

číslo **114** / 2021

ZRCADLO



Časopis pro fandý duševního zdraví najdete také na internetu: www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Obsah

Slavnostní otevření Centra duševního zdraví Ústí nad Labem	5
Rozhovor s paní Alžbětou Rigó	7
Bipolární porucha	8
Život s bipolární poruchou	11
Píseň mého končícího mládí – báseň Šárky Vlčkové	13
Vesmírné perspektivy – báseň Jiřího Štěpánka	14
Duch svatý – báseň Jiřího Štěpánka	15
Je neúklidno – báseň Vladimíra Krpálka	16
Terapie tichem – báseň Jana Švehly	17
Intergalaktická povídka – Jiří Štěpánek	18
Režisérská křížovka	19
Bezplatný mezinárodní kurz pro profesionály, obhájce a Ghaňany, kteří se zajímají o duševní zdraví	20
Křížovka – zvířata našich i cizích lesů a luhů	22
Chráněná krajinná oblast – báseň Jerryho Písmáka	23
Soukromý seznam pro ujasnění osobních hodnot – Jerry Písmák	24
Rozhovor s Mgr. Janou Hostovskou	25
V PR za nás hraje nový tým	26
Povídání o světové Covidové krizi – Jana Boučková	26

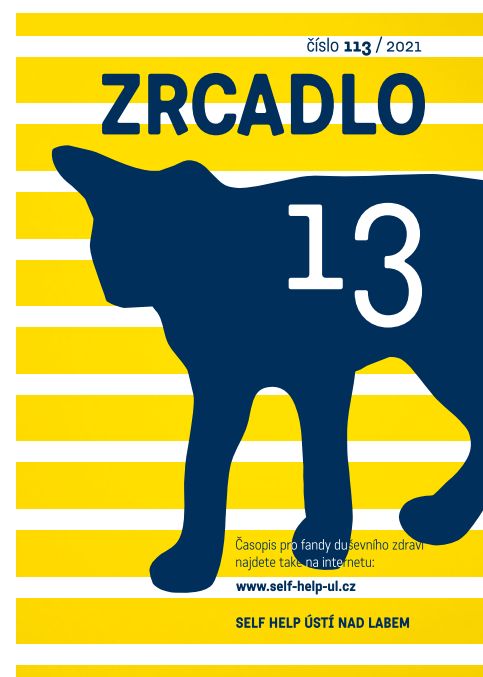
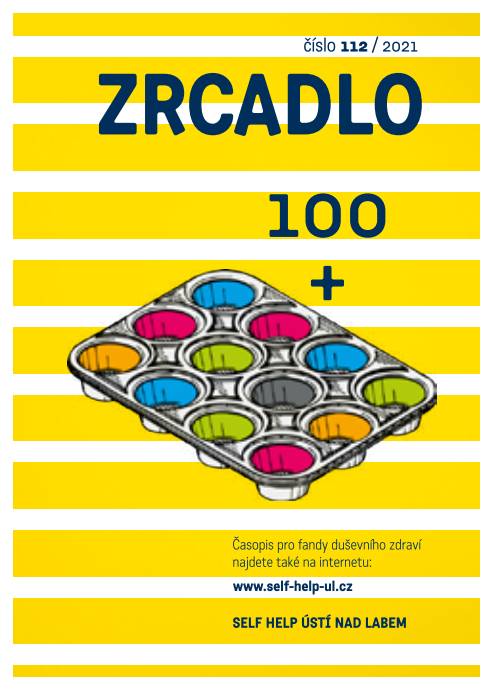
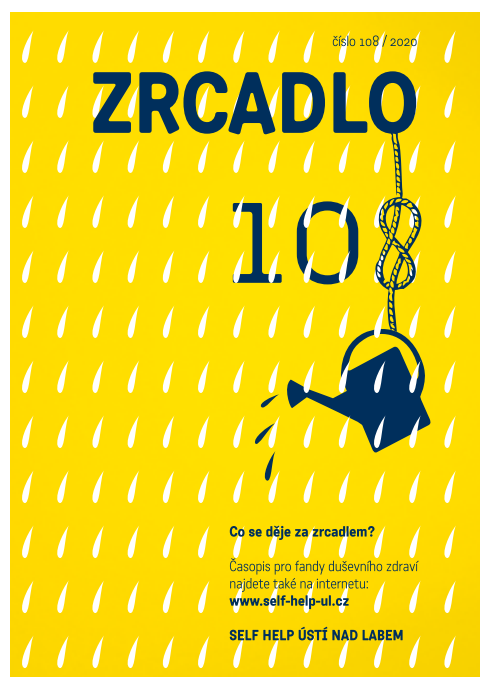
Redakce:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek
Redaktoři: Radek Prouza, Jan Švehla

e-mail: selfhelp@volny.cz

Grafická úprava a sazba: Modrý Petr | Petr Mička
www.modry-petr.cz

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.



