



Mens sana in corpore sano...

Ve zdravém těle zdravý duch, říkali prý staří Římané. Ať už je to jakkoli, toto staré rčení je odrazem antického ideálu kalokagathia – krásy těla i duše, celostní vyspělosti člověka. Etymologicky se jedná o slovní spojení „krásný a/i dobrý“; a tento ideál vychází z přesvědčení, že jedno bez druhého nelze a pokud je, není úplné. V průběhu věků se tento ideál deformoval, zejména v opuštění jeho rovnovážnosti – preferovala se buď krása těla nebo ducha, a opět se k němu lidstvo navracelo. Aktuálně zažíváme v tomto ohledu několikátou renesanci. Že je tělesná a duševní schránka neodmyslitelně propojená a spolu s duchovním rozměrem tvoří celého člověka, už nikdo nezpochybňuje. Naopak je opět moderní pečovat o obojí. Stejně tak je tomu v případě deprivace – když strádá duše, strádá i tělo a naopak. A dnes, v dobách sociální izolace, platnosti omezujících opatření, rostoucího neklidu a nespokojenosti, si uvědomujeme důležitost zdraví (duševního i fyzického) a z něj plynoucí odolnosti. Nejen protikovidová oddělení, ale také protialkoholní léčebny hlásí v těchto dnech plné kapacity, a ani jedno není pozitivní obraz.

Proč o tom píšeme v tomto čísle Mrknutí? Oblast duševního zdraví a péče o lidi s duševními neduhy je jednou z oblastí, která se v Charitě Frýdek-Místek v posledním roce dynamicky rozvíjí. A to jak mezi zaměstnanci – nemálo vzdělávacích aktivit v poslední době je věnováno oblasti duševního zdraví, nalezení vnitřní pohody, tématu „work-life balance“, apod., což je odrazem celospolečenského trendu. Stejně tak v oblasti služeb a činností – loni vzniklo Beskydské centrum duševního zdraví, letos posílí naše pracovní týmy dva peeri, stále probíhají diskuze o budoucím směřování Denního centra Maják, jehož cílovou skupinou jsou právě osoby s duševním onemocněním. Je to tedy téma nejen společensky, ale i charitně aktuální.

Tak tedy, ať je vaše tělesná schránka zdravá a duch v ní sílí. Hezké čtení.

Martin Hořínek



TIPY PRO DUŠEVNÍ POHODU

humor a radost
zdravý spánek
pozitivní self-talk
četba

zdravé pracovní prostředí

...více dále v čísle...



OÁZA V OČEKÁVÁNÍ PEERA Jolana Orlíková

Na Oázu v březnu nastoupí nový peer a jeho náplní práce bude především podpora života klientů mimo středisko.

Na základě vlastní zkušenosti a životního příběhu

se pokusí spolu s klientem a týmem hledat způsoby, jak nežít v uzavřenosti a izolovanosti od všeho běžného (pro nás ostatní) a radovat se z maličkostí, vlastních prožitků a úspěchů interakcí s okolním světem, navzdory své nemoci.

Peer by měl z našeho pohledu být člověkem, který klientovi rozumí mnohdy více než dlouholetý pracovník. Na rozdíl od nás, kteří si jen myslíme, že víme, jak to má být správně a jaké chování je jediné „normální“, peer nepřesvědčuje klienta, že v "jeho problému" nemůže to či ono cítit, nebo se nestandardně chovat. Peer ví, že může a ukazuje vlastním životním příběhem, jak se s problémem vypořádat.

Taková je prozatím naše vize o fungování nového člena týmu. Sami stojíme na začátku, zatím s mnohými otázkami, zda dojde k naplnění očekávání, jelikož jde o oblast pro nás zcela novou a nevyzkoušenou. Přesto se těšíme na novou výzvu (i kolegu), která povede (pevně doufáme) ke zkvalitnění péče o naše klienty.

ROLE PEER KONZULTANTA Kristýna Syslová

Peer konzultant je z mého pohledu živou knihou, kterou bychom mohli zařadit mezi literaturu faktu. Autobiografie, cestopis vlastní

cesty zotavení a částečně i průvodce s různými inspiračními tipy pro lidi s podobnými životními zkušenostmi.

A o jaké zkušenosti se jedná? O zkušenosti, které peer prožil v souvislosti s projevem duševního onemocnění: zkušenost s přijetím společnosti, životní změnou, medikací, hospitalizací, bydlením, hospodařením s financemi, vztahy, vzděláváním, péčí o sebe, apod. Role peera je tedy utvářena jeho životem a zkušenostmi, které sdílí s klienty. Peer konzultant je motivačním, inspiračním a podpůrným prvkem služby s širokou škálou možností.

