



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

---

# Soubor kazuistik

## z pilotních Center duševního zdraví

---



REFORMA PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ  
Strategie reformy psychiatrické péče



## Obsah

1.	Úvod	3
2.	Kazuistiky	4
	Kazuistika - najít si třeba i životní lásku...	4
	Kazuistika - najít si práci, která naplňuje...	6
	Kazuistika - dostat od života druhou šanci...	8
	Kazuistika - znovu se radovat z každého dne...	10
	Kazuistika - být opět šťastná...	13
	Kazuistika - žít svůj život podle svých vlastních představ...	16
	Kazuistika - dokázat se vrátit zpátky do běžného života...	19
	Kazuistika - najít si i nové zaměstnání...	22
	Kazuistika - prožívat se synem onemocnění...	25
	Kazuistika - žít plnohodnotně...	27
	Kazuistika - zůstat bydlet samostatně...	30
	Kazuistika - prát se s vážným duševním onemocněním...	31
3.	Závěr	32



## 1. Úvod

Vážený čtenáři, následující soubor kazuistik<sup>1</sup> vychází z rozhovorů klientů/pacientů pilotních Center duševního zdraví, které sbírala redaktorka Veronika Cézová v letech 2020 – 2021. Tyto příběhy pak byly uveřejňovány na stránkách Reformy péče o duševní zdraví a vypovídají o podpoře, kterou dávají Centra duševního zdraví (dále jen „CDZ“) osobám se závažným duševním onemocněním v České republice.

*Duševní onemocnění trápí přibližně každého třetího Čecha. Díky síti Center duševního zdraví, která fungují po celé České republice, nacházejí pacienti často nový smysl života. Dokáží se vrátit zpátky do běžného života, najít si i nové zaměstnání a začít žít svůj život podle svých vlastních představ ... I to je případ Veroniky, Ivany, Pavla, Jany, Karolíny, Evy, Milana, Magdalény, Věry, Petra, Zdeňka a maminky pacienta, klientů Center duševního zdraví, jejichž příběhy vám nyní přinášíme...*

---

<sup>1</sup> Tj. konkrétních případů



## 2. Kazuistiky

### **Kazuistika - najít si třeba i životní lásku...**

#### **Veronika (36 let): Slyšela jsem hlasy, které mě provázely od rána do večera**

Roky si nechtěla připustit, že je nemocná. Vystudovala zdravotnickou školu, pracovala jako farmaceutická laborantka v lékárně, měla úžasného přítele.

Stačilo však málo a život se jí začal sypat jako domeček z karet.

„Naši mi řekli, že se budou rozvádět. Oni dva! Byli mým vzorem. Nikdy jsem si nedovedla představit, že oni dva spolu nezastárnou... Nemohla jsem tomu uvěřit, bylo to jako zlý sen. Byly dny, kdy jsem nejedla, nespala... Zažívala jsem nepopsatelný stres. A vyvrcholilo to tím, že jsem začala slyšet hlasy, které mě provázely od rána do večera,“ vrací se zpátky v čase šestatřicetiletá Veronika.

#### **Já přece pomoc nepotřebuji!**

Byla vyčerpaná, ale nechtěla si připustit, že potřebuje pomoc. „Přítel mi dlouho chtěl pomoci. Já ho ale od sebe odháněla. Obviňovala jsem ho, sebe, každého, koho jsem potkala. Každý byl zlý a chtěl mi ublížit.“

Přítel to vydržel dlouho. Rok trpělivě snášel její stavy. „Pak ale jednoho dne sbalil kufr, že jede na služební cestu. A už se nikdy nevrátil.“

Díky své starší sestře, které měla kamarádku v Centru duševního zdraví, se Veronika dostala právě tam.

„Nejdřív jsem se tomu bránila. I sestře jsem dlouho říkala, že žádnou pomoc nepotřebuji. Vždyť jsem vystudovala zdravotnickou školu, tak přece sama dobře vím, že mi nic není...“

Nakonec to bylo právě až Centrum duševního zdraví, které odhalilo její diagnózu.

„Schizofrenie. Nemoc, o které jsme se učili. Nemoc, o které jsem vždy jen četla v knížkách. A najednou jsem ji měla!“

#### **Zlé hlasy**

A jak poznala její sestra, že s Veronikou není něco v pořádku? „Bylo to ve chvíli, kdy přítel odjel na služební cestu. A najednou uběhl měsíc. A on byl stále pryč... ‚Zlé hlasy‘ v hlavě mě nabádaly, abych to



skončila. Že v životě už lepšího kluka nenajdu... Řekla jsem o tom sestře. A ta rovnou vzala mobil a zavolala do Centra duševního zdraví“.

Veronika, do té doby velmi ‚přírodní, alternativní‘, si nedovedla představit, že by někdy měla užívat – navíc tak mladá – léky.

„Viděla jsem u svého dědy, kterému bylo téměř osmdesát, že bral léky na vysoký tlak, cukrovku, neuropatii... Nedovedla jsem si představit, že já, holka po třicítce, budu zobat také pilulky... Jenže jak jsem je začala brát, najednou jsem cítila, že je to nesrovnatelně lepší. Že to jsem zase já. Člověk totiž sám sebe těžko posoudí. A obzvlášť, když vystudoval zdravotnickou školu, nechce si přiznat, že je na tom špatně a bez odborné pomoci to nezvládá.“

Jediné, co Veroniku trápí, je, že po lécích hodně přibrala. „Věřím však, že až budu delší dobu stabilizovaná, budu mít více energie na to řešit i jídelníček. A hlavně ho dodržovat.“

### **Zdravá? To je běh na dlouhou trať**

Než se s Veronikou loučíme, ptám se jí, jestli už se cítí být zdravá. „Zdravá? To asi ještě ne. Ale věřím, že se k tomu s pomocí týmu Centra duševního zdraví dopracuji. Je to běh na dlouhou trať. Ale já to dám!“

K tomu, aby to ‚dala‘, jí pomáhá i nový přítel. „Jak jsem byla tehdy naivní, když jsem si myslela, že můj bývalý, který ode mě ze dne na den odešel, je ten jediný, kvůli kterému stojí za to žít... Už několik měsíců mám nového přítele, který je pozorný, ví o mých problémech a pomáhá mi je překonat. Je to moje životní láska. Sice mě ještě nepožádal o ruku, ale už se bavíme o svatbě, dětech... Už kvůli němu se chci dát do pořádku!“



## **Kazuistika - najít si práci, která naplňuje...**

### **Ivana (55 let): Už nechci zažívat stresy. Více práce nepotřebuji, teď jsem šťastná**

Tušila, že je jiná. Už od dětství. „Začala jsem to vnímat asi jako pětileté dítě. Trpěla jsem úzkostmi, měla jsem strach z lidí, ve škole jsem neměla kamarády a celkově jsem se bála dětí," vrací se zpátky v čase pětapadesátiletá Ivana.

Oporu nenašla ani u rodičů. „Máma mi jen říkala, že jsem nějaká divná. A ptala se, proč se s nikým nekamarádím."

Ivana měla často zvýšené teploty, a tak ji doktoři podrobili různým vyšetřením, mezi jinými i EEG.<sup>2</sup> A diagnóza? Nervová labilita.

„Sice mi řekli, co mi je, nic z toho ale nevyvodili. Přišlo mi, že dříve se zkrátka nějaké deprese či úzkosti neřešily. O psychických problémech se radši vůbec nemluvilo. Bylo to tabu.“

Po povinné docházce chtěla jít na zdravotní školu. „Matka mi to však zakázala. Prý jak já bych mohla dělat ve zdravotnictví! Nakonec jsem se vyučila prodavačkou. Otec, který dělal ve skladu s pneumatikami, mě pak vzal k sobě jako pokladní."