Slavnostní otevření Centra duševního zdraví Ústí nad Labem



Dne 29.6.2021 proběhlo ve Stroupežnického ulici v Ústí nad Labem slavnostní otevření Centra duševního zdraví Fokusu Labe. Od 9 hodin od rána finišovala příprava na zahradě činžovního domu nedaleko červeného kostela. Za Fokus Labe se zúčastnili PhDr. Lenka Krbcová Mašínová, současní pracovníci CDZ Ústí nad Labem a zástupkyně dětského týmu – pečujícího o děti a mladé lidi. Mediální ohlas zabezpečili zástupci ČT 24, Českého rozhlasu a také zástupci ČTK. V 10 hodin doktorka Mašínová, diváky ČT 24 i přítomné seznámila s projekty transformace psychiatrické péče, s problémy destigmatizace duševně nemocných a s prací jednotlivých dílen a provozů. Zaměstnanci mobilní dílny zasadili na zahradě ve Stroupežnického ulici symbolickou mladou lípu se jménem Naděje a paní doktorka Krbcová Mašínová mluvila o problému dlouhodobé hospitalizace a jejím dopadu na resocializaci a pracovní začleňování se duševně nemocných do společnosti. Také se zmínila o nedůstojných podmínkách a zacházení s duševně nemocnými v některých ústavech. Poté si vzal slovo pan ing. Petr

Severa vedoucí zdravotního odboru magistrátu a popřál všem pracovníkům Fokusu Labe mnoho zdaru v jejich práci a klientům mnoho štěstí na cestě k uzdravě. Za úřad města popřál hodně štěstí a úspěchů v projektu transformace psychiatrické péče a recovery duševně nemocných také primátor města Ústí nad Labem Ing. Petr Nedvědický, který v 11 hodin spolu s Ing. Petrou Lafkovou vedoucí odboru sociálních věcí Krajského úřadu Ústeckého kraje a se





zástupci Fokus Labe přestříhl symbolickou pásku. Přítomni byli též kamarádi, klienti i terapeuti z poboček Fokus Labe a velké množství dalších, jako např. zástupkyně z ústeckého magistrátu nebo Agentury Pondělí Rumburk.

<https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10101491767-studio-ct24/221411058030629> (CDZ bylo popsáno také v bloku zpráv na ČT 24, vstup začíná ve videu v čase 10:40.)



Celý den hrála k poslechu i občasněmu tanci ústecká skupina Klidáňko, občas si půjčil moji kytaru také jejich kamarád Jaroslav Kačur. Přestože ráno přšelo, odpoledne se počasí umoudřilo a svítilo sluníčko, ale všichni byli trochu zpoceni z vedra, které panovalo. Paní Eva Andrišová s panem Jiřím Stehlíkem zajišťovali s klienty Fokus Labe občerstvení za catering a mnoho přátel se zase setkala po dlouhé době. U vchodu probíhala prodejní výstava hraček vyrobených v šicí dílně La Šik, která je svými hračkami zná-

má nejen v Ústí. Na plakátě rozvinutém u vchodu si mohl každý přečíst větu Antoine de Saint-Exupéryho „Pouze děti opravdu vědí, co chtějí.“ Na závěr slavnosti proběhl úklid stanů a laviček ze zahrady, umývání nádobí a nakonec nás klienty poprosil Richard Hnízdil, abychom už šli domů, že douklidí bez nás. Nezbyvá, než dodat, že slavnost se vydařila a všichni účastníci byli se setkáním spokojeni.

Napsal Jiří Štěpánek, upravil Jan Švehla

Rozhovor s paní Alžbětou Rigó

Co je předmětem práce peer konzultantky v dětském týmu?

Emocionální podpora našich dětských klientů a jejich rodin, dávám naději k šanci na uzdravení a plnohodnotný život, jsem členem pracovní skupiny, která v rámci Reformy psychiatrické péče vytváří Metodiku péče o dětské duševní zdraví, účastním se krajského řídicího výboru a hlavně šířím vlastní zkušenosti s duševním onemocněním a zkušenosti na cestě k zotavení.

Jak dlouho zde pracuješ?

Od října 2020. Do všeho zasáhla pandemie Covid-19, která spoustu věcí oddálila či zničila úplně.

Jsi v osobním kontaktu s dětskými klienty? Jak probíhají konzultace?

Ano, jsem. Buď jezdíme my k nim, či oni k nám. Někdy je u toho přítomna moje terapeutická fenka Bettyňka, která umí vykouzlit nejdříve úsměv na tváři či zbořit nějakou komunikační bariéru. Konzultace probíhají formou rozhovorů, kdy přispívám vlastními zkušenostmi s bojem s onemocněním.

Pomáhá ti to, že máš vlastní dceru v empatii a porozumění dětským klientům?

Moje dcera mě naučila spoustu věcí a každý den je s ní

naplněn spoustou úsměvných zážitků, kdy umí v nejméně vhodný okamžik věci a situace správně pojmenovat a přispívá tak velmi často k nenásilné etické „výchově“ našeho okolí. Naučila mě, že i s dvouletým, tříletým dítětem se dá velmi dobře domluvit a vést smysluplné hovory. Už v tomto věku je dítě schopno velmi smysluplně projevit svá přání, či své obavy. Přijde mi, že tato jejich schopnost komunikace

je společností hodně opomíjena. Většina lidí reaguje větou: „vždyť je malý/á tomu nemůže rozumět“ a to je dle mého názoru škoda.

