

Naděje je stav ducha, který dává smysl našemu životu. Václav Havel

Webové stránky www.stopstigma.cz, které provozuje Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, z. s. jako jednu ze svých aktivit, fungují od roku 2004. Naleznete na nich souhrnně uspořádané informace o duševních nemocech a možnostech jejich léčby.

V unikátní internetové Stopstigma poradně můžete našim odborníkům vč. expertů s vlastní zkušeností na duševní nemoc pokládat anonyminí dotazy.

Nabízíme také příběhy lidí, kteří znají duševní onemocnění na vlastní kůži a jsou ochotni se podělit o své zážitky a zkušenosti.

Naším cílem je změna postojů veřejnosti, profesionálů i lidí s duševními potížemi. V duchu principů recovery (zotavení) chceme přinášet odborné informace, dodávat naději a bojovat proti předsudkům spojeným s duševními nemocemi. V našem týmu pracují lidé různých odborností včetně expertů s vlastní zkušeností.

Dotazy a odpovědi v praxi

Hraniční porucha osobnosti

Dobrý den, mám diagnostikovanou hraniční poruchu osobnosti. Je možné, že slyším hlasy jako ne v mé hlavě, jako vkládané do hlavy, myšlenek? Nevím, zda je to běžný projev nebo o tom říci svému psychiatrovi? Děkuju.

Odpověď odborníka:

Dobrý den, u pacientů s hraniční poruchou je možné pozorovat příznaky podobné psychóze, které jsou ale krátkodobé a méně intenzivní, než třeba u schizofrenie. Je ale potřeba podrobnějšího vyšetření, aby bylo možné vyloučit jinou poruchu, takže svému psychiatrovi o tom rozhodně povězte. Všeobecně platí, že psychiatr by měl vědět o potížích svých pacientů co nejvíc, aby jim mohl efektivně pomoci.

Odpověď peer poradce:

Dobrý den, myslím, že bude poctivé, když řeknu, že já také někdy slyším hlasy. Většinou je to v době, kdy jsem přetažený, opravdu nevyspalý. Pak slyším šramoty, zpěv, hudbu a nezřetelné hlasy. Při usínání slyší hlasy kdekdo. Podle výzkumů, které má k dispozici svépomocná síť Hearing Voices (Slyšení hlasů), se tento jev týká desítek procent lidí, kteří ani netrpí duševním onemocněním. Přesto je tradičně považován za typický příznak schizofrenie. Lékaři bych se s tím bez obav svěřil. Pocity vkládaných myšlenek se u některých mých známých objevují a jejich diagnózy neznám. Záleží na tom, co chcete se svými hlasy dělat. Pokud na Vás přímo neútočí, snažte se jim porozumět, pomoci by Vám mohl dobrý psychoterapeut.

Prosím o radu

Dobrý den, kamarádovi byl přiznán důchod 1. stupně, jelikož mu chybí nějaká doba soc. pojištění, pobírá dávkou hmotné nouze. Kamarád je hlášený na městském úřadě jako bezdomovec, úřednice při každé jeho návštěvě vyhrožuje, že jestli nenahlásí adresy lidí, u kterých přespává, že mu přestanou dávkou vyplácet. Má na toto úřednice právo?

Odpověď odborníka:

Dobrý den, předpokládám, že Váš kamarád pobírá příspěvek na živobytí, což je jedna z dávek hmotné nouze. Váš kamarád rozhodně nemusí hlásit adresy lidí, u kterých přespává. To by musel v případě, že by měl nějakou smlouvu o podnájmu, nebo u někoho bydlel trvale a ten by tak byl považován za společně posuzovanou osobu. Pak by to totiž mělo vliv na přiznání a výpočet výše příspěvku. V případě, že jen nahodile přespává u kamarádů, je to stejné, jako kdyby byl na ulici. Rozumím, že v tuto chvíli je pro Vašeho kamaráda dávka hmotné nouze důležitá a je dobré, pokud má podporu svých přátel. Udržení si této dávky by asi nemělo být cílem, ale pouze prostředkem. Nemohl by Vašemu kamarádovi někdo pomoci s tím, aby mu byl ID vyplácen (tedy aby buď doplatil pojištění, nebo najít vhodnou práci, kde by zbývající dobu mohl odpracovat)? Případně nepůsobí ve Vašem okolí nějaká organizace nabízející pomoc lidem s duševním onemocněním, která by mohla Vašemu kamarádovi pomoci jeho potíže vyřešit? Adresář takových služeb najdete například zde na webu mezi užitečnými odkazy.

