Financováno
Evropskou unií

Návrat z nemocnice
Jak mohu sám sebe podpořit

OSOBNÍ PRŮVODCE KOMUNIKACÍ

2.4 Jak mluvit o sobě a své zkušenosti s nemocí

JMÉNO:

CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

SU-SRET

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL
RECOVERY COLLEGE

Vzdělávací program a materiály byly vytvořeny v rámci projektu Vzdělávání a zplnomocnění pro přechod do komunity financovaného z programu Erasmus+, který realizovalo Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví ve spolupráci se Školou zotavení a duševní pohody v Estonsku a Asociací pro psychosociální podporu Susret v Chorvatsku.

Projekt by realizován za finanční podpory Evropské unie v rámci programu Erasmus+. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Sdělení nereprezentují názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.

Přehled témat

Pracovní sešit je součástí programu *Návrat z nemocnice: Jak mohu sám sebe podpořit*, který se skládá z celkem 12 setkání. Každé je věnované jednomu tématu. Doufáme, že zde najdete pro sebe inspiraci a podporu na vaší cestě zotavení.

Zde je přehled všech témat:

1. Jak podpořit své zotavení

1, Co je zotavení a co pro mě osobně znamená

2, Jak mohu podpořit své zotavení během hospitalizace

3, Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá

4, Jaké jsou mé silné stránky a jak budovat vlastní sebeúctu

2. Jak spolu komunikujeme

1, Jak porozumět chování druhých a jak mohou ostatní vnímat mé chování

2, Co pomáhá vzájemnému porozumění a jak předcházet konfliktům

3, Jak mluvit o tom, jak se cítím, aby tomu druzí rozuměli

4, Jak mluvit o sobě a své zkušenosti s nemocí

3. Bezpečí a návrat z nemocnice

1, Co pro mě znamená domov, co potřebuji pro návrat a jak se na něj připravit

2, Jak si vytvořit své místo a zajistit pocit bezpečí

3, Co pro sebe mohu dělat, abych se cítil/a dobře

4, Kdo mě podporuje a co mohu druhým nabídnout

Právě otevíráte poslední kapitolu tématu „Jak spolu komunikujeme“. Nabízí praktické tipy, jak s druhými lidmi mluvit o duševním onemocnění. Věnuje se také tomu, jak rozeznávat a posuzovat, zda a komu o něm říci.

Pokud chcete, můžete se o své myšlenky podělit s léčebným týmem nebo jinými lidmi, kteří vás podporují, nebo sami pokračovat v následujících kapitolách a tématech ve skupinovém programu nebo v pracovním sešitu.

Veškeré materiály najdete na:
https://www.cmhcd.cz/centrum/co-delame/aktualni-projekty/podpora-pri-navratu-z-hospitalizace-do-komunity/

Jak mluvit o sobě a své zkušenosti s nemocí

Příběh peer lektora

V naší rodině nás bylo osm dětí. Já jsem nejmladší. Vzpomínám na šťastné chvíle z dětství, ale nepříjemné nebo dokonce nešťastné bych nejraději zapomněla.

Mám ráda sport a na základní a střední škole jsem hrála házenou. Když mi bylo 21 let, zemřela mi maminka. Několik měsíců předtím jsem získala práci v cateringové firmě. Pracovala jsem tři roky bez jakýchkoliv obtíží.

Když mi bylo 24 let, začala jsem mít potíže s nespavostí a začala prožívat neklid, nespokojenost, strach a přestávala jsem mít o cokoliv zájem. O svých potížích jsem mluvila se sestrami. Tehdy jsem poprvé vyhledala psychiatra. Začala jsem chodit na terapii. Myslela jsem si, že můj špatný stav přejde, ale nepřešel. Bylo pro mě těžké fungovat. Nějakou dobu jsem byla na nemocenské a necítila jsem se vůbec dobře. Neměla jsem chuť setkávat se nebo mluvit s druhými lidmi, uzavřela jsem se do sebe. Zaplavily mě pocity smutku a žalu. A kvůli nim jsem se nikde necítila dobře. Byla jsem nešťastná a myslela jsem si, že se to děje jenom mně.

Poté, co jsem byla hospitalizována, bylo obtížnější vrátit se do práce, protože jsem myslela na to, co si o mně lidé řeknou a pomyslí. Kvůli nemoci se objevil pocit méněcennosti. Myslím, že v práci věděli, jakou mám diagnózu. Po návratu z jedné z hospitalizací už se mi nepodařilo vrátit se do práce. Nemohla jsem už pracovat a začala jsem pobírat invalidní důchod. Do té doby jsem bydlela v podnájmu, protože jsem pracovala a mohla platit nájem. Když jsem přišla o zaměstnání, už to nebylo možné. I když mám velkou rodinu, nikde se pro mě nenašlo místo k bydlení. A tak jsem skončila v domě s pečovatelskou službou, kde jsem žila tři roky.