Přínos peer konzultanta ve třech rovinách:

- 1.** Pro klienta, který má vedle sebe člověka se zkušeností duševním onemocněním. Peer je živým důkazem, že lze žít i s projevem duševního onemocnění.
- 2.** Pro odborníka, který má peera jako kolegu. Pohled peera na přístup pracovníka ke klientům je velmi důležitý. Zpětná vazba člověka se zkušeností může pomoci, k zvyšování kvality pracovníků jednotlivých středisek.
- 3.** Pro organizaci, ve které je peer zaměstnán. Zaměstnání člověka se zkušeností s duševními projevy potvrzuje fakt, že je možné, aby člověk pracoval. Charita tak může být příkladem všem ostatním organizacím, firmám, apod. Zaměstnávání peerů je zároveň stále rostoucím aktuálním trendem v rámci reformy psychiatrické péče, teď už jen zaměstnat peer pečovatele - člověka, který má zkušenost s péčí o osobu s duševním onemocněním.

JSEM PEER

Petr
Salamon

Jsem novým pracovníkem Charity Frýdek-Místek. Zvládl jsem svou duševní nemoc, a proto můžu jako peer konzultant pomáhat lidem s podobnými obtížemi. Jmenuji se Petr Salamon. První ataku duševní nemoci jsem zažil ve třídvaceti letech v roce 2010. Později se má nemoc projevila jednou za dva roky. Následně jsem se naučil starat o vlastní duševní zdraví, a proto teď počítám už šestý rok bez ataky. Také se mi daří žít smysluplným, naplněným a kvalitním životem i přes překážky, které mi nemoc klade. Jinými slovy

jsem dosáhl takzvaného zotavení. I proto jsem se mohl stát peer konzultantem v Charitě Frýdek-Místek. V této roli můžu díky svým zkušenostem pomáhat lidem s podobnými potížemi. Chci být inspirací, podporou a motivací klientů, Charity. Můžu jim přinést naději, že je možné dosáhnout výrazného zlepšení psychického stavu. Budu pomáhat klientům, aby objevili své silné stránky a zdroje, díky kterým si udrží stabilní psychický stav. Zaměřím se také na aktivizaci dlouhodobých pacientů a jejich zapojení do běžné společnosti. Budu vyprávět inspirativní příběh o životě s duševní nemocí a o zotavení. Smyslem práce peer konzultanta je pomáhat klientům na cestě k zotavení, aby dosáhli výrazného zlepšení kvality života. Na počátku by měli mít naději, že je taková cesta možná. Jedním z dalších kroků je přijetí těžkého osudu a nemoci spolu s pozitivním myšlením při pohledu do budoucna. Mým cílem nejsou hotová řešení, záleží na klientech, aby činili nezávislá rozhodnutí a sami přijali odpovědnost za svůj psychický stav. Pro lidi na cestě k zotavení je nemoc jen jednou částí života. Mají i jiné role, mohou být například rodiči, kamarády, fanoušky. Dlouhou dobu se někteří odborníci z oblasti duševního zdraví zaměřovali jen na problémy související s duševní nemocí. Nezajímalo je, že lidé s psychickými potížemi jsou také něčím jiným, než jen diagnózou, například že jsou dobří ve sportu, že vystudovali školu, že jsou dobrými rodiči. V současné době, v rámci reformy psychiatrické péče, se odborníci z různých oblastí snaží situaci změnit. Budu působit v Denním centru Maják i ve středisku ZOOM. V Majáku budu pracovat s větším kolektivem, budu se podílet na programu a aktivizačních činnostech, poskytovat klientům individuální konzultace, koordinovat svépomocné skupiny. V rámci služby ZOOM budu jezdit za klienty do jejich domácího prostředí, budu s nimi pracovat i v zázemí střediska. Mohu se stát jejich inspirací i průvodcem při zotavení. Při jednání s kolegyněmi v obou službách se zaměřím na to, abych reprezentoval pohled a názory klientů. Také se budu podílet na osvětě a destigmatizaci oblasti duševního zdraví. Pomůžu klientům s tím pozitivním v jejich životě, podpořím je při hledání cesty k smysluplnému a naplněnému životu.

Jsem fanouškem neziskového sektoru, proto jsem rád, že jsem našel práci právě v Charitě. Kromě sociální péče mne zajímají lidská práva, ekologie, nezávislá média a také hudba či jiná kultura. Mám různé dobrovolnické zkušenosti, pracuji pro webový portál www.produsevnizdravi.cz.