### **Nedostatek sebevědomí**

Deprese a úzkosti měly za následek i nedostatek sebevědomí. A s tím se musela Ivana potýkat celý život. „Vůbec jsem si sama sebe nevážila. To mělo za následek i to, že se mi těžko hledali partneři. Když si totiž člověk sám sebe neváží, přitahuje k sobě tím pádem i problémové partnery."

První muž, který pocházel ze Slovenska, hodně pil. A ani pro facku nešel daleko. Po dvou letech proto přišel rozvod. Dalšího partnera si Ivana našla v práci. I tento vztah zkrachoval. Opět kvůli alkoholu.

Ivana na rovinu přiznává, že i ona občas sáhla po skleničce. „Dodávala jsem si tím právě to sebevědomí, které mi chybělo. Naštěstí jsem to včas ale sama zabrzdila."

Problémy s psychikou ji dostihly ve třiapadesáti letech. „Dostihlo mě to, protože se to neléčilo. Těžké deprese a úzkosti jsou však pryč. Díky tomu, že už beru léky."

---

<sup>2</sup> EEG - Elektroencefalografie je diagnostická metoda používána k záznamu elektrické aktivity mozku.



## **Za vším zřejmě stály geny**

Když se Helena zpětně ohlíží, kde je začátek jejích problémů, má jasno. „Je to geneticky dané. Otec měl také deprese, jeho sestra měla schizofrenii a moji tři bratrance dokonce spáchali sebevraždu. Dnes už tedy nepochybují, že za tím stály geny.“

## **Po třiceti letech nadbytečná**

Téměř třicet let Ivana dělala ve skladu evidenci. „Po sametové revoluci ale moje místo zrušili. Pro nadbytečnost.“ Chvilí pak pracovala v tiskárně, z ní se pak dostala na tři roky do tříhvězdičkového pražského hotelu a skončila v pěťhvězdičkovém. Vydržela tam sice dva roky, ale šťastná tam nebyla.

„Byla jsem v té době už padesátnice a v tom hotelu to byla dřina. Měla jsem čistit velké apartmány, bylo jich pět až šest za den. Za pětáctyřicet minut jsem měla celou postel převléct, ustlat těžké přehozy, vyluxovat, utřít prach, vyčistit koupelnu... To se vážně nedalo.“

Ivaně přiznali plný invalidní důchod, který jí o dva roky později zase vzali. Chodila tedy od jedné brigády k druhé. Pracovala v tiskárně, balila vzorky...

## **Pracovní konzultantka mi dodala sebevědomí**

Své štěstí nakonec našla – i díky Centru duševního zdraví – v úklidové firmě.

„Sebevědomí mi dodala pracovní konzultantka z Centra duševního zdraví. Přestože jsem měla ze začátku strach, jestli to všechno zvládnu, nakonec nebylo čeho se bát. Uklízím tam už druhým rokem a všichni jsou se mnou spokojení! Uklízím dvě školy, jednu mateřinku a jednu firmu. A všichni si mě nemohou vynachválit,“ usmívá se Ivana.

Protože Ivana sklízí od všech klientů samou chválu, čas od času má možnost získat nového klienta. „Zatím ale s díky odmítám. Zním svoji hranici. Už nechci zažívat stresy, že to nebudu stíhat. Teď jsem ve fázi, kdy jsem spokojená. Jsem prostě šťastná.“



## **Kazuistika - dostat od života druhou šanci...**

### **Pavel (45 let): Večer jsem si šel lehnout s vědomím, že už se druhý den ráno neprobudím**

Krásné dětství, které mělo pokračovat i po základní škole na vysněném učňovském oboru. Tak si maloval svou budoucnost pětáctýřicetiletý Pavel. Bezstarostné dětství však skončilo záhy. Na učilišti se chytl špatné party.

„Naučil jsem se kouřit. Cigarety, pak trávu. Nakonec jsem začal experimentovat i s pervitinem. A to mi vyvolalo TU nemoc,“ popisuje otevřeně Pavel.

Paranoidní stavy, rychlé změny nálad, chorobný strach, bludy, vidiny. Schizofrenie udeřila naplno. Poprvé se tak Pavel dostal na psychiatrii v devatenácti letech.

### **Špatná diagnóza**

„Ze začátku mě léčili na deprese, takže jsem bral antidepresiva. Až po čase zjistili, že mám schizofrenii a potřebuji antipsychotika.“

Pavel si dlouho nepřipouštěl, že je nemocný. Chodil do práce a svůj tříměsíční pobyt na psychiatrii bral jako omyl. Pak ale přišel nečekaný a velmi bolestivý rozchod s tehdejší přítelkyní. S dívkou, kterou si plánoval vzít a založit s ní rodinu.

„Zatímco já jsem se už začal ohlížet po prstýnku a chtěl jsem se přestěhovat do většího, než budeme mít děti, ji v práci zblbnul kolega a odstěhovala se ode mě... Byl jsem v šoku. Hlava mi to nebrala, co se stalo. Po pár dnech mi všechno došlo. A uvědomil jsem si, že bez ní nechci žít...“

### **Spolykal jsem tři krabičky léků**

Jeden červencový večer spolykal tři krabičky léků. „Šel jsem si lehnout s vědomím, že už se druhý den ráno neprobudím. A bude po problémech.“

Toho večera k němu přišla nečekaně jeho maminka. „Paradoxně jsem jí klíče od mého bytu dal až po rozchodu s přítelkyní. Mám ryby, tak jsem si říkal, že kdybych byl někde na pracovní cestě, aby mi je měl kdo nakrmit.“

Z vyprávění maminky Pavel ví, že nakoukla do pokoje, kde právě usínal. „Pájo, ty už spíš? Tak brzo? Promiň, že tě ruším. Tak já přijdu ráno,“ řekla jen tiše a otočila se směrem ke dveřím.

### **Co jsem to provedl?**





Ve chvíli, kdy to řekla, v Pavlovi zatrnulo. „Najednou mi docvaklo, co jsem to provedl! Rychle jsem se zvedl z postele. Ještě si pamatuji, jak jsem zavrával. A pak už mám jen vzpomínky z nemocnice...“

Pavel se dlouze odmlčí. A pak pokračuje: „Za to, že tu dnes jsem, že si tu spolu můžeme povídat, za to vděčím mamce. Kdyby tenkrát nepřišla, ráno bych se už neprobudil.“

Pavlova maminka – povoláním zdravotnice – syna v nemocnici navštěvovala každý den. „Chodili jsme spolu na procházky, povídali jsme si. Vždycky jsem měl k mamce blízko. Blíže než k otci, ale tenkrát nás to ještě více spojilo. A v tu chvíli ta její podpora pro mě byla nejvíc na světě! Věděl jsem, že v tom nejsem sám.“

Jedním dechem ale dodává, že povídání s maminkou byl jen začátek jeho cesty ke stabilizaci. „Hned po mamce mi totiž pomohli pracovníci CDZ, ke kterým jsem se dostal díky jednomu lékaři z nemocnice.“

Zajímá mě, jestli o Centrech duševního zdraví slyšel už dříve. „Upřímně? Ne. Ale to u mě není žádné překvapení. Vždyť já jsem i ten tříměsíční pobyt v pubertě na psychiatrii bral jako životní omyl. A nechtěl jsem si připustit, že jsem nemocný. Takže i kdyby mi někdo chtěl pomoci už dříve, bránil bych se tomu a popíral, že pomoc od cizích rozhodně nepotřebuji.“

### **Nemoc jako jakákoli jiná**

Pavel popisuje, že si díky CDZ uvědomil, že je schizofrenie nemoc jako jakákoli jiná. „Prášky musím brát, jinak to prostě nejde," je smířený Pavel. Říká, že brát čtyřikrát denně léky je sice otrava, ale na druhou stranu nutnost.

„Nechci do toho zase spadnout. A musím zařukat, teď jsem stabilizovaný.“

Pavel má novou práci. I přítelkyni. Je šťastný. A vděčný za to, že dostal v životě – i díky péči v CDZ – ještě jednu šanci...