Moje sestra, se kterou teď nemluvím, se za mě postavila a v roce 2009 kontaktovala sdružení Susret. Nějakým zázrakem se zrovna uvolnilo místo, a tak jsem tady! (Jelena, peer lektorka)

Navzdory změnám, které se udály v posledních desetiletích, stále ve společnosti přetrvává stigma spojené s duševním onemocněním. Způsob, jakým o duševním onemocnění mluvíme a jak je prezentováno prostřednictvím médií, sociálních sítí, u nás doma a v práci, může přispět ke změně.

Jaké výrazy v souvislosti s duševním onemocnění využívat

Způsob, jakým mluvíme o duševním onemocněním, může přispívat k vyčlenění některých lidí ze společnosti, k šíření senzacechtivých příběhů a zpráv a ke stigmatizaci a diskriminaci.

V následující tabulce uvádíme výrazy, které je vhodné používat, když mluvíme o duševním onemocnění.

ŘEKNĚTE	NEŘÍKEJTE	PROČ?
Člověk „žije s“ nebo „má diagnózu“ duševního onemocnění.	„duševně nemocný“, „blázen“, „šílenec“, „psychopat“, „schizofrenik“, „pomatený“, „šílený“	Některé výrazy dělají z duševního onemocnění senzaci a posilují stigma.
Člověk „se léčí“ nebo se jedná o „člověka s“ duševním onemocněním.	„oběť“, „trpící“ nebo „postižený“ duševní nemocí	Výrazy, které naznačují nedostatečnou kvalitu života lidí s duševním onemocněním.

Člověk má „diagnózu“ nebo „se léčí“ se schizofrenií.	„schizofrenik“, „anorektik“	Označování lidí na základě jejich duševního onemocnění.
Chování člověka bylo neobvyklé nebo nepředvídatelné.	„šílený“, „pomatený“, „bláznivý“, „psychotický“.	Popisy chování, které naznačují existenci duševní onemocnění nebo jsou nepřesné.
Antidepresiva, psychiatři nebo psychologové, psychiatrická nemocnice	„pilulky štěstí“, „cvokaři“, „psychiatrická léčebna“	Hovorové výrazy týkající se léčby duševního onemocnění mohou oslabit ochotu lidí vyhledat pomoc.
Přeformulujte jakoukoli větu, která používá psychiatrickou nebo mediální terminologii nesprávně nebo vytrženou z kontextu.	„psychotický pes“, použití slova „schizofrenní“ k označení duality, např. „schizofrenní ekonomika“	Terminologie vytržená z kontextu přispívá k nedorozumění a zlehčuje duševní onemocnění.

Jakou roli hraje jazyk při stigmatizaci duševního onemocnění?
Ke stigmatizaci dochází, když definujeme druhého člověka na základě jeho nemoci, a ne na základě toho, kým je jako člověk a osobnost. Může být například označen jako "psychotik", nikoliv jako "člověk, který prožívá psychózu".

Může se to zdát samozřejmé, ale existují různé způsoby, jak s druhými lidmi mluvit o duševním onemocnění

1. V první části uvádíme pět různých způsobů, jak sdílet svou zkušenost s dušením onemocněním, které jsou doplněné o možné výhody a nevýhody a mohou vám pomoci při zvážení, jakou konkrétní strategii využít.
2. Jak postupovat při rozhodování o tom, zda druhému člověku řekneme o svém onemocnění či nikoliv.
3. Jak by na vaše sdílení zkušenosti s duševním onemocněním mohli druzí lidé zareagovat?

Pět způsobů, jak sdílet či nesdílet svou zkušenost

- Lidé mohou své zkušenosti s duševním onemocněním a léčbou sdělovat různými způsoby.
- Seznamte se s výhodami a nevýhodami sdílení své zkušenosti v souvislosti s pěti různými strategiemi.
- S každým z pěti uvedených způsobů sdělení jsou spojeny jiné výhody a nevýhody. Konkrétní výhody a nevýhody pak mohou záviset na konkrétním prostředí.