Odpověď peer poradce:

Dobrý den, chápu, že existenční situace vašeho kamaráda není vůbec lehká. Je super, že se mu snažíte pomoci a řešíte spolu s ním jeho problémy s úřady. Líbí se mi nápad, že byste mohl pomoci kamarádovi poohlédnout se po nějaké práci. Je mi jasné, že to není jednoduché, zvláště pokud člověk bojuje s nějakou psychickou nemocí a ještě k tomu musí řešit problémy s bydlením. Ale vždycky je naděje, že se všechno obrátí a vašemu kamarádovi se zase začne dařit. Důležité je neztrácet naději a nepřestat se snažit hledat nové cesty jak z toho všeho ven. Mám kamarádku, která trpí depresemi, prací na plný úvazek v klasické firmě by nevládla. Byla nešťastná z toho, že kvůli nemoci už nebude moc nikde pracovat. Nakonec se jí podařilo sehnat práci v chráněné dílně v prádelně a je moc spokojená. Přeji Vám hodně sil v boji.

O projektu

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví provozuje od roku 2004 webovou stránku www.stopstigma.cz, která se zaměřuje na destigmatizaci tématu duševního onemocnění. Součástí stránek je také psychiatrická a psychosociální poradna, která je bezplatná, anonymní a dostupná z celé ČR. Web je hojně navštěvovaný (za rok více než 100 000 unikátních přístupů) a poradna zaznamenává ročně stovky dotazů (900 v roce 2014).

Projekt má za cíl rozšířit fungování poradny zapojením 10 peer poradců – osob s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Pohled peer poradce tak může být vhodným doplněním nebo i alternativou k pohledu odborníka na duševní zdraví (psychiatra, psychologa). Zapojení peer poradců by mělo přispět ke snížení práhu dostupnosti poradny pro osoby, které se potýkají s problematikou duševního onemocnění u sebe nebo ve svém okolí. Zároveň zapojování osob s vlastní zkušeností s duševním onemocněním podporuje myšlenku destigmatizace. Poradenský tým byl dále rozšířen o odbornost psychologa.

Dalšími aktivitami projektu jsou aktualizace obsahu webu Stopstigma.cz (rozšíření o témata destigmatizace a zotavení) a natočení videí s autentickou výpovědí osob s duševním onemocněním o jejich cestě k zotavení (tzv. recovery). Projekt navazuje na aktivity Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví spojené se zapojováním osob s vlastní zkušeností s duševní nemocí do systému péče, tedy tzv. peer projekty.

Název projektu

Vytvoření internetové multidisciplinární poradny a platformy destigmatizačního webu

Období realizace

15. 4. 2015 – 31. 12. 2016

Partner projektu

Buskerud and Vestfold University College, Oslo

Kontakty

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, z. s.
Řehořova 992/10, 130 00 Praha 3
Tel.: +420 222 515 305
E-mail: cmhcd@cmhcd.cz

www.cmhcd.cz
www.stopstigma.cz
www.vzin.cz

Kontaktní osoba:
Petra Kubinová, projektová manažerka
E-mail: kubinova@cmhcd.cz
Tel.: +420 774 393 704



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



Internetová psychiatrická poradna

www.stopstigma.cz

Cílem internetové psychiatrické poradny na stránkách www.stopstigma.cz je destigmatizace problematiky duševního onemocnění a odborně garantované poradenství v oblasti duševního zdraví a nemoci. Vychází především z konceptu recovery – zotavení se z duševní nemoci.

Na stránkách poradny se můžete zeptat psychiatra, psychologa, sociálního pracovníka nebo peer poradců – lidí s vlastní zkušeností s duševní nemocí a se zotavením.

Poradna je anonymní, při vkládání dotazu je vyžadován e-mail, který slouží pouze pro zaslání odpovědi. Poté je systémem automaticky smazán. Zároveň jsou všechny dotazy a odpovědi na ně zobrazeny na stránkách poradny. Na Váš dotaz dostanete odpověď do 7 dnů, nejedná se tedy o krizovou službu.

Přestože poskytujeme odborně garantované poradenství, poradna nenahrazuje přímý kontakt s odborníky, ani léčbu.

• anonymně • bezplatně • se zapojením poradců s vlastní zkušeností