

Kdo z nás je normální?

aneb Pečujme o své duševní zdraví



Porucha příjmu potravy – bulimie

Zuzka, 18 let

Mé trápení začalo už před 3 roky. Nevím, jestli to bylo kvůli tomu, že kluk, který se líbil mě i mé kamarádce, dal přednost jí (je štíhlá a vysoká). Možná to ve mně dřímalo už dřív, když jsem zjistila, že jsem ze všech holek ve třídě nejmíň hubená.

Rozhodla jsem se, že budu stejně štíhlá jako má kamarádka a začala jsem držet nejrůznější diety. Zároveň jsem velmi intenzivně cvičila.

Po čase, když se mi zdálo, že diety příliš neúčinkují, přestala jsem jíst téměř úplně. Nebo spíš to, co jsem snědla, když mě přepadla neudržitelná chuť k jídlu, jsem hned vyzvracela. Pak jsem si vždycky přísahala, že už to nikdy nezopakují znovu, ale brzy mě chuť přepadla znovu a já se neudržela a následovalo znovu zvracení. Postupem času jsem se dopracovala až ke každodennímu kolotoči zvracení – úleva – výčitky svědomí a smutek – napětí – opět zvracení... Začala jsem být unavená, přestalo mě bavit chodit ven, číst a vůbec cokoli dělat.

Naši mě donutili navštívit doktora a ten mě doporučil terapii spojenou s hospitalizací. Nyní jsem již měsíc zpátky doma. Snažím se dohonit co jsem zameškala ve škole, jím 5x denně malé dávky jídla, zkrátka snažím se... Ale stále ještě nejsem se svým vzhledem spokojená a vím, že mě čeká tvrdý boj, abych se smířila sama se sebou.

Víte, že porucha příjmu potravy je psychická nemoc... a že se na ní také umírá?!

Poruchou příjmu potravy trpěly či trpí například:

Princezna Diana (1961–1997)

Jane Fondová – hollywoodská herečka (1937)

Geri Halliwellová – bývalá členka skupiny Spice girls (1972)

Více informací o této nemoci se dozvíte na www.stopstigma.cz

Kdo z nás je normální?

aneb Pečujme o své duševní zdraví



Schizofrenie

Blanka, 29 let

Před 5 lety, po nástupu do mé první práce mi duševní choroba převrátila svět vzhůru nohama. Byla to paranoidní forma schizofrenie.

Měla jsem přeludy o mém pronásledování. Slyšela jsem hlasy a nikomu jsem nevěřila – včetně policie a lékařů, protože jsem byla přesvědčena, že jsou zapojeni do spiknutí proti mně. Myslela jsem si, že má rodina byla vyvražděna. I já jsem se pokusila o sebevraždu.

Po 2 týdnech prožívání nejhorších obav jsem byla hospitalizována na psychiatrii a dostalo se mi léčby, na kterou jsem dobře reagovala. Po týdnu lékaři rozhodli, že mohu jít domů. Tehdy začal další boj. Byla jsem pořád ještě těžce paranoidní a krajně deprimovaná. Ráno mi připadalo nemožné vstát z postele a cítila jsem, že život vůbec nestojí za to žít. Měla jsem však odhodlání a s podporou přátel a rodiny jsem se z této hrozné nemoci zotavila. Dokázala jsem svému okolí, že schizofrenie je nemoc jako každá jiná a jako mnoho jiných lidí přede mnou jsem se z ní vyléčila.

Už téměř 4 roky jsem to znovu já, pracuji na plný úvazek, mám vlastní byt. Žiji společenským životem a každý den si užívám plnými doušky, protože člověk nikdy neví, co na něj může čekat za rohem...

**Víte, že schizofrenií trpí v ČR přibližně každý stý člověk?!
A že je možné se z této nemoci vyléčit?**

Schizofrenií trpěli či trpí například:

John Nash – nositel Nobelovy ceny za fyziku v roce 1994 (1928)

Johanka z Arku – pana Orleánská, francouzská hrdinka (1412–1431)

Jiří III. Anglický – anglický král (1738–1820)

Více informací o této nemoci se dozvíte na www.stopstigma.cz

Kdo z nás je normální?

aneb Pečujme o své duševní zdraví



Deprese

Dagmar, 34 let

Dětství jsem prožila spokojeně, mí rodiče se sice rozvedli když mě bylo 13 let, ale i nadále spolu dobře vycházeli. Ve 24 letech jsem se vdala a narodil se mi syn. Mé manželství bylo harmonické. Před 3 roky se u mě začala objevovat výrazná únava, zhoršování nálady. Narůstala ve mně úzkost, stále se mi chtělo plakat, byla jsem v neustálém napětí. V rodině jsem už nedokázala fungovat jako dříve, cítila jsem se neschopná a zbytečná, i když jsem měla dobré rodinné zázemí. Začala mě bolet hlava, špatně jsem spala, hubla jsem. Měla jsem problémy ráno vstát a dojít do zaměstnání.