TABULKA 1: PĚT ZPŮSOBŮ, JAK SDÍLET ČI NESDÍLET SVOU ZKUŠENOST	
1. VYHÝBÁNÍ SE KONTAKTU: Nikomu o svém duševním onemocnění neříkat a vyhýbat se situacím, ve kterých by se o ní lidé mohli dozvědět. To může znamenat práci nebo život v chráněném nebo podporovaném pracovním prostředí, kde se stýkáte pouze s jinými lidmi s duševním onemocněním.	
Výhoda: Nesetkáte se s lidmi, kteří by vám mohli ublížit, zranit vás nebo k vám být nespravedliví.	**Nevýhoda:** Přijdete o možnost setkat se s novými lidmi, kteří by vás mohli podpořit.

2. DRŽENÍ V TAJNOSTI: Chodíte do zaměstnání a účastníte se života v komunitě, ale své duševní onemocnění před druhými zamlčujete.	
Výhody: Stejně jako v předchozí situaci se snažíte udržet informaci o svém onemocnění v tajnosti, ale nevyhýbáte se důležitým oblastem života, jako je práce nebo společenský život.	**Nevýhody:** Někteří lidé se mohou cítit provinile, když před druhými něco tají. Můžete také od druhých lidí dostávat menší podporu, protože o vašem onemocnění nevědí.
3. VÝBĚROVÉ SDÍLENÍ: Sdílení zkušenosti s duševním onemocněním jen s určitými lidmi, jako jsou kolegové v práci nebo sousedé, ale ne se všemi.	
Výhoda: Najdete malou skupinu lidí, kteří budou rozumět tomu, co jste zažili či zažíváte, a budou vám moci poskytnout podporu.	**Nevýhody:** Může se stát, že se svěříte lidem, kteří vás následně díky získané informaci zraní či odsoudí. Můžete mít potíž udržet si přehled o tom, komu jste o své zkušenosti řekli a komu ne.
4. SDÍLENÍ BEZ OMEZENÍ: Rozhodnutí přestat skrývat své duševní onemocnění, což ale neznamená, že svůj příběh budete vyprávět úplně každému.	
Výhody: Nemusíte si dělat starosti s tím, kdo o vaší zkušenosti ví. Je dost pravděpodobné, že narazíte na lidi, kteří vás podpoří.	**Nevýhody:** Může se stát, že se svěříte lidem, kteří vám následně díky získané informaci budou dělat potíže.
5. AKTIVNÍ SDÍLENÍ VLASTNÍ ZKUŠENOSTI: Aktivně vyhledávejte a informujte lidi o své zkušenosti s duševním onemocněním.	
Výhody: Nemusíte si dělat starosti s tím, kdo o vaší zkušenosti s duševním onemocněním ví. Získáváte zpět svou vlastní sílu a aktivně působíte proti stigmatizaci.	**Nevýhody:** Můžete se setkat s lidmi, kteří vás kvůli duševnímu onemocnění budou odsuzovat nebo se k vám nebudou chovat hezky. Narazíte na lidi, kteří s vaším postojem a názory nebudou souhlasit.

Komu můžete o svém onemocnění říct?

- Některým lidem se to sděluje lépe než jiným.
- Zjistěte, jak rozpoznat vhodnou osobu, které byste se mohli svěřit.
- Seznamte se postupem, jak si ověřit, zda můžete druhému člověku o svém onemocnění říct.

V předchozí části jsme si ukázali, že lidé mohou své zkušenosti s duševním onemocněním, léčbou a zotavením sdělovat různými způsoby. Pokud uvažujete o výběrovém sdílení, pomůže vám následující text zvážit, zda je se jedná vhodného člověka, se kterým o své nemoci můžete říct. Zvažte:

a) Jak byste mohli zjistit, zda se jedná o vhodného člověka, se kterým můžete o své nemoci mluvit?
b, Existuje způsob, jak si člověka před tím, než s ním svou zkušenost budete sdílet, „prověřit“.

Komu je vhodné se svěřit?

Existuje několik důvodů, proč si konkrétního člověka, se kterým chcete svou zkušenost s nemocí a zotavením sdílet, vybrat. Tabulka 2 je definuje na základě tří různých typů vztahů. Projděte si je a zamyslete se nad tím, který je vám blízký. V tabulce jsou k dispozici prázdné řádky, kam můžete doplnit další typy vztahů a vlastnosti lidí, které jsou pro vás důležité.

TABULKA 2: TYPY VZTAHŮ A DŮLEŽITÉ VLASTNOSTI ČLOVĚKA, KTERÉMU JE VHODNÉ SE SVĚŘIT

1, FUNKČNÍ VZTAH

Člověk vykonává konkrétní funkci, ve které mu může pomoci, pokud o vaši zkušenosti s duševním onemocněním bude vědět.