Co tě na této práci baví?

Baví mě práce s dětmi a s lidmi celkově. Baví mě šířit osvětu a rozdávat úsměv a naději. Do téhle práce jsem nastoupila, protože ráda pomáhám lidem s duševním onemocněním, aby měli lepší a kvalitnější život a aby mohli žít v přirozeném prostředí obklopeni svou rodinou a přáteli. I tito lidé mají právo prožít plnohodnotný život začlenění ve společnosti a né za zdmi psychiatrických nemocnic.

Účastníš se supervizí, jak Ti pomáhají?

Supervizi jsem zažila jednou, takže nemohu soudit. Ale doufám, že se tento nástroj stane již brzy standardní součástí i našeho týmu.



Nakreslil pan Modrý

Audio a videozáznam zmiňovaných médií, ať už ČT 24 nebo Českého Rozhlasu můžete zhlédnout a vyslechnout, pokud si otevřete elektronickou podobu Zrcadla na www.self-help-ul.cz (v záložce Elektronická verze časopisu Zrcadlo), abyste následující odkazy nemuseli přepisovat do PC:

<https://sever.rozhlas.cz/v-usti-nad-labem-vzniklo-centrum-dusevniho-zdravi-pomuze-detem-i-dospelym-8524424#volume> (pod textem samotného článku je 3 minutová nahrávka)

Bipolární porucha



Originál překladu článku z anglického webu kliniky Mayo o bipolární poruše najdete na:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/bipolar-disorder/diagnosis-treatment/drc-20355961>

Chcete-li zjistit, zda máte bipolární poruchu, vaše hodnocení může zahrnovat:

- **Fyzikální zkouška.** Lékař může provést fyzikální vyšetření a laboratorní testy, aby zjistil jakékoli zdravotní problémy, které by mohly způsobit vaše příznaky.
- **Psychiatrické hodnocení.** Váš lékař vás může doporučit psychiatrovi, který s vámi bude mluvit o vašich myšlenkách, pocitech a vzorcích chování. Můžete také vyplnit psychologické sebehodnocení nebo dotazník. S vaším svolením mohou být členové rodiny nebo blízcí přátelé požádáni o poskytnutí informací o vašich příznacích.
- **Náladové grafy.** Můžete být požádáni, abyste si denně zaznamenávali své náladu, spánkové vzorce nebo jiné faktory, které by vám mohly pomoci při diagnostice a hledání správné léčby.
- **Kritéria pro bipolární poruchu.** Váš psychiatr může porovnat vaše příznaky s kritérii pro bipolární a související poruchy v Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch (DSM-5), vydaném Americkou psychiatrickou asociací.

Diagnóza u dětí

Přestože diagnóza u dětí a dospívajících s bipolární poruchou zahrnuje stejná kritéria jako u dospělých, příznaky u dětí a dospívajících mají často různé vzorce a nemusí přesně zapadat do diagnostických kategorií. Děti, které mají bipolární poruchu, jsou také často diagnostikovány s jinými duševními chorobami, jako je porucha pozornosti / hyperaktivita (ADHD) nebo problémy s chováním, což může diagnostiku komplikovat. Doporučuje se doporučení dětskému psychiatrovi se zkušenostmi s bipolární poruchou.

Péče na klinice Mayo

Náš pečující tým odborníků na kliniku Mayo vám může pomoci s obavami o zdraví související s bipolární poruchou

Léčba

Léčba je nejlépe vedena lékařem, který se specializuje na diagnostiku a léčbu stavů duševního zdraví (psychiatr), který má zkušenosti s léčbou bipolárních a souvisejících poruch. Můžete mít léčebný tým, který zahrnuje také psychologa, sociálního pracovníka a psychiatrickou sestru.

Bipolární porucha je celoživotní stav. Léčba je zaměřena na zvládnutí příznaků. V závislosti na vašich potřebách může léčba zahrnovat:

- **Léky.** Často budete muset hned začít užívat léky, abyste vyrovnali své nálady.
- **Pokračující léčba.** Bipolární porucha vyžaduje celoživotní léčbu léky, a to i v obdobích, kdy se budete cítit lépe. Lidé, kteří vynechají udržovací léčbu, jsou vystaveni vysokému riziku relapsu příznaků nebo drobných změn nálady, které se promění v plnohodnotnou mánii nebo depresi.
- **Denní léčebné programy.** Lékař může doporučit denní léčebný program. Tyto programy poskytují podporu a poradenství, které potřebujete, když máte příznaky pod kontrolou.
- **Léčba zneužívání návykových látek.** Pokud máte problémy s alkoholem nebo drogami, budete také potřebovat léčbu závislosti na návykových látkách. Jinak může být velmi obtížné zvládnout bipolární poruchu.
- **Hospitalizace.** Lékař vám může doporučit hospitalizaci, pokud se chováte nebezpečně, máte sklony k sebevraždě nebo jste odtrženi od reality (psychotické). Psychiatrická léčba v nemocnici vám pomůže udržet klid a bezpečí a stabilizovat náladu, ať už máte manickou nebo depresivní epizodu.