Po čase začal můj manžel tento stav špatně snášet, začaly hádky, výčitky. Měla jsem pocit, že i syn se mi odcizuje.

Když jsem kvůli bolestem hlavy navštívila obvodní lékařku, mimo jiné m doporučila návštěvu psychiatra. Ten mi řekl, že trpím depresí. Doporučil mi psychoterapii, nasadil léky, promluvil s mou rodinou. Po půl roce jsem už zase byla schopna normálně fungovat, cítila jsem se lépe, problémy ustaly. V manželovi a synovi jsem našla oporu a také díky jejich pomoci jsem vše zvládla.

Nyní žiji opět tak, jak jsem žila před nástupem nemoci a pracuji na plný úvazek.

Víte, že depresí trpí přibližně 15–20 % obyvatel ČR, ale léčí se pouze asi 4 %?!

Depresí trpěli či trpí například:

Isaak Newton – britský matematik (1642–1727)

Sinead O'Connor – irská zpěvačka (1966)

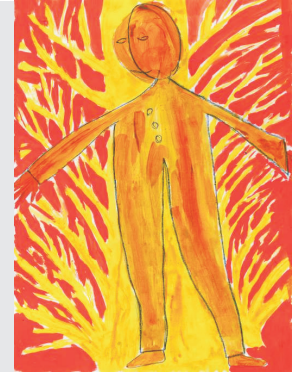
Sigmund Freud – rakouský neurolog (1856–1939)

Elton John – britský zpěvák a skladatel (1947)

Více informací o této nemoci se dozvíte na www.stopstigma.cz

Kdo z nás je normální?

aneb Pečujme o své duševní zdraví



Maniodeprese (bipolární porucha)

David, 38 let (vypráví manželka Hana)

Zanedlouho po svatbě se začaly u mého manžela projevovat známky prudké náladovosti. V jednom období byl veselý, upovídaný, plný elánu, chrlil nápady, byl k nezastavení – měl nezadržitelný proud řeči a myšlenky se mu jen hrnuly. Pak najednou přišlo období, kdy s nikým nemluvil, uzavřel se do sebe a o nic nejevil zájem. Když jsem se ho ptala, zda je v pořádku, byl agresivní. Někdy, když přišel někdo na návštěvu, schovával se v pokoji. Přitom jindy návštěvy vítal a byl ozdobou večírku. Chmurné nálady a trucování začaly ovládat náš život. V době „pozitivní nálady“ hrozilo, že nadělá nepříjemnosti, utratí všechny úspory a zadluží se. Ještě horší ale byly obavy z toho, co bude, až se zase propadne do té beznadějné trudnomyslnosti. Zdálo se, že jeho léčba, kterou za ta léta podstoupil, moc nepomáhá.

Před pár lety, když slyšel více o maniodepresi, zpozorněl a řekl: „To je o mně!“ Byl rád, že našel označení pro své stavy. Už tehdy, když pochopil o co se u něho jedná, situace se u nás zlepšila.

Nastoupil léčbu, začal užívat léky a docházel na psychoterapii. I když nechodí k lékaři úplně s nadšením, už ví, že je potřeba dodržovat režim, pravidelně spát, chodit ven a zdržet se alkoholu. A také se příliš nepřetěžovat. Léky, které nyní užívá i když je mu dobře a cítí se zcela zdravý, zatím působí tak, že se jeho patologické stavy už neobjevují.

Víte, že efektivní léčba psychických problémů v dětství může zabránit až 46 % duševních poruch v dospělosti?!