Příklady funkčních vztahů:

- psychiatr
- lékař
- farář (církev)
- učitel
- člen týmu

2, PODPŮRNÝ VZTAH

Zdá se, že tento člověk je přátelský a že vám poskytne podporu a porozumění, když se dozví o vaší zkušenosti.

Mezi charakteristické vlastnosti takového člověka patří:

- příjemný
- otevřený
- stará se o druhé
- loajální
- důvěryhodný
- vstřícný

3, EMPATICKÝ VZTAH

Někteří lidé, kterým se můžete svěřit, mají podobné, i když možná méně bolestivé zkušenosti: "Vím, jaké to je být v depresi." Takoví lidé mohou nabídnout empatický vztah. Mezi jejich charakteristiky patří například:

- ochota naslouchat
- mají porozumění
- laskavost
- poctivost

4,

5,

Jak zjistit, zda mohu druhému člověku říct o nemoci?

Nabízíme vám konkrétní postup, jak zjistit, zda je s druhým člověkem vhodné sdílet svou zkušenost s nemocí a zotavením. Postup shrnujeme v pracovním listu 1. Jako příklad si vyberte někoho, koho znáte a u kterého bysta zvažovali, zda mu o svém onemocnění řeknete. Do pracovního listu napište jméno vybraného člověka. Následně do pracovního listu popište pozitivní příklad prezentace člověka s duševním onemocnění z nedávných zpráv, článků v časopisech, televizních pořadů nebo filmů.

Například: "Zdá se, že je to milý člověk."

„Dobrý den, Marie. Viděla jste minulý týden E.R. na Channel 5? Hrála v něm Sally Fieldsová v roli ženy s bipolární poruchou, která se snaží pomoci svému dospělému synovi bojovat s prvními příznaky mánie. Ten pořad na mě udělal dojem. Hezky popisoval příznaky jejich onemocnění, bylo to objektivní. Co si o tom myslíte vy? Znáte také někoho takového? Co si myslíte o tom, že lidé sdílejí své zkušenosti s duševní nemocí?"

Pak se zastavte a poslechněte si Mariinu odpověď. Jak byste hodnotili její odpovědi na doplňující otázky v pracovním listu 1, kdyby řekla:

„Jo... to jsem viděla. Mám kamarádku s bipolární poruchou a podrobné pořady mi opravdu pomáhají lépe pochopit, co ji to stojí, aby obstála."

Někdo by hodnotil její odpovědi jako citlivé a laskavé a vnímali by ji jako člověka, se kterým je možné o svém onemocnění mluvit. Kdyby Marie řekla:

„Víte, už mě tyhle pořady, kde se z duševní nemoci dělá kdovíco, nebaví."

Jak by se lišilo vaše hodnocení? Někdo by mohl takovou reakci považovat za méně citlivou, proto by se nemuselo zdát vhodné sdílet s ní informaci o své zkušenosti s duševním onemocněním.

Když si konkrétního člověka, u kterého zvažujete, zda s ním o nemoci mluvit, vyslechnete, můžete ho ohodnotit na stupnici v pracovním listě. Jednotlivá hodnocení sečtěte dohromady, abyste získali celkový součet, a vyplňte ho připravené kolonky. Pokud je skóre vyšší než 16, jedná se pravděpodobně o vhodného člověka, se kterým můžete mluvit o své nemoci. Skóre nižší než 9 naznačuje, že s konkrétním člověkem spíše nebude vhodné o své nemoci hovořit. U osob, lidí, který vychází skóre v rozmezí 10 až 15 bodů, je to nejisté a záleží na dalším rozhodování.

Pojďme si to vyzkoušet!

Jak zjistit, zda mohu druhému člověku říci o nemoci

Jméno postavy:_____

Zpravodajství, televizní pořad, film (pozitivní obraz duševní nemoci):

Co si myslíte o podobných příbězích (pořadech, filmech)?

Co si myslíte o lidech, kteří jsou podobní jako v příběhu (pořadu, filmu)?

Znáte někoho podobného?

Ohodnoťte odpovědi tohoto člověka na následující stupnici:

Odpovědi dotyčného člověka byly citlivé.						
Určitě nesouhlasím		**Celkem souhlasím**			**Rozhodně souhlasím**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Reakce dotyčného člověka byly milé a laskavé.						
Určitě nesouhlasím		**Celkem souhlasím**			**Rozhodně souhlasím**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Kdybych se takovému člověku svěřil, chtěl bych, aby odpovídal stejně.						
Určitě nesouhlasím		**Celkem souhlasím**			**Rozhodně souhlasím**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

Sečtěte výsledky:

Celkový součet

Doporučené hodnoty celkového skóre:

16-21: Pravděpodobně se jedná o člověka, kterému se můžete s klidem svěřit

3-9: Pravděpodobně to není vhodný člověk, kterému se svěřit

10-15: Není to jisté

Zaznamenali jste v reakcích a odpovědích ještě něco dalšího, co by stálo za pozornost? Pokud ano, napište to sem.

