií mírně zvýšený počet násilných trestných činů, je to většinou u nemocných, kteří nejsou léčeni nebo nejsou léčeni správně. Tito lidé bývají také často oběťmi trestných činů

“Lidé se schizofrenií jsou nespolehliví a nemohou soustavně pracovat”. Pracovní výkon a způsobilost nesouvisí přímo s intenzitou psychopatologie. Více jak polovina nemocných se schizofrenií onemocněním je s podporou způsobilá získat a udržet pracovní místo na volném pracovním trhu (Swanson a spol., 1970).

“Schizofrenie je druh trvalé duševní zaostalosti.” Lidé diagnostikovaní jako “schizofrenici” se ukazují v IQ testech měřících výkonnost jako “slabší”, to však nedokazuje jejich “zaostalost”. Často prokazují větší fantazii, přináší neobvyklé pohledy na problémy a jejich řešení. Slavní lidé vykazující “schizofrenní” symptomatologii (např. “hlasy”) : C. G. Jung, Newton, John Nash, Gandi, sv. Jan od Kříže (Jarolímek, 2001).