Bipolární poruchou trpěli například:

Ota Pavel – český spisovatel (1930–1973)

Winston Churchill – britský politik (1874–1965)

Miloš Kopecký – český herec (1922–1996)

Vincent van Gogh – malíř (1853–1890)

Ernest Hemingway – americký spisovatel (1899–1960)

Více informací o této nemoci se dozvíte na www.stopstigma.cz

Kdo z nás je normální?

aneb Pečujme o své duševní zdraví



Neuróza (obsedantně-kompulzivní porucha)

Alois, 40 let

Před 30. rokem se mi začaly objevovat vtíravé myšlenky a starosti, nutkání něco udělat. Každé ráno, když jsem se vypravoval do práce, měl jsem na mysli, že musím všude zhasnout světlo, že nesmí kapat voda, že nesmím zapomenout vypnout sporák, že musím zamknout... Protože jsem si nebyl jistý, vždy jsem vše alespoň desetkrát zkontroloval. Přesto se mi často i potom vloudila pochybnost a já musel vše kontrolovat znovu. Navíc jsem se kvůli této nejistotě začal vracet z cesty do práce zpět domů, a to ne jednou, ale třeba pětkrát. Také jsem si někdy musel odříkávat všechny příkazy několikrát za sebou. Kdybych to neudělal, mohlo by se něco stát mně nebo někomu z blízkých.

Pak jsem získal pocit, že se u mě začínají projevovat srdeční arytmie a potíže se spánkem. Navštívil jsem obvodního lékaře, protože jsem se obával infarktu. Po EKG a dalších vyšetřeních lékař konstatoval, že srdce mám zdravé, a doporučil konzultaci u psychiatra.

Nyní se snažím v rámci léčby se svými vtíravými myšlenkami pracovat a trénovat zvládnání nutkavých stavů. Sám se divím, jak se mi to už po měsíci začalo dařit. Určitá starostlivost mi zůstala dodnes, ale už si uvědomuji, že jsou to obsese a dokážu svou úzkost snižovat jinak než vykonáváním zabezpečovacích rituálů. Začínají se už dokonce dostavovat dny, kdy žádné obavy nemám.

Víte, že přibližně každý třetí obyvatel ČR se léčí u všeobecného lékaře nebo psychiatra z důvodu neurózy?

Neurózou trpěli například:

Václav II. – český král (1271–1305)

Maxmilián Robespierre – francouzský revolucionář (1758–1794)

Jean Paul Marat – francouzský revolucionář, trpěl fobickou neurózou (1743–1793)

Howard Hughese – herec, režisér, podnikatel, pilot (byl o něm natočen film Letec) (1905–1976)

Více informací o této nemoci se dozvíte na www.stopstigma.cz

Kdo z nás je normální?

aneb Pečujme o své duševní zdraví



Alzheimerova choroba

Jan, 75 let (vypráví vnučka Petra)

Můj dědeček začal mít ve svých 75 letech problémy s pamětí. Ze začátku to nebylo tak špatné, ale následovala lehká mozková příhoda a o rok později se jeho stav ještě zhoršil.

Děda si stěžoval hlavně na poruchy paměti, rovnováhy, na motání hlavy, křeče ve svalech a na potíže s usínáním. Celé dny trávil doma, na procházky nechodil, bál se pádů. Přes den většinou polehával, celkově víc spal, jak v noci, tak i přes den.

Snažili jsme se dědečka dostat k doktorovi, ale on říkal: „však už mám svůj věk, kdy zapomínají všichni.“ Po čase se ale nechal přesvědčit a na základě důkladného vyšetření nám řekli, že děda trpí demencí u Alzheimerovy nemoci.

Po nasazení vhodné léčby se jeho stav začínal zlepšovat. Zmizely potíže s usínáním, křeče i poruchy rovnováhy, poté se zlepšila také paměť. Postupně začal mluvit souvisle a smysluplně, zlepšila se jeho orientace v čase i prostoru. Po 3 měsících léčby začal poprvé po 5 letech opět číst knihy (zejména Bibli – Starý Zákon), začal dokonce vyprávět i podrobnosti o přečtených kapitolách. Babička je teď víc spokojená, protože děda si už sám uvaří jednoduché jídlo a občas jí pomůže doma i na zahradě a někdy spolu jdou na procházku. Jsem moc ráda, protože jsme v takové zlepšení už nedoufali.

Víte, že asi 5 % lidí starších šedesáti let trpí Alzheimerovou chorobou? A u pětadesátiletých je postižen každý druhý!

Alzheimerovou chorobou trpěli například:

Ronald Reagan – americký prezident (1911–2004)

Jiří Císler – český herec (1924–2005)

Charles Bronson – americký herec (1921–2003)

Více informací o této nemoci se dozvíte na www.stopstigma.cz