„Nikdo tady nebudeme věčně. Ale ten můj pokus o to z života odejít... To byl životní omyl. Vždyť život je tak nádherný! A já cítím závazek nejen vůči sobě, mamce, ale i vůči všem těm lékařům, sestřičkám i peer konzultantům<sup>3</sup>, které jsem v CDZ poznal. Jsou to moji andělé strážní, vděčím jim za život. Nezklamují je!“

---

<sup>3</sup> Pracovník CDZ s osobní zkušeností se závažným duševním onemocněním



## **Kazuistika - znovu se radovat z každého dne...**

### **Jana (32 let): Nejtěžší si bylo přiznat, že nejsem tak dokonalá, jak si myslelo okolí**

Když se s ní bavíte, máte pocit, že je to ten nejšťastnější člověk na světě. Má skvělou práci, úžasného partnera, spoustu koníčků. Stejně jako před lety. Vypráví, že kdybychom se spolu setkaly před lety, měla bych z ní prý stejný dojem. Že je nejšťastnější holka pod sluncem. Tehdy tak působila i na své okolí. Šťastná ale tenkrát vůbec nebyla...

„Jsem perfekcionistka. A to je moje životní výhra i prokletí,“ směje se Jana. „Začalo se to projevovat už na základní škole. Měla jsem velké nároky nejen na sebe, ale i na ostatní. Byla jsem premiantka. Když jsem dostala dvojku, měla jsem z toho špatný celý den.“

Po gymnáziu, kde odmaturovala se samými jedničkami, se dostala na vysněnou vysokou školu, kde studovala marketing.

„Ve škole jsem opět vynikala. Všechno mi šlo, učitelé mě milovali. Měla jsem přitele, kterého mi záviděly všechny spolužačky. Měla jsem dvě práce, které souvisely s mým oborem. Jak tehdy říkali lidé okolo mě, žila jsem si snový život. Nebo alespoň tak to pozlátko vypadalo pro všechny okolo mě.“

V Praze, kde studovala, se začala čas od času prohlížet. Přišlo jí, že když se na sebe kouká do zrcadla, není tak dokonalá, jak si o ní všichni myslí.

### **Holka, která přibírá na váze**

„Čím dál častěji jsem se viděla jako nedokonalou holku, která přibírá na váze, kazí se jí pleť, vypadávají jí vlasy...“ Ve škole začala být nesoustředěná, unavená.

„A v neposlední řadě jsem byla i podrážděná. Na všechny jsem začala vyjíždět kvůli maličkostem. Byla jsem tak protivná, že to po půl roce se mnou již nevydržel ani můj tehdejší přítel. Ten úžasný přítel, kterého mi ostatní holky záviděly...“

Najednou byla bez přitele. A vinu za rozchod dávala ne změně chování, ale v hlavě si vytvořila konstrukt, že přibrala. Přestože váha ukazovala stále stejné číslo. Jenže ona si připadala tlustá. A s takovou tlustou holkou přece nikdo chodit nechce...

„Měla jsem návaly smutku, sebelítosti. A při takovýchto stavech jsem vždy udělala nálet na lednici. Když jsem si však uvědomila, co všechno jsem snědla, bylo mi ze sebe samé zle. A okamžitě jsem zamířila do koupelny. A všechno šlo ze mě ven...“



## Psychicky i fyzicky na dně

Cítila se čím dál hůře. „Psychicky jsem byla na rozsypaní. Ale ani fyzicky mi nebylo dobře. Jen jsem se ráno vzbudila, už jsem se cítila rozlámaná. Bušilo mi srdce jako splašené, když jsem vstala z postele, motala jsem se, měla jsem nízký tlak. A do toho všeho se mi začaly kazit i zuby, zežloutly... Pryč byl můj oslnivý úsměv, který vždy dostával každého do kolen... Přestala jsem zuby dávat na odiv. Přestala jsem se smát...“

Přestala se smát, přestala zvládat obě práce, přerušila školu... A aby problémy zatajila před rodiči, přestala za nimi jezdit domů na Moravu.

„Čím dál více jsem se uzavírala do sebe. Naštěstí zakročil taťka. Jednoho dne za mnou přijel do Prahy a viděl, jak vypadám... Nechápal. Myslel si, jaký úžasný žiji v Praze život... Měla jsem pocit, že jsem ho zklamala. Bylo pro mě těžké přiznat si, že nejsem tak dokonalá, jak si okolí myslelo...“

Hned druhý den její otec kontaktoval Centrum duševního zdraví, o kterém věděl od svého kolegy z práce.

## V CDZ mě nikdo nesoudil

„Přijít do Centra duševního zdraví, to bylo to nejlepší, co mě mohlo potkat. Nikdo mě tam nesoudil. Nikdo mi nevyčítal, co tam já – mladá pěkná holka – dělám. Všichni byli moc milí, nabídli mi pomocnou ruku. A už jen to vědomí, že jsem se dostala mezi odborníky, kteří mě nesoudí, ale chtějí mi pomoci... Už to mi psychicky neskutečně pomohlo. Už po první návštěvě jsem měla pocit, že mi spadl ze srdce velký balvan, který mě roky tížil.“

Janě v CDZ popsali, že porucha příjmu potravy je psychické onemocnění, za které se nemusí stydět. „Vysvětlili mi, že se často objeví u lidí jako jsem já. U perfekcionistů, kteří potřebují být za každou cenu dokonalí.“

Je to už dva roky, co Jana poprvé vstoupila přes práh Centra duševního zdraví. Od té doby nabral její život správný směr. Vrátila se zpátky do školy, našla si nového přítele... „A mám jen jednu práci. Už si nepotřebuji dokazovat, že stihnu všechno.“

Do Centra duševního zdraví dochází už jen občas. „Už jste tedy zdravá?“ ptám se.

„Myslíte, jestli už nevyžírám jako nezřízená lednička?“ směje se Jana.

mlčím...



---

„Víte, vždycky je možnost, že se ta nemoc vrátí. Jak mi to popsali v CDZ – jsem teď stabilizovaná. Díky psychologovi a zdravotní sestře z CDZ už chápu, jak moje tělo funguje, co se mi děje v hlavě. Pracovní konzultantka mi zase pomohla vyšperkovat pracovní životopis. Vypadá fakt krásně. Když se na to dívám, je to takový balzám na mé sebevědomí. Když mě někdy přepadnou chmury a pochybuji o sobě, podívám se na ten životopis a znovu a znovu si připomenu, co všechno jsem už dokázala. A že se o práci bát nemusím. A jestli o ni někdy přijdu? Teď už vím, že se zkušenostmi, co mám, se dokáží vždy uplatnit.“



## **Kazuistika - být opět šťastná...**

### **Karolína (20 let): Rodiče mi nevěřili, že nemocné může být nejen tělo, ale i duše**

Těžký rozvod rodičů, rozchod s dlouholetým přítelem, nepřijetí na vysněnou vysokou školu. A definitivní zlomení přišlo s pandemií koronaviru, které pro dvacetiletou Karolínu znamenalo izolaci od rodiny, ale i přátel...

„Že se mnou není něco v pořádku, to dlouhou dobu nikdo nevěděl. Vlastně ani já sama. Ale zpětně si uvědomuji, že jsem byla už v dětství velmi citlivá a dost věcí mě rozplakalo. Na druhou stranu jsem měla často euforické stavy. A pak následné velké propady zase do smutku... Rodiče nad tím vždy ale jen mávnuli rukou. A když jsem to s nimi chtěla později řešit, jen mi odsekli, ať nebulím, že k tomu nemám žádný důvod,“ začíná své vyprávění Karolína.

Důvod byl. Duševní onemocnění zvané bipolární afektivní porucha. To si však její rodiče dlouho nepřipouštěli.