CÉDÉZETKO Dominika Jonáková

Beskydské centrum duševního zdraví je společným projektem Charity Frýdek-Místek a frýdeckomístecké nemocnice. Podobná centra vznikají po celé republice v rámci reformy psychiatrie. Centra duševního zdraví propojují zdravotní a sociální péči poskytovanou v terénu multidisciplinárním týmem. Zajišťují komplexní, koordinovanou a včasnou péči pro lidi se závažným duševním onemocněním. Dominika Jonáková, vedoucí sociální části Beskydského centra duševního zdraví a vedoucí služby ZOOM, která pracuje právě s duševně nemocnými, nám o centru řekla trochu víc.

Co vedlo ke vzniku centra?

Pracovníci ZOOMu dlouhodobě snili o podobném centru, které by bylo součástí Charity Frýdek-Místek. Nedařilo se však sehnat kolegy ze zdravotní oblasti, zejména psychiatriy, kterých je nedostatek a bývají zahlceni prací. Nakonec se nám podařilo navázat spolupráci s nemocnicí ve Frýdku-Místku, která ač nemá psychiatrické oddělení, zaštila nás svým zdravotnickým personálem. Využili jsme projektové výzvy na vytvoření pilotních CDZ (Center duševního zdraví), dva roky vše intenzivně připravovali a nakonec jsme letos 1. července otevřeli.

Jaké cílové skupině se v centru věnujete?

Beskydské centrum duševního zdraví je určeno lidem se závažným duševním onemocněním ze spádové oblasti ve věku mezi 18–65 lety. Zahrnujeme sem i osoby s rizikem rozvoje závažného duševního onemocnění.

Může k vám přijít i někdo tzv. „z ulice“ bez předchozích konzultací?

Přijít za námi mohou lidé z ulice, bez objednání, na doporučení lékaře, známého, sociálního pracovníka, mohou zavolat nebo napsat na náš mail. Na naší adrese naleznou mezi 9–15 hodinou vždy někoho z našeho týmu.

V čem centrum pomůže klientům? Jaké to pro ně bude mít výhody?

Výhodou pro klienty je komplexnost, koordinovanost služeb a multidisciplinarita týmu, k dispozici jsou sociální pracovníci, všeobecné i psychiatrické zdravotní sestry, psychiatr, psycholog nebo peer konzultant. Klient má k dispozici celý tým, který zná jeho situaci a je schopen jednotlivé služby koordinovat a propojovat. Nemusí tak navštěvovat jednotlivé

odborníky, u nás má vše „pod jednou střechou“. Obrovskou výhodou je možnost týmu vyjet do terénu, což je zejména v případě psychiatrických a psychologických služeb novinkou. Novotou v našem městě je též možnost využít kontaktu s peer konzultantem, což je člověk se svou vlastní zkušeností s duševním onemocněním.

TÝM BESKYDSKÉHO CENTRA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ TVOŘÍ:

psychiatr, psycholog, všeobecné sestry se specializací v psychiatrii, všeobecné sestry, sociální pracovníci, peer konzultant



Jak vypadá takový klasický den u vás v centru?

Členové týmu přichází postupně již od šesté hodiny ranní. Pak se všichni sejdeme na každodenní poradě, na které zhodnotíme předchozí den, předáme si informace o našich setkáních a kontaktech s klienty či zájemci a naplánujeme stávající den.

Poté se rozprchneme do terénu, do svých kanceláří, ordinací dle naplánovaných schůzek a činností. Jedna sociální pracovnice a jedna zdravotní sestra zůstávají v centru, aby byly k dispozici příchozím osobám.

Bylo těžké zkoordinovat spolupráci sociální a zdravotní části? Rozcházely se vaše názory a pohledy na klienty nebo práci s nimi?

Jedna věc je sociální a zdravotní část týmu. V této oblasti to funguje nad očekávání dobře. Šli jsme do toho s tím, že jde o dva různé světy, přístupy ke klientům, a že nás nějaký ten boj a vyjasňování čeká. Nicméně, i ve zdravotní části se sešly kolegyně, které již mají zkušenost se světem sociálních služeb, znají toto prostředí a do centra přišly právě proto, že se chtějí vydat trochu jinou cestou než v běžném zdravotnictví. Když jsme tedy v prvních dnech začali mluvit o přístupu CARE, o zotavení, myšlenkách reformy péče o duševní zdraví, shodli jsme se jako tým na tom, že to je to, co chceme dělat.