Primární léčba bipolární poruchy zahrnuje léky a psychologické poradenství (psychoterapie) ke kontrole příznaků a může také zahrnovat vzdělávací a podpůrné skupiny.



Léky

K léčbě bipolární poruchy se používá řada léků. Typy a dávky předepsaných léků jsou založeny na konkrétních příznacích.

Léky mohou zahrnovat:

- **Stabilizátory nálady.** K zvládnutí manických nebo hypomanických epizod budete obvykle potřebovat léky stabilizující náladu. Mezi příklady stabilizátorů nálady patří lithium (Lithobid), kyselina valproová (Depakene),

divalproex sodný (Depakote), karbamazepin (Tegretol, Equetro, další) a lamotrigin (Lamictal).

- **Antipsychotika.** Pokud příznaky deprese nebo mánie přetrvávají i přes léčbu jinými léky, přidejte antipsychotikum, jako je olanzapin (Zyprexa), risperidon (Risperdal), kvetiapin (Seroquel), aripiprazol (Abilify), ziprasidon (Geodon), lurasidon (Latuda), nebo může pomoci azenapin (Saphris). Lékař může předepsat některé z těchto léků samostatně nebo spolu se stabilizátorem nálady.

- **Antidepresiva.** Lékař vám může přidat antidepresivum, které vám pomůže zvládat depresi. Protože antidepresivum může někdy vyvolat manickou epizodu, obvykle se předepisuje spolu se stabilizátorem nálady nebo antipsychotikem.

- **Antidepresivum-antipsychotikum.** Lék Symbyax kombinuje antidepresivum fluoxetin a antipsychotikum olanzapin. Funguje jako léčba deprese a stabilizátor nálady.

- **Léky proti úzkosti.** Benzodiazepiny mohou pomoci při úzkosti a zlepšit spánek, ale obvykle se užívají krátkodobě.

Nalezení správných léků

Hledání správných léků nebo léků pro vás bude pravděpodobně vyžadovat určité pokusy a omyly. Pokud vám jeden nefunguje dobře, můžete vyzkoušet několik dalších.

Tento proces vyžaduje trpělivost, protože některé léky potřebují týdny až měsíce, aby se plně projevíly. Obecně se mění pouze jeden lék najednou, aby lékař mohl určit, které léky působí na zmírnění příznaků s nejméně obtěžujícími vedlejšími účinky. Může se také stát, že bude nutné upravit léčbu, jak se vaše příznaky mění.

Vedlejší efekty

Mírné vedlejší účinky se často zlepšují, když najdete správné léky a dávky, které pro vás budou fungovat, a vaše tělo se přizpůsobí lékům. Poradte se se svým lékařem nebo odborníkem na duševní zdraví, pokud máte obtěžující nežádoucí účinky.



Neprovádějte žádné změny ani nepřestávejte užívat léky. Pokud vysadíte léčbu, můžete zaznamenat abstinenční příznaky nebo se vaše příznaky mohou zhoršit nebo vrátit. Můžete být velmi depresivní, pociťovat sebevražedné sklony nebo jít do manické nebo hypomanické epizody. Pokud si myslíte, že potřebujete provést změnu, zavolejte svého lékaře.

Léky a těhotenství

Řada léků na bipolární poruchu může souviset s vrozenými vadami a může procházet mateřským mlékem k vašemu dítěti. Některé léky, jako je kyselina valproová a divalproex sodný, by se během těhotenství neměly užívat. Antikoncepční léky mohou také ztratit účinnost, pokud se užívají spolu s určitými léky na bipolární poruchu.

Pokud je to možné, poraďte se s lékařem o možnostech léčby dříve, než otěhotníte. Pokud užíváte léky k léčbě bipolární poruchy a myslíte si, že byste mohla být těhotná, ihned se poraďte se svým lékařem.



Psychoterapie

Psychoterapie je důležitou součástí léčby bipolární poruchy a může být poskytována v individuálním, rodinném nebo skupinovém prostředí. Užitečných může být několik typů terapie. Tyto zahrnují:

- **Interpersonální a sociální rytmická terapie (IPSRT).**

IPSRT se zaměřuje na stabilizaci denních rytmtů, jako je spánek, bdění a čas na jídlo. Důsledná rutina umožňuje lepší správu nálady. Lidé s bipolární poruchou mohou mít prospěch z zavedení každodenní rutiny spánku, stravy a cvičení.

- **Kognitivně behaviorální terapie (CBT).** Důraz je kladen na identifikaci nezdravých negativních přesvědčení a chování a jejich nahrazení zdravými, pozitivními. CBT může pomoci identifikovat, co spouští vaše bipolární epizody. Naučíte se také účinné strategie zvládání stresu a zvládání rozrušujících situací.