#### **Když je nemocná duše**

„Před pár lety jsem četla v novinách příběh jedné slečny, která byla na střední škole a už se léčila s depresemi. Vzpomněla jsem si na to a začala postupně hledat na internetu více informací o duševním onemocnění. Zjistila jsem, že může být nemocná i duše, nejen tělo jako takové. Když jsem to však říkala rodičům, odbyli mě s tím, ať si nevymýšlím. A ať jsem vděčná za to, že jsem zdravá a nemám třeba rakovinu.“

Rodiče si dlouho odmítali připustit, že zdraví je nejen to fyzické, ale i psychické. A že je jejich dcera nemocná, přestože ne tak, jak by si oni představovali.

„Když má člověk třeba horečku, změříte ji teploměrem. Když máte angínu, lékař uvidí červený krk. Ale duševní nemoc? S tím se do té doby moji rodiče nikdy nesetkali, proto to bagatelizovali,“ vypráví Karolína.

#### **Hypománie – normál – deprese**

Když Karolína popisuje svou nemoc, názorně mi kreslí tři čáry. „Tato prostřední čára, to je normální. Vrchní čára – to je hypomanické fáze. V ní si připadám, že jsem tak trochu jako motorová myš. Mám pocit, že mi jede mozek na tisíc procent. Pociťuji štěstí.“

„Takže v hypomanické fázi je vám nejlépe?“ zajímá mě.



„Ono to tak asi na první pohled vypadá, vidíte?“ směje se Karolína. „Ano, v tu chvíli člověku připadá, že je mistr světa. Že všechno zvládne, že má celý svět u nohou. Ale víte – to štěstí, ta radost ze života... To je jen dočasné. Pak se totiž brzy propadám z hypománie do deprese...“

Karolína kreslí třetí čáru. Dole na papíře. „Tak sem se propadám z hypománie. Když jsem ve fázi deprese, jsem úplně nepoužitelná.“

Karolína se viditelně baví svým udiveným výrazem.

„No fakt! Představte si, že v té fázi nejsem vůbec schopná vstát několik dní z postele... Jen ta představa, že bych se měla zvednout, mě unaví na celý den.“

### **Rodiče si to doteď nechtějí přiznat**

Letos v létě to byl rok, co se dostala do Centra duševního zdraví. Nebylo to díky rodičům. Neodhodlala by se ani sama...

„Upřímně? Rodiče doteď nechápou, co se mnou je. Nebo možná chápou, ale bojí se to přiznat. Pomohla mi kamarádka ze střední školy, která o Centrech duševního zdraví četla někde na internetu. Našla mi nejbližší, které mám čtvrt hodiny od domova. A víte, co je nejlepší? Když tam jsem, vůbec si nepřipadám, že bych byla v nějakém blázinci, že bych byla v nemocnici... Všechny místnosti jsou krásně barevně vymalované, působí to tam velmi pozitivně,“ popisuje Karolína.

Nejvíce komunikuje s psychologem a peer konzultantem. „Ti mi pomohli uvědomit si, že na to nejsem sama. Že nejsem žádný blázen, který by měl být zavřený v Bohnicích... I když... Myslím, že kdybych se nezačala léčit včas, klidně jsem tam mohla skončit,“ říká vážným hlasem Karolína.

### **Pomoc přišla přímo za mnou**

Na Centru duševního zdraví nejvíce oceňuje, že léčba nebyla situovaná jen v CDZ, ale částečně i v domácím prostředí.

„Když to na mě kolikrát přišlo a byla jsem v depresích, stačilo se domluvit a přišli oni za mnou. Nemusela jsem kvůli tomu mít výčitky, nemusela jsem naše setkání rušit. Nebyla jsem schopna vylézt z postele a ta pomoc přišla přímo za mnou.“

Karolína ví, že má před sebou ještě dlouhou cestu. Ale také si uvědomuje, že ten nejtěžší krok již zvládla.



---

„Připustit si, že je člověk nemocný... A říci si o tu pomoc, to bylo na celém procesu to nejnáročnější. Teď už ale vím – i díky Centru duševního zdraví – že to dám. Mám motivaci. Chci příští rok udělat přijímačky a dostat se na práva. Zvládnou to!“



## **Kazuistika - žít svůj život podle svých vlastních představ...**

### **Eva (36 let): Trvalo mi rok, než jsem si přiznala, že jsem nemocná**

Naproti mně v kavárně sedí pohublá tichá hnědovláska. Objednává si heřmánkový čaj. A po seznámení a pár zdvořilostních frázích přechází rovnou k věci. Neztrácí čas. Ví, proč tu spolu sedíme...

„V životě jsem neviděla žádný světlý bod, žádné východisko. Všechno bylo špatně. A já jsem byla ta nejhorší,“ vrací se zpátky v čase Eva P.

Byla v půlce studia na lékařské fakultě. Rodina ji už viděla, že půjde v rodových šlápějích. „Možná to byl ten tlak na výkon, možná něco jiného. Každopádně jsem najednou měla pocit, že se každou chvílí sesypu. Že ze mě nikdy nebude dobrá doktorka, že nenajdu práci, že zklamu rodiče...“

### **Budoucí lékařka? Musím to přece zvládnout sama**

O duševních nemocech se ve škole učili. Podrobně. „Věděla jsem tak, že to, co prožívám, není normální. Přesto mi trvalo rok, než jsem si přiznala, že jsem nemocná. Snažila jsem se s tím bojovat. Jsem přece budoucí lékařka. Říkala jsem si, že to přece musím zvládnout sama!“

Nezvládla. A čím déle nemoc ignorovala, tím více sama sobě ubližovala. A ubližovala i svému okolí, které nechápalo, co se s ní děje. Čím více jí chtěli rodiče pomoci, tím více je od sebe odháněla.

„Ty divné stavy mě úplně přemáhaly. Rodiče si třeba o něčem povídali, smáli se. A já jsem hned měla pocit, že mluví o mně, že mě pomlouvají. Že mi chtějí ublížit.“

### **Rodiče jsem obviňovala, že mě nechápou**

Chvilkami tušila, že jsou její pocity úplně mimo realitu. Problém byl, že se o nich odmítala bavit s rodiči. Své strachy si bála přiznat.

„Když už jsem se rodičům přece jen snažila něco naznačit, snažili se mě chlácholit. Ani mě pořádně nevyslechli. A to mě rozzuřilo. Sice se mě v dobré víře snažili povzbudit, ale já jsem si to zase stáhla sama na sebe a obviňovala jsem je, že mě nechápou. Byl to pro mě signál, že mě neberou vážně a nikdo mi nedokáže pomoci.“

K lékaři se dostala až díky spolužačce. Té jediné, kterou od sebe svými náladami a proměnlivým chováním neodehnala.





„Řekla mi na rovinu, že už to nezvládám. A když to nezačnu řešit, skončí to tragicky. To mě vyděsilo. Ještě ten den odpoledne jsem zašla k lékaři. A ten mi diagnostikoval psychickou poruchu depresivního charakteru. V lékařské zprávě jsem měla napsané: reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení.“

### **Spouštěčů bylo více**

Podařilo se Evě někdy dopátrat, co bylo tím hlavním spouštěčem? „No, nebyl jen jeden. Bylo toho víc. Potkalo mě to v období, kdy jsem měla po rozchodu s mým prvním přítelem, nestíhala jsem školu, rodiče byli rozhádaní a vypadalo to, že půjdou od sebe...“

Návštěva psychiatra přišla podle jejích slov za pět minut dvanáct. „Naštěstí jsem včas díky kamarádce, nyní již lékařce, zjistila, že potřebuji pomoc, že to sama nezvládnou.“

Od psychiatra dostala tip i na Centrum duševního zdraví, kam začala docházet. „I když... Abych byla přesná – ze začátku chodili pracovníci hlavně za mnou domů. Necítila jsem se ještě na to, abych chodila mezi lidi.“

### **Peer konzultantka mi otevřela oči**

Po každé návštěvě psychologa se jí ulevilo. A pomalu začala cítit, že opět může být v životě šťastná. „Ale možná úplně nejvíce bych chtěla poděkovat peer konzultantce. Mám pocit, že ta mi rozuměla z celého týmu úplně nejvíce. Asi proto, že si sama podobným příběhem také prošla. A vždy vycítila, kdy mi být vrbou, nebo naopak kdy potřebuji trošku postrčit a zase začít žít a chodit mezi lidi.“

Kromě toho v CDZ využívala i služeb sociální pracovníce a pracovní konzultantky.