Jak by na sdílení vaší zkušenosti mohli reagovat ostatní?

Můžete s jistotou počítat, že sdílení vaší zkušenosti druhé lidé nějakým způsobem ovlivní. Je potřeba zvážit, jakým způsobem mohou druzí reagovat, a podle toho si předem promyslet, jak zareagujete. V tabulce 3 najdete přehled různých reakcí na sdílení zkušenosti s nemocí, které jsou rozděleny podle toho, zda je reakce pozitivně či negativně emočně laděná.

TABULKA 3: JAK BY LIDÉ MOHLI REAGOVAT NA SDÍLENÍ VAŠÍ ZKUŠENOSTI	
EMOCIONÁLNÍ REAKCE	
Pozitivní	**Negativní**
Porozumění „Musí být těžké žít s nemocí a tajemstvím.“	**Neúcta** „Nechci mít vedle sebe nebezpečného blázna, jako jsi ty.“
Mezilidská podpora „Jsem tu pro tebe, kdyby sis potřebovala s někým promluvit.“	**Odmítnutí** „Nebudu ti dávat žádné zvláštní úlevy, protože jsi duševně nemocný.“
Pomoc „Mohu vás svézt k doktorovi?“	**Odplata** „Nechám tě vyhodit. Nemusím pracovat vedle takového blázna, jako jsi ty.“
	Strach/vyhýbání se „Jsi nebezpečný. Budu se držet dál.“
	Drby „Hele, slyšel jsi o Honzovi? Zavřeli ho do blázince.“
	Obviňujte „Mám stejné problémy jako Petr, ale nevykládám o tom každému na potkání.“

Které z uvedených reakcí jste zažili? Našli byste další příklady? Vyjmenujte je a uveďte další, které nejsou uvedeny v tabulce 3.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Diskutujte o příklad s ostatními ve skupině. Pracovní list 2 na další straně nabízí příležitost vyzkoušet si, jaké by to mohlo být, kdybyste své obtíže (zkušenost s duševním onemocněním) sdíleli.

Mluvit o své nemoci s druhými: jak se přitom mohu cítit

Zkuste sehrát s někým z blízkých následující situaci.

Bavíte se s kolegy z práce a řeknete:
"Byl jsem asi šestkrát hospitalizovaný kvůli schizofrenii."

Formulujte předchozí větu tak, aby odpovídala vaší konkrétní situaci:

_____

Blízký, se kterým situace přehráváte, řekne:
"Ty jo, a to tě pustili?"
"Tak to je prima, že tě přijali. Tady může dostat práci každý."
"Byl jsi někdy mimo a ztratil na sebou kontrolu?"
"Požádám o přeložení. Nechci pracovat s lidmi jako seš ty."
"Buď v klidu. Budu tě krýt, když něco zkazíš."
"Bydlíš v nemocnici, chodíš tam přespávat?"

Až si vyslechnete komentáře, ohodnoťte sami sebe na následující stupnici. Zakroužkujte číslo, které nejlépe vyjadřuje, jak se v reakci na tyto výroky cítíte.

Vůbec se nestydím		Trochu se stydím			Velmi se stydím	
1	2	3	4	5	6	7
Vůbec nejsem nervózní		Jsem trochu nervózní			Jsem hodně nervózní	
1	2	3	4	5	6	7
Vůbec nejsem smutný		Jsem trochu smutný			Je mi dost smutno	
1	2	3	4	5	6	7
Vůbec nejsem naštvaný		Jsem trochu naštvaný			Jsem hodně naštvaný	
1	2	3	4	5	6	7

Došli jsme na konec tématu *“Jak spolu komunikujeme”*. Zamyslete se, prosím, nad jednotlivými setkáními a poznamenejte si pro sebe důležitá slova nebo sdělení, která si odnášíte a oslovila vás.

Co si z těchto setkání pro sebe odnášíte? Co pro vás bylo nejdůležitější?
Skvělá práce! Poděkujte si, prosím, za účast a napište, za co byste se ocenili.

Návrat z nemocnice

Jak mohu sám sebe podpořit

OSOBNÍ PRŮVODCE KOMUNIKACÍ

2.4 Jak mluvit o sobě a své zkušenosti s nemocí