Rozdílnosti, které máme zažité pod kůží a na nichž se neshodneme, bereme s nadhledem, snažíme se je prozkoumávat a případně přehodnocovat. Za část rozdílností jsme naopak rádi, protože se v nich vzájemně doplňujeme a inspirujeme. Například zdravotní sestry nás třeba „zachraňují“ svou důsledností a systematičností v papírech, které v rámci obrovsky náročné administrativy projektu musíme evidovat; do našeho sociálního, svobodného světa zaměřeného na smysluplnost, tato agenda příliš nezapadá. My pak svou rýpavostí a zápalem máme na paměti a připomínáme, že chceme dělat, jak nejvíce je to možné, spíše projekt pro klienty než klienty pro projekt jako prostředek naplnění indikátorů.



Spádovou oblastí působnosti jsou obce na území obvodu s rozšířenou působností měst Frýdek-Místek a Frýdlant nad Ostravicí.

**Provozní doba
Beskydského centra duševního zdraví**

pondělí–pátek 7.00–16.00
služby v terénu

pondělí–pátek 9.00–15.00
denní místnost

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ V SOUVISLOSTI S COVID-19



Výzkumný program sociální psychiatrie v Národním ústavu duševního zdraví se mimo jiné dlouhodobě zabývá výskytem duševních onemocnění v populaci. V listopadu 2017 uskutečnil průřezovou studii výskytu duševních onemocnění v dospělé české populaci na vzorku přesahujícím tři tisíce lidí a zjistil, že některé z běžných duševních onemocnění – jako jsou deprese, úzkosti nebo poruchy chování

způsobené zneužíváním alkoholu – aktuálně prožívalo přibližně 20 % všech dospělých.

Tým kolem Petra Winklera potom studii opakoval v souvislosti s pandemií a prvním lockdownem v květnu 2020, kdy zjistil významný nárůst těchto onemocnění. Třetí vlnu studie uskutečnil stejný tým také v listopadu 2020. „Zdá se, že oproti první vlně pandemie covid-19 došlo v poslední době ještě k mírnému nárůstu a duševní onemocnění nyní prožívá každý třetí dospělý. Zvláště vysoký výskyt duševních onemocnění vidíme u mladých dospělých a u lidí, kteří na tom jsou hůře ekonomicky – přišli o práci, museli si zkrátit úvazek, mají minimální příjem atd.“ říká doktor Winkler. Podle dat NUDZ stoupl oproti předpandemickému období výskyt deprese a rizika sebevraždnosti 3x a výskyt úzkostných poruch 2x.

Zdroj: tisková zpráva, nudz.cz

OPATRUJTE SE ANEB CO PRO SEBE UDĚLAT



V návaznosti na zvýšenou četnost výskytu duševního onemocnění vznikla nová webová stránka opatruj.se, která nabízí tipy a možnosti, jak podpořit duševní zdraví své či okolí.

Zde je pár základních tipů, jak se starat o své duševní zdraví. Pro bližší info doporučujeme prozkoumat samotné stránky. Stojí za to.

1. Osvojte si radost a humor

Humor a smích jsou nástroje k podpoře duševního a fyzického zdraví. Toto přesvědčení lze nalézt i v lidových rčeních jako “smích je ten nejlepší lékař.” Existuje řada důkazů, že humor může pozitivně ovlivňovat naši náladu a tělesnou reakci na stres. Smysl pro humor pomáhá zahlazovat výmoly na náročném cestě životem, pomáhá nám přenést se přes náročnou situaci.

Humor funguje jako adaptivní strategie pro regulaci emocí. Je užitečný pro zvládnání náročných životních událostí. Díky humoru lze ztlumit negativní emoce vzniklé na základě nepříjemných a stresujících událostí. Zdá se, že zvýšená úroveň stresu může mít za následek vážné problémy s duševním a fyzickým zdravím, avšak při použití humoru ve stresujících situacích lze stres efektivně zvládnout. Hledání humoru v životě může zvýšit naši pohodu a zabránit negativním zdravotním dopadům způsobeným dlouhodobým stresem.

2. Zdravý spánek

Spánek je jednou ze základních lidských potřeb. Průměrně strávíme jednu třetinu našeho života spánkem. Naše zdraví, množství energie a obecná spokojenost závisí na jeho kvalitě.