### **Lékařkou nebudu!**

Studium lékařství Eva nedokončila. Jako svou prohru to již ale nebere. „Hodně jsem to rozebírala právě s pracovní konzultantkou. A na jednom našem setkání se mě ptala, co mi studium přináší, jestli mě to dělá šťastnou. Řekla jsem, že ne. A v tu chvíli jsem si uvědomila, že už nechci dělat věci jen pro to, aby byli šťastní lidé okolo mě. Je mi jasné, že se rodičům mohl rozplynout sen o dokonalém dítěti, které jde v jejich šlépějích. Ale je to můj život. A já mám právo si rozhodnout, kým budu.“

Už od malička tíhla k počítačům. Nejprve hrála hry, později byla samoukem a vytvořila si amatérské webové stránky.

„Pracovní konzultantka mi pomohla najít kurz, ve kterém jsem od profíků získala potřebné dovednosti. V současné době se mi pomalu začíná dařit, mám první klienty, kterým vytvářím webové stránky.“



### **Podle svých představ**

Rodiče byli zprvu k jejímu kurzu trochu skeptičtí. „Od zažité představy, že webař musí být chlap, však brzo upustili, když jsem jim ukázala výsledky práce. Teď mi dokonce sami dohazují své kolegy,“ směje se Eva. Mladá žena, která při otázce, kde se vidí za deset let, jen pokrčí rameny.

„Deset let, to je dlouhá doba. Může se stát cokoliv. Mohu dělat webové stránky, ale také nemusím. Možná mě začne bavit ještě něco jiného. Každopádně ale vím, že chci v životě dělat už jen to, co mě bude bavit. Chci žít podle svých představ, ne podle představ okolí.“



## **Kazuistika - dokázat se vrátit zpátky do běžného života...**

### **Milan (29 let): Už nepřežívám, ale opět žiji. Díky Centru duševního zdraví**

Antidepressiva, hypnotika, lithium, stabilizátory nálad... Devětadvacetiletý Milan K. by si v množství léků nezadal s lečjakým seniorem.

„Denně zobu celkem jedenáct prášků.“

„Jedenáct?“ ptám se udiveně.

„No, už jen jedenáct. Byly doby, kdy jsem jich brával patnáct,“ říká Milan.

Prášky má v bílém pořadači s modrým víčkem. I když je má řazené do jednotlivých přihrádek, přijde mi, že se v tom snad nemůže ani orientovat.

„Neplete se vám to? Jak víte, který si kdy vzít?“

„Za ty roky? Už bych je poznal i pohmatem,“ směje se Milan, jehož diagnóza je duální. Nemá tedy jen jednu, ale hned dvě hlavní diagnózy. Emočně nestabilní hraniční poruchu osobnosti a bipolární afektivní poruchu.

#### **Dvě diagnózy, které se tlučou**

„Říká se, že kdo to má takhle jako já, prožívá život jako na horské dráze. To mohu potvrdit. Navzájem se tyto dvě diagnózy tlučou.“

Když se spolu bavíme, člověk by řekl, že je to úplně normální, zdravý muž. Energický, empatický, se smyslem pro humor. Milan jako by četl mé myšlenky...

„Na první pohled působím asi úplně normálně, vidíte?“ směje se. „To proto, že se právě nacházím v hypomanické fázi. V ní je člověk zrychlený, plný energie, myšlenkově je neuvěřitelně na výši... Jenže pak spadnu z hypománie do deprese. A to pak nejsem schopný ani vylézt z postele. Doslova. Nejím, nedojdu si na záchod, nevyčistím si zuby... Tohle všechno s sebou přináší bipolární afektivní porucha.“

Druhá porucha – hraniční porucha osobnosti – není o moc lepší. „Typické je pro ni sebepoškozování. Znáám lidi, co se pálí cigaretou, někdo se řeže střepy... Já jsem se zase dopracoval k otravě alkoholem.“



## Do třetice v psychiatrické léčebně

Poprvé se Milan dostal do psychiatrické léčebny v devatenácti letech. „Něco jsem viděl, slyšel, měl jsem pocit, že mě chce někdo zabít. Lékaři mi pak řekli, že jsem měl psychotickou paranoidní ataku.“

Podruhé se tam dostal o rok později. „Byl to takový mezistupeň k tomu, co mělo přijít do třetice,“ vypráví Milan a poprvé během našeho hovoru zvažní.

„Pokus o ...“ netroufám si to vyslovit nahlas.

„Ano. Pokus o sebevraždu.“

Aby měl „jistotu“, vzal si to nejnebezpečnější. Lithium. „V malé koncentraci je to lék. Ve velké koncentraci už je to prudký jed. Denně беру tři. Ale stačilo by si vzít dvojnásobnou dávku a mohlo by být po mně...“

## Nejlepší rok za poslední dobu

Při samotném pokusu o vraždu netroškařil. Nevzal si dvojnásobné množství, ale desetinasobné...

„Kolik jich bylo přesně, to jsem nepočítal. Prostě jsem to házel do sebe. Ale takových šedesát jich mohlo být.“

Fatálnímu neštěstí zabránil Milanův otec, který přijel o den dříve ze služební cesty. „Jen díky němu tu jsem. Vděčím mu za život.“

Milan přežil. „Zpětně ale říkám, že dobu po neúspěšném pokusu o to vzít si život jsem nežil, ale přežíval. Před dvěma lety jsem se však dostal díky doporučení mé psychiatricky do Centra duševního zdraví. Poslední rok tedy mohu říci, že konečně zase žiji. Přestože v této době hodně lidí nadává, že kvůli covidu nemohou cestovat, nemohou dělat to či ono, pro mě byl – obzvláště poslední rok, když jsem se pomalu stabilizoval – jedním z nejlepších za poslední roky.“

## Jednou já, podruhé oni

Centrum duševního zdraví vnímá Milan jako svůj druhý domov. „Nevnímám to tak, že bych tam chodil jako do nemocnice, k doktorovi. Týden co týden mám schůzku s psychologem, kterému se mohu svěřit se vším, co mě tíží. Je to pro mě ta nejlepší terapie. Díky tomu si postupně třídím, jak zvládnout různé situace.“



---

Ze začátku chodil psycholog k Milanovi. Teď je to především Milan, který chodí do CDZ. „Ale jsou čas od času ještě chvíle, kdy mě to semele více. A to pak není problém a psycholog přijde ke mně domů.“

Kromě toho v Centru duševního zdraví využívá i konzultace se sociální pracovnící a zdravotní sestrou.

### **Úplně normální?**

Díky znovunalezenému optimismu dal Milan do pořádku i vztahy se svými kamarády, které od sebe odehnal, když se poprvé dostal na psychiatrii.

„Jsou to tři kamarádi z dětství, ke kterým jsem se před lety zachoval strašně. Naštěstí jsme si o tom promluvili. Pochopili, že jsem tak jednal proto, že jsem byl kvůli nemoci úplně mimo.“

Párkrát už dostal od kamarádů i dotaz typu, jestli už je „normální“, jestli už je vyléčený. „To je asi jediné, co jim nedokáži úplně vysvětlit. Jsem prostě nemocný. A kdybych přestal brát prášky, zase do toho spadnu. Takže na jejich otázky odpovídám, že zdravý nejsem. Ale jsem stabilizovaný. A s velkými plány do budoucna.“



## **Kazuistika - najít si i nové zaměstnání...**

### **Magdaléna (43 let): Odborná pomoc přišla, aniž jsem si o ni řekla**

Psal se duben 2020. Pandemie koronaviru zasáhla celou republiku. A zdravotní problémy vygradovaly i u třiadvacetileté Magdalény...