- **Psychoedukace.** Edukace o bipolární poruše (psychoedukaci) může pomoci vám a vašim blízkým pochopit tento stav. Vědět, co se děje, vám může pomoci získat nejlepší podporu, identifikovat problémy, připravit plán prevence relapsu a držet se léčby.

- **Terapie**

zaměřená na rodinu. Podpora rodiny a komunikace vám mohou pomoci držet se vašeho léčebného plánu a pomoci vám a vašim blízkým rozpoznat a zvládnout varovné příznaky změn nálady.

Další možnosti léčby

V závislosti na vašich potřebách může být k vaší depresivní terapii přidána další léčba.

Během elektrokonvulzivní terapie (ECT) procházejí mozkem elektrické proudy, které záměrně vyvolávají krátký záchvat. Zdá se, že ECT způsobuje změny v chemii mozku, které mohou zvrátit příznaky určitých duševních chorob. ECT může být volbou pro léčbu bipolární poruchy, pokud se váš stav nezlepší díky lékům, nemůžete užívat antidepresiva ze zdravotních důvodů, jako je těhotenství, nebo je u vás vysoké riziko sebevraždy.

Transkraniální magnetická stimulace (TMS) se zkoumá jako možnost pro ty, kteří nereagovali na antidepresiva.

Léčba u dětí a dospívajících

O léčbě dětí a dospívajících se obecně rozhoduje případ od případu, v závislosti na symptomech, vedlejších účincích léků a dalších faktorech. Léčba obecně zahrnuje:

- **Léky.** Dětem a dospívajícím s bipolární poruchou se často předepisují stejné typy léků, jaké se používají u dospělých. Existuje méně výzkumu bezpečnosti a účinnosti léků na bipolární poruchu u dětí než u dospělých, takže rozhodnutí o léčbě jsou často založena na výzkumu dospělých.

- **Psychoterapie.** Počáteční a dlouhodobá léčba může pomoci zabránit návratu příznaků. Psychoterapie může dětem a dospívajícím pomoci zvládnout své rutiny, rozvíjet dovednosti zvládání, řešit potíže s učením, řešit



sociální problémy a pomáhat posilovat rodinné vazby a komunikaci. A v případě potřeby může pomoci léčit problémy se zneužíváním návykových látek běžné u starších dětí a dospívajících s bipolární poruchou.

- **Psychoedukace.** Psychoedukace může zahrnovat poznání příznaků bipolární poruchy a toho, jak se liší od chování souvisejícího s vývojovým věkem dítěte, situací a vhodným kulturním chováním. Pochopení bipolární poruchy vám také může pomoci podpořit vaše dítě.

- **Povzbuzování, podpora.** Práce s učiteli a školními poradci a povzbuzování podpory od rodiny a přátel mohou pomoci identifikovat služby a podpořit úspěch.

*Na internetu vyhledal a z anglického originálu přeložili
Jiří Štěpánek a Jan Švehla.*

Život s bipolární poruchou

Překlad článku o bipolární poruše z webu: <https://www.bridgestorecovery.com/bipolar-disorders/living-bipolar-disorder/>

Bipolární porucha, která způsobuje extrémně zlepšené a zhoršené nálady zvané mánie a deprese, je náročnou duševní chorobou. Naučit se zvládat bipolární poruchu začíná diagnostikou a léčbou, která zahrnuje terapii a léky. Pacienti s bipolární poruchou dále zlepšují příznaky sledováním nálad a spouštěčů změn nálady, dodržováním pravidelného každodenního života, společenským zapojením a zvládáním stresu pomocí dobré péče o sebe.

Obsah:

Zapojte se do vhodné léčby

Rozpoznávejte spouštěče a sledujte náladu

Vytvořte rutinu

Sáhněte po sociální podpoře

Vybírejte možnosti zdravého životního stylu

Pomáháme někomu s bipolární poruchou

Život s jakýmkoli duševním onemocněním může být obtížný, ale výkyvy nálady, které charakterizují bipolární poruchu, představují zvláštní výzvy. Přechod z deprese do mánie a zpět je dezorientující a může způsobit, že se člověk cítí mimo kontrolu. I když se to někdy může zdát beznadějně, s bipolární poruchou se dá dobře žít. To znamená začít od diagnózy a léčebného plánu.

Závazkem a dlouhodobou terapií a plánem léčby může pacient s diagnostikovanou bipolární poruchou získat úlevu, mít méně a méně závažné výkyvy nálady a naučit se každodenně zvládat tento stav. Kromě profesionálního zacházení znamená dobře žít s bipolární poruchou ustavit rutinu,



spoléhat se na podporu rodiny a přátel, sledovat spouštěče a jemné změny nálady a zavázat se k dobré péči o sebe.

Bipolární porucha je duševní choroba, která způsobuje extrémní výkyvy nálady mezi pocitem lepších emocí a horších emocí. Lepší nálady se nazývají mánie nebo hypomanie a nízké nálady se nazývají deprese. Příznaky bipolární deprese jsou podobné příznakům způsobeným velkou depresí a zahrnují pocity smutku, ztrátu zájmu o aktivity, únavu, změny spánkových a stravovacích návyků, potíže s myšlením, pocity hanby a sebevražedné myšlenky.