Jedním z prvních kroků k dosažení kvalitního spánku je pravidelnost. Usínat a probouzet se každý den ve stejnou dobu pomáhá k vytvoření spánkového návyku. Pravidelný rozvrh usínání a probouzení může zlepšit synchronizaci fyziologie spánku a cirkadiánního rytmu a udržet stálé spánkové schéma. Tato pravidelnost zlehčuje usínání a snižuje probouzení se v průběhu noci.



3. Trénujte pozitivní self-talk

Jako self-talk označujeme vnitřní hlas člověka, který tvoří nekonečný proud myšlenek a který může ovlivnit fungování a výkon. Na rozdíl od negativního self-talku, který má tendenci zvyšovat hladiny stresu a tendenci podlehnout hloubání, je pozitivní self-talk:

- spojen se zlepšováním mentálního zdraví a well-beingu,
- nástroj podporující sebevědomí,
- prostředek pro zmírnění úzkosti a deprese,
- nástroj k vytvoření strategií vedoucích ke zvládnutí různých náročných situací,
- účinný jako prevence duševních obtíží,
- pomocník v udržování pozornosti a posilování motivace,
- schopný ovlivnit negativní myšlenky a emoce.

Moc pozitivního self-talku spočívá ve změně zaběhlých myšlenkových vzorců. Tyto změny pak vedou k žádoucímu chování. Pocity a chování můžete změnit tím, že změníte to, na co se v myšlenkách zaměřujete.

4. Čtete

Knihy jsou oknem do světa a čtení přináší zábavu a zlepšuje náladu i tvořivost. Čtení knih má mnoho pozitivních dopadů na duševní zdraví a well-being.

Už 30 minut čtení denně vede ke snížení krevního tlaku, srdečního tepu a míry stresu. Četbou knih můžete podpořit vaše společenské vnímání a emoční inteligenci, zejména pak schopnost empatie vůči druhým lidem. Čtení se může stát rituálem před spaním a může tak pomoci k lepšímu spánku.



Dále dnes již víme, že čtení vede k rozvoji slovní zásoby, která bývá spojována s intelektovými schopnostmi. Knihy nám umožňují utéct z reálného světa a z mnohdy náročné reality. Četbou "příběhů o zotavení" mohou jedinci s duševním onemocněním lépe pochopit mechanismy vedoucí k uzdravení, zažít pocit sounáležitosti a snížit nepříjemné pocity spojené s onemocněním.

5. Přispívejte k pracovnímu prostředí podporujícím duševní zdraví

Dobré pracovní podmínky, kvalitní vedení a kolegiální vztahy přinášejí celkovou pohodu v práci. Přispívají k pokrytí našich základních potřeb, dávají nám cíl a význam a poskytují smysl a příležitost k rozvoji.

Naopak stresující a náročné pracoviště bez adekvátní podpory může být nezdravé i z hlediska duševního a může souviset s vysokou mírou stresu, vyhoření, depresí a úzkostí. Takové prostředí zvyšuje pravděpodobnost duševního stresu či nemoci a zhoršuje stávající duševní nemoc.

JAK SI KVĚTINY VOLILY KRÁLOVNU



Jednoho dne se květiny rozhodly, že si vyberou královnu. Když můžou mít krále zvířata, stromy či lidé, proč bychom my nemohly mít královnu, řekly si mezi sebou a zašly za sovou, aby mezi nimi vybrala. Moudrá sova se zamyslela nad nelehkým úkolem a řekla: „Hmmm... To není věru lehká věc. Všechny jste krásné a ušlechtilé. Každá jste jiná, ale všechny máte krásnou duši. Vaše formy a podoby jsou pestré a různorodé, ale všechny

máte stejnou krásnou podstatu. Je to náročný úkol. Přijďte za týden, musím to promyslet.“

Když přišly květiny za týden, seděla již sova na větvi a čekala. „Vaší královnou budiž kopretina,“ řekla hned na úvod. Mezi přítomnými to zašumělo a všichni koukali na sebe v údivu nad tou volbou a hledali mezi sebou kopretinu. „Není vzácná jako orchidej, je vlastně úplně obyčejná, ale je jí hodně, a tak dělá radost mnohým. Není vysoká jako slunečnice natahující se k obloze, ale drží se skromně při zemi, a přitom je dost nepřehlédnutelná. Její květ není tak krásný a vznešený jako růže, ale nemá trny a svým svěžím půvabem projasňuje. Ano, kopretina bude vaší královnou. Květina krásná, ale ne vyzývavá, prostá, ale ne laciná, nekomplikovaná a pokorná, neboť ona projasňuje a nedusí svou velkolepostí. Ona je tím, čím má květina být.“