„Dostala jsem se do velké krize. A seběhlo se to všechno strašně rychle. Šla jsem po ulici a pak už si jen pamatuji, že mě policie odvezla do nemocnice, kde jsem odpočítávala dny,“ vrací se zpátky v čase Magdaléna.

Proč ji policisté dovezli do nemocnice? „Měla jsem podle nich atypické chování,“ krčí rameny.

Mlčím. A jen na ni mlčky hledím. Tázavě.

„No... chodila jsem bez bot,“ říká tiše Magdaléna.

### **Deprese se přehouply do psychózy**

Od dětství trpěla velkými změnami nálad. Kvůli nim pomalu ztrácela spojení i s těmi nejbližšími. A když se kvůli pandemii koronaviru zavřely i hudebniny, ve kterých pracovala, srazilo ji to na kolena.

„Problémy narůstaly postupně a byly dlouhodobějšího rázu. Týkaly se například vztahů mezi mnou a mým okolím. Stále jsem měla pocit, že to sama překonám, že k tomu nepotřebuji žádného lékaře... Když mě pak odvezli do nemocnice, ani jsem nevěděla, že jsem se svou diagnózou tak daleko,“ směje se Magdaléna. „Odborná pomoc tak přišla, aniž jsem si o ni řekla. Hluboké deprese se přehouply do psychózy.“

Za to, že se dostala vloni na jaře do nemocnice, je vděčná. Přestože zpočátku nechápala, proč tam je. „Neutíkala jsem, nebyla jsem agresivní. Nic z toho. Jen jsem se bránila přijmout některé věci. Nebyla jsem smířená s tím, jak ta nemoc přicházela.“

### **Závažnost maminka pochopila až v nemocnici**

Jak reagovali na její nemoc ti nejbližší? „Žiji sama... V kontaktu jsem jen s mamkou. Ta prý pozorovala, že mám časté změny nálad. Trošku mě podezírala, že žiji nevalně... Ale jak vážné to je, to pochopila, až když za mnou přišla do nemocnice.“

V atace, kterou prodělala, než se dostala do nemocnice, měla pocit, že všichni lidé umřeli. „Bylo to hrozně divné, měla jsem pocit, jako by mi umřela i maminka... Byly to strašně tíživé pocity, které mě



přemáhaly. Během ataky jsem slyšela i různé hlasy. Zpětně si ale uvědomuji, že přestože jsem si myslela, že slyším, jak na mě mluví hodně lidí naráz, kolem mě nikdo nebyl.“

Po měsíci, který strávila v nemocnici, přišla pomocná ruka v podobě Centra duševního zdraví. Díky tomu přišla úleva, že na své stavy není konečně sama.

„Jsem šťastná, že jsem se dostala do Centra duševního zdraví, kde mě nikdo nesoudí za diagnózu, se kterou jsem sem přišla.“

Paradoxní je, že Magdaléna kolem CDZ chodila pravidelně. Věděla, že ho má kousek od svého bydliště.

„Ale nikdy jsem netušila, že ho zrovna já budu potřebovat. A hlavně – že mi pomůže.“

V CDZ pomáhá Magdaléně hned několik klíčových pracovníků. Psychiatrička, pracovní konzultantka, pečovatelka a zdravotní sestra.

### **Prodleva s placením pojišťovně**

„Psychiatričce vděčím za to, že mám díky ní vhodnou medikaci. Pracovní konzultantka mi zase pomáhá se sháněním práce. Pomáhá mi vyšperkovat životopis, pomáhá mi se základy práce v Excelu a Wordu.“

Kmenová pečovatelka zase Magdaléně podala pomocnou ruku ihned po návratu z nemocnice.

„Neměla jsem hrazené zdravotní a sociální pojištění, měla jsem prodlevu s placením u VZP. Nevěděla jsem, kudy kam. Do toho mi pečovatelka řekla, že mám nárok na nemocenskou, spolu jsme tedy ještě dosháněly různá potvrzení. A nabízela mi i pomoc s dávkami v hmotné nouzi, ale tam jsme se pak dozvěděly, že jsem ještě nespadla do té kategorie, tudíž na ně zatím nemám nárok.“

### **S novou prací přišlo i nové bydlení**

Díky kmenové pečovatelce si Magdaléna našla také novou práci. Hudebniny vyměnila za zahradnictví.

„Příjem byl v té chvíli zásadní, neboť jsem se musela stěhovat, takže jsem zároveň s novou prací hledala i nové bydlení.“

Zdravotní sestra pak s Magdalénou chodila na procházky. „Probírala se mnou, jak se o sebe postarat, jak se chovat, když bych cítila, že se o mě zase pokouší ataka. Byla to milé společenství. Díky ní jsem měla možnost zase zažít ‚normální‘ svět.“

### **Zpátky na zámek?**

Ještě před hudebninami pracovala Magdaléna na zámku jako průvodkyně. „Občas ještě mívám pocit zmačkaného mozku a čas od času mám hlasové halucinace. Občas mě ještě přepadají obavy, že bych



---

to mezi lidmi nezvládla, můj projev je limitovaný. Představa, že bych měla znovu mluvit před lidmi, ve mně vyvolává úzkost. A také kolikrát použiji ve větě jiné slovo, než které se tam hodí. Kvůli tomu všemu cítím, že na svou původní profesi ještě nejsem připravená. Ale věřím, že to jednou dokážu! Věřím, že se jednou na zámek vrátím,“ usmívá se Magdaléna.

Energii jí dodávají i současní kolegové ze zahradnictví, kteří o její diagnóze ví. Podporují ji a říkají, že je uvolněnější a čím dál častěji se směje.

„Občas mě ještě přepadnou chmury, ale většinou se mi je povede brzy zahnat. A hlavně – díky pracovnícím z Centra duševního zdraví vím, že teď už na to nejsem sama. Kryjí mi záda. Díky tomu mám teď pocit bezpečí.“





## **Kazuistika - prožívat se synem onemocnění...**

### **Matka pacienta (bez udání věku): Můj příběh - příběh matky pacienta s diagnózou schizofrenie**

Život s duševním onemocněním je náročný nejen pro samotného pacienta/klienta, ale i pro jeho rodinu a přátelé. O těchto těžkostech vypovídá i následující příběh matky, jejíž syn byl hospitalizovaný v psychiatrické nemocnici s paranoidní schizofrenií.

„Své 50 narozeniny jsem oslavila v kavárně, jež se nachází v areálu psychiatrické nemocnice. Můj, tehdy 23 letý syn, byl poprvé hospitalizovaný v psychiatrické nemocnici s diagnózou paranoidní schizofrenie. Od té doby s ním jeho nemoc prožívám a snažím se mu pomáhat. Poté byl mnohokrát hospitalizovaný a vystřídal spousty pavilonů. Chodil do psychiatrické ambulance, ale léčbu nastavenou v nemocnici vždy po určité době začal odmítat. Následovalo zhoršení stavu a opětovná hospitalizace. V roce 2013 se poprvé dostal do chráněného bydlení, které poskytuje nezisková organizace, ale zde nabídnutá sociální podpora nedokázala tehdy podpořit stabilizaci zdravotního stavu mého syna. V psychiatrické ambulanci dělali, co mohli. Přesto se nedařilo jeho stav zvládat. Možnosti ambulance byly omezené. Nastalo období, kdy jsem zoufale potřebovala pomoc, setkávala jsem se ale spíše s lhostejností a s problematickou radou odborníků, ať se synem zacházím jako s dospělým a samostatným jedincem. Oporu jsem nacházela u ošetřujícího psychiatra a synových sourozenců. Můj manžel nemoc svého syna popíral. Syn odmítal medikaci, nevydržel v žádné práci a bylo těžké s ním žít ve společné domácnosti. Postupně se podařilo zařídit mu invalidní důchod a poslední rok žije znovu v chráněném bydlení, kde se mu dostává potřebné podpory sociálních pracovníků a terapeutů. Odborníci v Centru duševního zdraví také vymysleli, jak zařídit, aby syn léky užíval, což se děje přímo v CDZ.