Manické nálady způsobené bipolární poruchou jsou na opačném konci spektra než deprese, ale i když jsou to zlepšené nálady, nejsou zdravé. Mánie může způsobit skok, vysokou energii, sníženou potřebu spánku, rychlé myšlenky, roztržitost, přehnané sebevědomí a riskantní a impulzivní chování.

Existují tři různé typy bipolární poruchy, které mohou být diagnostikovány:

Bipolární porucha I

Tento typ bipolární poruchy může být závažný a způsobuje depresi a plné manické epizody. Manické epizody mohou být natolik závažné, že způsobí psychózu, oddělení od reality.

Bipolární porucha II

Bipolární II způsobuje depresivní epizody a hypománii, méně závažnou formu mánie.

S tímto stavem neexistují žádné plně manické epizody. Depresivní epizody jsou obvykle delší než u bipolární I.

Cyklotymická porucha

Cyklothymie může být diagnostikována, když má jedinec mírnější depresivní epizody a hypomanické epizody objevující se po dobu dvou let nebo déle.

Změny nálad způsobené bipolární poruchou představují pro jednotlivce a jejich blízké mnoho výzev. Tento stav může způsobit vážná poškození, například špatný výkon ve škole, potíže s udržením zaměstnání a problémové vztahy nebo sociální izolace. Impulzivita způsobená mánií může vést k fyzickým zraněním, právním problémům a dalším následkům a porucha může dokonce vést k sebevraždě. Naučit se žít s bipolární poruchou je možné a příznaky lze zvládnout.

Zapojte se do vhodné léčby

Nejdůležitějším faktorem, jak se naučit žít s bipolární poruchou, je začít dobrou léčbu a skutečně se do ní zapojit a dlouhodobě se zavázat k tomuto procesu. Bipolární porucha je chronické onemocnění bez léčby, což znamená, že léčba musí pokračovat, takže ti, u kterých je diagnostikována, musí být připraveni učinit z léčby součást života na neurčito. **Léčba bipolární poruchy má dvě důležité složky: léky a psychoterapie.**

K léčbě bipolární poruchy lze použít několik různých typů léků. Každý jedinec může těžit z jiné kombinace léků a stanovení té nejlepší shody může nějakou dobu trvat. Je důležité být trpělivý a držet se jí, abyste zjistili, jaké léky budou nejlépe fungovat. Některé typy léků, které lze použít,

zahrnují antidepresiva, antipsychotika, stabilizátory nálady, antidepresivum-antipsychotické kombinované léky a léky proti úzkosti.

Léky nestačí k úspěšnému zvládnutí bipolární poruchy. Terapie je také zásadním prvkem.

Typy terapie, které lze použít k léčbě bipolární poruchy, zahrnují:

Kognitivně behaviorální terapie. Tento typ terapie učí pacienty rozpoznávat a měnit nezdravé negativní vzorce myšlenek a chování.

Interpersonální a sociální rytmická terapie. Tento typ terapie využívá každodenní rutinu ke stabilizaci nálad.

Desenzibilizace a přepracování pohybu očí. Pomocí pohybů očí tato terapie narušuje negativní vzorce myšlení a pomáhá vytvářet pozitivnější.