Situace se pozvolna mění. Zdravotně sociální tým Centra duševního zdraví poskytuje mému synovi komplexní podporu a velmi se mu věnuje, stejně jako ostatním pacientům CDZ. Syn dochází každý den pro léky do CDZ, kde se mu věnují psychiatrické sestry a kde má svoji lékařku-psychiatra, která s ním konzultuje jeho aktuální problémy. Společně pak upravují medikaci. Pravidelně navštěvuje sezení se sociální pracovníci. Pomáhají mu zde s výběrem pracovních míst a nabízejí různé sportovní aktivity. Také jsem v kontaktu s pracovníky tohoto zařízení, byli mi i psychickou oporou, když nastaly vážné chvíle. Pravidelně se organizují schůzky, kde probíráme nejen současný stav mého syna, ale i jeho budoucnost. CDZ je místo, na které se můžeme vždy spolehnout a vždy dovolat - fungují nepřetržitě.



---

Jsou v kontaktu s chráněným bydlením, kde syn nyní bydlí. Všichni se známe, a to mému synovi velmi pomáhá k tomu, aby získal zázemí a poté pocit bezpečí. Zároveň tento fakt přispívá k mému klidu, že jsem na vše nezůstala sama. Zdravotní i sociální stav mého syna je stabilizovaný a přispěla k tomu dlouhodobá péče a trpělivost všech odborníků, kteří mého syna podporovali a podporují.“



## **Kazuistika - žít plnohodnotně...**

### **Zdeněk (39 let): Semlela mě má preciznost. Následovala diagnóza schizofrenie**

Psal se rok 2011. Dnes devětatřicetiletý Zdeněk se dozvěděl od lékařů diagnózu. Schizofrenie...

„Příznaky ve mně ale zakořenily už dávno. Ještě na základní škole jsem byl v pohodě a měl hezké dětství. Střední škola mi však začala přerůstat přes hlavu. Hodně se na mě podepsala. Dojel jsem na svoji pečlivost až puntičkářství,“ vrací se zpátky v čase Zdeněk.

Učil se pozdě do noci. A pak ještě rýsoval výkresy. Někdy do dvou do rána, jindy do tří. Nebylo ale ani výjimkou, že rýsoval ještě v pět ráno. „A leckdy jsem spát nešel vůbec. To byl podle mě ten moment, kdy jsem si zadělal na velké problémy.“

#### **Nedostatek spánku**

Časté, skoro denní nedostatky spánku, udělaly své. Po dvou letech Zdeněk musel studium ukončit a přejít na jinou střední školu. Tu už zakončil úspěšně maturitou.

Následovalo dvouleté studium na vyšší odborné škole, které následně ukončil. A nastoupil do pracovního procesu.

„I zde jsem uplatňoval svou přehnanou pečlivost. Moje práce mě velmi naplňovala, byla to moje srdeční záležitost. A tam jsem poznal i mou velkou lásku a později vážně vztah.“

#### **Po roční neschopence do invalidního důchodu**

Po deseti letech však zaměstnání musel přerušit. „Semlela mě opět má preciznost. Následovalo i postupné zhoršování mého psychického stavu, i když tenkrát jsem ani nevěděl, že se mě nějaká schizofrenie týká. Roční neschopenka, která vygradovala zažádáním si o invalidní důchod... Byly to hrozná časy a já vůbec nevěděl, co se to se mnou děje...“

Pomoc odborníků si nechtěl připustit. A to mu zničilo i soukromý život. „Následoval těžký rozchod s přítelkyní kvůli tomu, že jsem vůbec netušil, co se se mnou děje. Natož o tom mluvit nebo to pochopit. Svou diagnózu jsem se dozvěděl až po tříletém odmítání odborné pomoci. Když jsem si léčbu připustil, bylo už celkem pozdě.“



## **Tři roky odmítal pomoc**

Vztah mu sice nevyšel, byla to však jeho přítelkyně, která ho po dlouhém přemlouvání dostala k odborníkům.

„Trvalo mi tři roky, než jsem pomoc vyhledal. Nemoc už v té době ovlivňovala můj život ve všech směrech. A bohužel i vážný vztah skončil...“

Kromě přítelkyně nemělo jeho nejbližší okolí o jeho nemoci tušení. Vše se provalilo, až když přestal Zdeněk chodit do práce. Miloval ji, ale už ji zkrátka nezvládal. „Po roční neschopence se ze mě stal invalidní důchodce, takže jsem svou nemoc už dál nemohl utajovat.“

Přátelé i rodina přijali diagnózu dobře. A nejen nejbližší, ale i kamarádi Zdeňkovi pomáhali a podrželi ho v nelehkých stavech.

Pomocnou ruku mu podalo Centrum duševního zdraví (CDZ) na Vysočině, kam se dostal na návrh psychiatricky.

## **Tři mušketýři**

„Upřímně – tenkrát jsem nebyl vůbec nadšený. Měl jsem obavy, dokonce i strach. Bylo to v zimě. Asi pět let zpátky. Na vánočním setkání klientů a pracovníků Fokusu Vysočina však byl i klient, kterému o mém vstupu do CZD řekla moje paní doktorka. Dali jsme se spolu do řeči. Ač oba ze stejného města, komunikace byla obecná. Počasí, koníčky, jak se nám daří... Ovšem i tak to bylo moc příjemné, našel jsem si v něm díky tomu kamaráda.“

Přátelství postupně sílilo. A díky volnočasovým aktivitám našel v CDZ i druhého kamaráda. „Teď nám tam všichni říkají Tři mušketýři,“ směje se Zdeněk.

Když spolu děláme rozhovor, je Zdeněk pohodový, veselý. Ale jak mě upozorňuje, ne vždy je mu do smíchu.

## **Paranoidní myšlenky**

Jsou dny, kdy mu těžké deprese ani nedovolí vstát z postele. „Nemoc mě v běžném životě limituje a ovlivňuje poměrně dost. Někdy je problém ráno i vstát, natož vykonávat nějakou činnost. Přepadají mě paranoidní myšlenky, takže i cesta na nákup se pro mě stává úplným peklem,“ popisuje Zdeněk.

Například cestování dopravními prostředky bylo dříve téměř nemožné. A ruku v ruce s tím šlo časté střídání nálad do extrémů, které bylo velmi vysilující.



Vygradovalo to půlroční těžkou depresí. Zdeněk si chtěl sáhnout na život a spáchat sebevraždu. „Následovala skoro tříměsíční hospitalizace v psychiatrické nemocnici. I vedlejší diagnózu lékaři pojmenovali. Zní OCD, tedy obsedantně kompulzivní porucha. Představte si to tak, že byste neustále museli kontrolovat všechno možné do extrémů. Zda je vypnutý vaříč, zda z kohoutku neteče voda, zda je zhasnuté světlo...“

### **CDZ mi prospívá**

Současný Zdeněkův stav je stabilizovaný, i díky službám CDZ. „Pomáhá mi, dokonce bych se nebál říci, že mi prospívá. Každý týden mám schůzku s panem psychologem, se kterým probírám úplně všechno. Někdy přijedu do CDZ já, jindy mě navštíví zase on u mě doma.“

Kromě toho využívá v rámci CDZ i konzultace s terénní zdravotní sestrou a sociální pracovnící – minimálně jednou za čtrnáct dní.

„Když mám chuť a energii, řešíme konkrétní věci – například nácvik cestování dopravou, pohybování se mezi ostatními lidmi. Když nemám chuť a náladu, jen tak si povídáme o mých strastech a potížích. Vytvořili jsme společně i krizový plán, abych lépe rozpoznal nájezd na psychózu a zhoršení stavu. A už mám i páky, jak tomu vzdorovat.“

### **Naučil jsem se s nemocí žít**

A co Zdeněk považuje za největší pokrok, který díky CDZ udělal? „Díky CDZ a jejím pracovníkům jsem se naučil s nemocí žít, lépe ji pochopit, porozumět jí. Dokonce – ač jsem velký trémista – začal jsem jezdit s Fokusem na besedy po středních školách, kde jsem se naučil vyprávět svůj životní příběh. I díky CDZ si také uvědomuji, že i s tak těžkou a zákeřnou nemocí, jakou je paranoidní schizofrenie, se dá plnohodnotně žít. I když je to někdy velmi ztížené...“



## **Kazuistika - zůstat bydlet samostatně...**

### **Petr (bez udání věku): léčí se 40 let léčí s diagnózou F20.0.3**

Služba CDZ mu byla doporučena ambulantním psychiatrem na jaře roku 2019. Jeho vstupní GAF skóre<sup>4</sup> byl 41. Jako problematická oblast, v níž by pan Petr potřeboval podpořit, se zpočátku jevila pouze otázka bydlení. Pan Petr žije v nájemném bytě bez koupelny. V bytě byl nepořádek, klient spal na špinavé matraci na zemi. Na začátku spolupráce s ním v bytě žila paní M., za kterou chodila spousta pochybných lidí. Vlastníkovi bytu se to nelíbilo, žádal pana Petra, aby návštěvy nepřijímal. Navíc panu Petrovi zvýšil zálohy za energie, což pro klienta bylo finančně neúnosné. Na základě těchto skutečností, tj. hrozby, že přijde pan Petr o bydlení, nakonec za podpory pracovníků CDZ byla paní M. z bytu vykázána. V tu chvíli, ale nastal problém v tom, že pan Petr, postrádal společnost své známé, cítil se osamělý, byl depresivně laděný, objevily se somatické problémy, měl bolesti zad, nohou. Bylo nutné zajistit koordinaci zdravotní péče, a tak byla navázána spolupráce s psychiatrickou ambulancí, praktickým lékařem a neurologem. Pan Petr zpočátku vyžadoval doprovody zdravotní sestry, která mu pomáhala v komunikaci s lékaři. Postupně došlo ke stabilizaci stavu, pan Petr již navštěvuje lékaře sám. Pravidelně za ním jednou týdně dochází na návštěvu kamarád, který mu nakupuje. Navázal kontakt i s dcerou, se kterou se dlouhodobě nestýkal, začal udržovat pořádek v bytě, koupil si novou matraci, kterou položil na postel, na které z osobních důvodů nechtěl dlouhodobě spát. Vlastník bytu mu za podpory pracovníků CDZ snížil zálohu na energie, tudíž se zlepšila i finanční situace klienta.

---

<sup>4</sup> Global Assessment of Functioning Scale (GAF) – hodnocení současného funkčního stavu jednotlivce (úroveň psychických, sociálních a pracovních funkcí), škála 0 – 100; Zdroj: m-GAF (R) - adapted in 2004 by the Florida DCF Functional Assessment Workgroup from the original M-GAF reported by S. Caldecott-Hazard & R.C.W. Hall, 1995



## **Kazuistika - prát se s vážným duševním onemocněním...**

### **Věra (bez udání věku): léčící se 38 let s diagnózou F20.0<sup>5</sup>**

Paní Věra se dále dlouhodobě léčí na endokrinologii, neurologii a interně. Podpora ze strany CDZ je jí poskytována od ledna roku 2019 na doporučení ambulantního psychiatra a na žádost její jediné příbuzné neteře. Ta o svou tetu měla velké obavy. Klientka, která žije sama v třípokojovém bytě, dlouhodobě nepravidelně užívala jak psychiatrickou, tak interní medikaci, nedodržovala životosprávu, denní režim, nedbala o svůj zevnějšek, domácnost a byla paranoidně nastavená. Zpočátku byla paní Věra negativně naladěná, neměla zájem o spolupráci s CDZ, byla nedůvěřivá a nabídku podpory razantně odmítla. Stále opakovala, že pomoc nepotřebuje, že vše zvládá sama. Zpočátku se vyhýbala očnímu kontaktu, zaměstnanci CDZ navíc nesměli chodit do jejího bytu. Uváděla, že nikdo cizí k ní nesmí chodit. První schůzky se tedy uskutečnily mimo domov - například v čekárně psychiatrické ambulance. Vztah byl navazován postupně, velmi citlivě a opatrně, minimálně jednou týdně ve spolupráci zdravotní sestry a sociální pracovnice CDZ. Byl nastavený plán individuální psychiatrické rehabilitace, který se zaměřuje na nácvik chystání medikace, edukaci ohledně dodržování zdravé životosprávy. Pracovnice doprovázely klientku na pravidelné kontroly, a to nejen do psychiatrické ambulance, ale i jiných specializovaných ambulancí za účelem koordinace zdravotní péče klientky. Dále se také pracovalo na podpoře kvality jejího života – zaměstnanci CDZ doprovázeli paní Věru na nákupy a na úřady, pomáhali jí při práci s PC a telefonem. Pomáhali jí plánovat budoucnost a řešili s ní možnosti bydlení v domově se zvláštním režimem. I přes počáteční nedůvěru a obtížné navázání vztahu dnes paní Věra sama zvládá obstarat svou domácnost, pečuje o sebe, dokupuje si nové oblečení a pohodlné boty – v poslední době tři nové páry. Dokonce si koupila zlatý prstýnek k Vánocům. Také má velkou radost z malé dcerky své neteře. Zvládá sama návštěvy u lékařů, také si sama dává léky do týdenního dávkovače. Kontrolu léků zaměstnanci CDZ provádí už jen dvakrát do měsíce, protože jsou vždy správně nachystané. Paní Věra se často usmívá, všímá si nových věcí a umí pochválit své okolí, pracovníky CDZ zve do svého bytu, kde se stává hostitelkou. Paní Věra žije kvalitním životem bez výrazného omezení. Je spokojená, klidná, vnímavá a kontaktní. Když potřebuje konzultaci, vždy si sama zavolá.

---

<sup>5</sup> Global Assessment of Functioning Scale (GAF) – hodnocení současného funkčního stavu jednotlivce (úroveň psychických, sociálních a pracovních funkcí), škála 0 – 100; Zdroj: m-GAF (R) - adapted in 2004 by the Florida DCF Functional Assessment Workgroup from the original M-GAF reported by S. Caldecott-Hazard & R.C.W. Hall, 1995



---

### 3. Závěr

Doufáme, že tobě milý čtenáři, přinesly příběhy inspiraci a hlavně naději, že se správnou podporou a pomocí, třeba právě ze strany pracovníků CDZ, lze i „vykolejený“ život s vážným duševním onemocněním vrátit „do správných kolejí“ a žít ho plnohodnotně a podle svých představ...

*„Žít, to je ta nejvzácnější věc na světě. Většina lidí totiž pouze existuje.“<sup>6</sup>*

*Oscar Wilde*

---

<sup>6</sup> Zdroj: <https://czechtheworld.com/anglicke-citaty-s-prekladem-o-lasce-zivote-pratelstvi/#ixzz7JStDH03h>





Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

---

### **Na textu se podíleli:**

Ing. Veronika Cézová, Mgr. Petra Herlová a někteří klienti z pilotních Center duševního zdraví

---