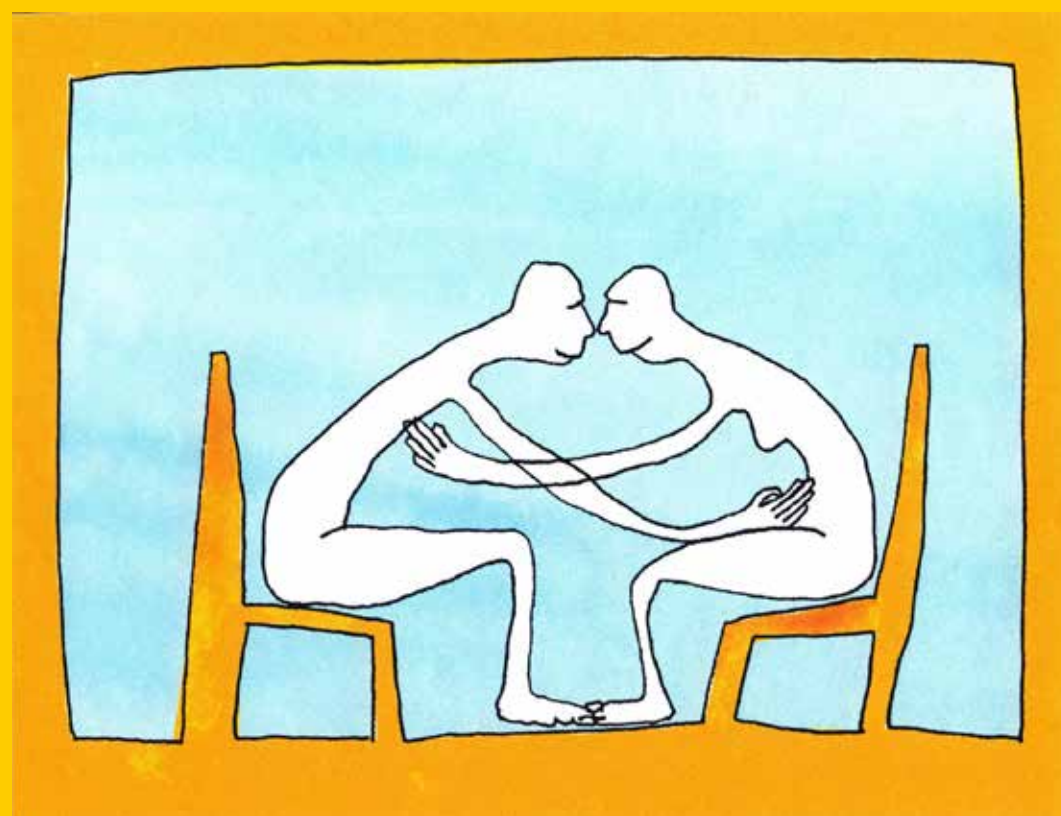


Přeložil Jiří Štěpánek a Jan Švehla

Píseň mého končícího mládí

Šárka Vlčková

Příroda kolem mě bledne,
srdce mé jenom jhne.
Pomůže mi jenom mamina.
Když nepomůže maminka,
musí se víc snažit Šárinka.
Snaží se, snaží,
život dál běží.
Hodiny tikají,
ruce mé se vzpínají.
Modlitbičku svojí mám,
někdy se však uzavírám.
Jestli to tak půjde dál,
je se mnou brzy konec, adieu.
Prosím, prosím, koláč pecu,
před vším ale neuteču.
Lidi hodně kolem sebe mám,
někdy se v nich nevyznám.
Kurňa ... - to je od táty,
a ten mi vrací naději.
Modlitbičku svojí mám,
denně se k ní utíkám.
Prachy tečou, mám jich dost,
dosáhnu i na výsost.
Městem jedu, neklidná jsem,
radši bych jela pralesem.
Hezkých věcí, těch si všímám,
zrníčka však neposbírám.
Naděje je vrtkavá,
to neví ani paňmáma.
Stáří se blíží,
snad mi neublíží.
Tak se mějme všichni rádi,
Stavme třeba sněhuláky.

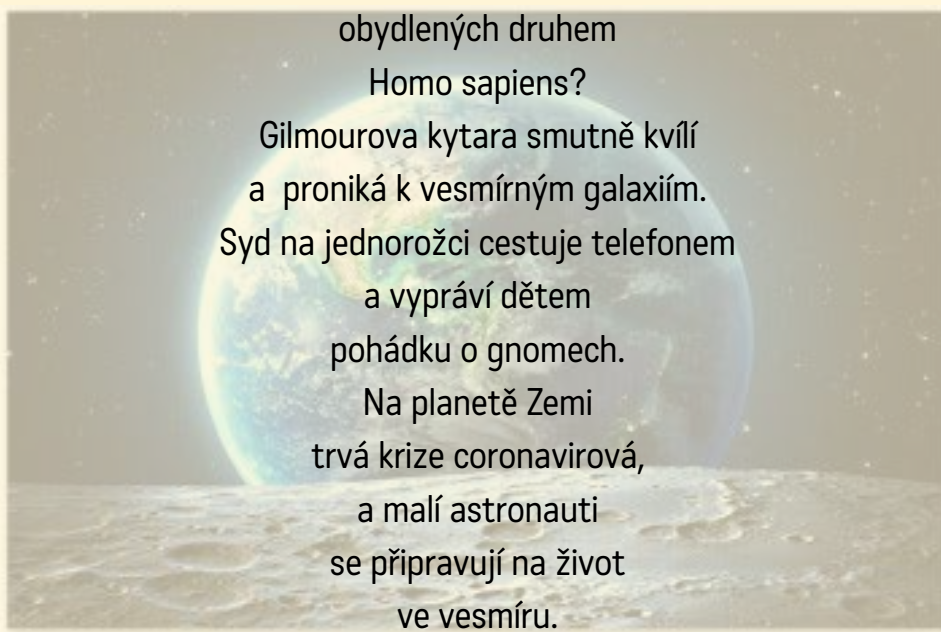


Nakreslil pan Modrý

Vesmírné perspektivy

Jiří Štěpánek

Pláč Gilmourovy kytary
přešel mi po zádech
a prasata na křídlech
se vznášejí v nebi.
Přátelství uzavřená za mřížemi
Na dálku po telefonu rezonují,
a pokračují v příbězích
tisíce a jedné noci.
Mé srdce tluče pravidelně
nabízí se Ti na dlani.
Ježíš ošetřen anděly z vesmíru
- jeho království tam trvá.
Snažíme se objevit
vesmírné kořeny,
království z jiných světů.
A zda jsou jich miliardy
nebo pár set planet
obydlených druhem
Homo sapiens?
Gilmourova kytara smutně kvílí
a proniká k vesmírným galaxiím.
Syd na jednorožci cestuje telefonem
a vypráví dětem
pohádku o gnomech.
Na planetě Zemi
trvá krize coronavirová,
a malí astronauti
se připravují na život
ve vesmíru.



Duch svatý

Jiří Štěpánek

Trojedinost Boží
je pro nás stále záhadou.
Duchem byl seslán Ježíš,
vzhůru s posvátnou náladou.

Obrazy svatých v kostelích
- svatozář kol nich září.
Se srdci svými ve dlaních,
s úžasem v našich tvářích.

Může být duch svatý,
Když virus se šíří vzduchem?
Přítel rumem sřatý,
Vincent van Gogh se svým uchem.
(Boha vnímáme i sluchem.)



Je neúklidno

Vladimír Krpálek

Je neúklidno.
Jazz To je Mramorovej rychlík.
Bude Stejně řekl Dirigent
A Zakousl se do Plodů Nudy.
Co Vše je Mramorovej tryskáč
Vstali z Hrobu a Jedou
Na koni ryzím
Kolem dokola.



Terapie tichem

Jan Švehla

Když vzrostlé keře v dálce
hlavou potřásají,
to mír na světě zdá se
je, jen vítr jarní mívá.

Zdvořile či neurvale
ptám se: „Bože jsi tam?“
Že půlku světa udál člověk
sám sobě div nevyčítám.

Vlak zrychluje, když nápis kolem
blikne a prosvíští.
Nejsem Sáblíková, abych lítal
jak drak na kulatém kluzišti.

Ptám se, za vztah v terapii co vlastně navážeme?
Když usedám a radostně se chvěju,
na mou duši s koutky vzhůru opět pohlédneme.
Za spřízněnou duši každou osudu děkuju.

To však už nohy do kavárny spějí,
Harlekýn si dám a čaj
a oči hned hledí radostněji,
zahrádky když plné jsou po okraj.

Roudnice to cíl mých pravidelných poutí
Daniel po Elišce rozplétá mé kadeře.
Při tom pár hojivých slov v duši rozpustí.
Co dnes přidá do léčivek hmoždíře?

To bezhlasá když slova o životě zní
mám rád dny, i když studí jarní déšť
a podrážka klapce o silnici porézní,
já nechávám se endorfinů vlnou nést.

Ale to už kotouč o sólo se hlásí
slunce teď přebírá na půl roku vládu...
Já rád posedím u břechťanu tam za zdí,
kousek od náměstí, však s vůní květů sadu.

Intergalaktická povídka

Jiří Štěpánek

Psal se rok 2021. Neviditelnou ruku trhu vystřídal neviditelný coronavirus. A tehdy se na Zemi objevil mimozemšťan. Měl absolutní imunitu vůči všem formám covidu a navíc poslaneckou imunitu intergalaktické unie. Soustavně se telepaticky spojoval s mateřskou planetou a jejími představiteli. Jednou se potloukal po hlavním městě malé středoevropské země zdánlivě bez cíle a vtom ho spatřil policajt. „Kde máte roušku?“ zahartusila ruka zákona. „Já žádnou nepotřebuji. Jsem absolutně imunní a jsem totiž z jiného světa!“ dodal jinoplaneťák významně. „Jak z jiného světa?“ nechápavě zareagoval orgán. „No odtamtud!“ ukázal mimozemšťan nahoru nad sebe. „Takže vy tvrdíte, že jste anděl? Tak to se na to podíváme!“ Odvětil policajt. „Nějaký průkaz totožnosti máte?“ pokračoval popletený ochránce veřejného pořádku. Mimozemšťan vyndal čipo-



vou občanku, kterou mu pro podobnou situaci vyrobila intergalaktická unie. „Takže vy jste Andrej Kalič?! A kde pracujete? Nebo jste nezaměstnaný?“ dorážel policista. „Já pracuji pro vyšší zájmy!“ odvětil ten, který se legitimoval jako Andrej Kalič. Policajt vyndal vysílačku a něco vysvětloval do éteru. Za chvíli „hů hů“ -přijela sanitka řízená dvěma lapiduchy. Policajt šermoval ukazovákem před sebe a povídá. „Tenhleten si myslí, že je z vesmíru! Má to, myslím, v hlavě popletené.“ „A z kterépak planety jste?“ úlisně se zeptal jeden z lapiduchů. „To vám stejně nic neřekne!“ zareagoval mimozemšťan Andrej. „Takže jedeme!“ rázně odpověděl policajt. Všichni tři společně popadli mimozemšťana a nastrkali ho do sanitky. „Hů hů“ projížděla městem směrem k nemocničnímu pavilónu psychiatrie. Dostrkali nebohého Andreje do uzavřeného pavilónu č. 3. Doktor v přijímací ordinaci se otázel policajta: „Takže

myslíte, že halucinuje?“ „No říkal, že přiletěl z vesmíru!“ odvětila ruka zákona. Doktor se obrátil k mimozemšťanovi Andrejovi. „Takže vy nejste z této planety. A z kterépak planety, smím - li se Vás dotázat, pocházíte?“

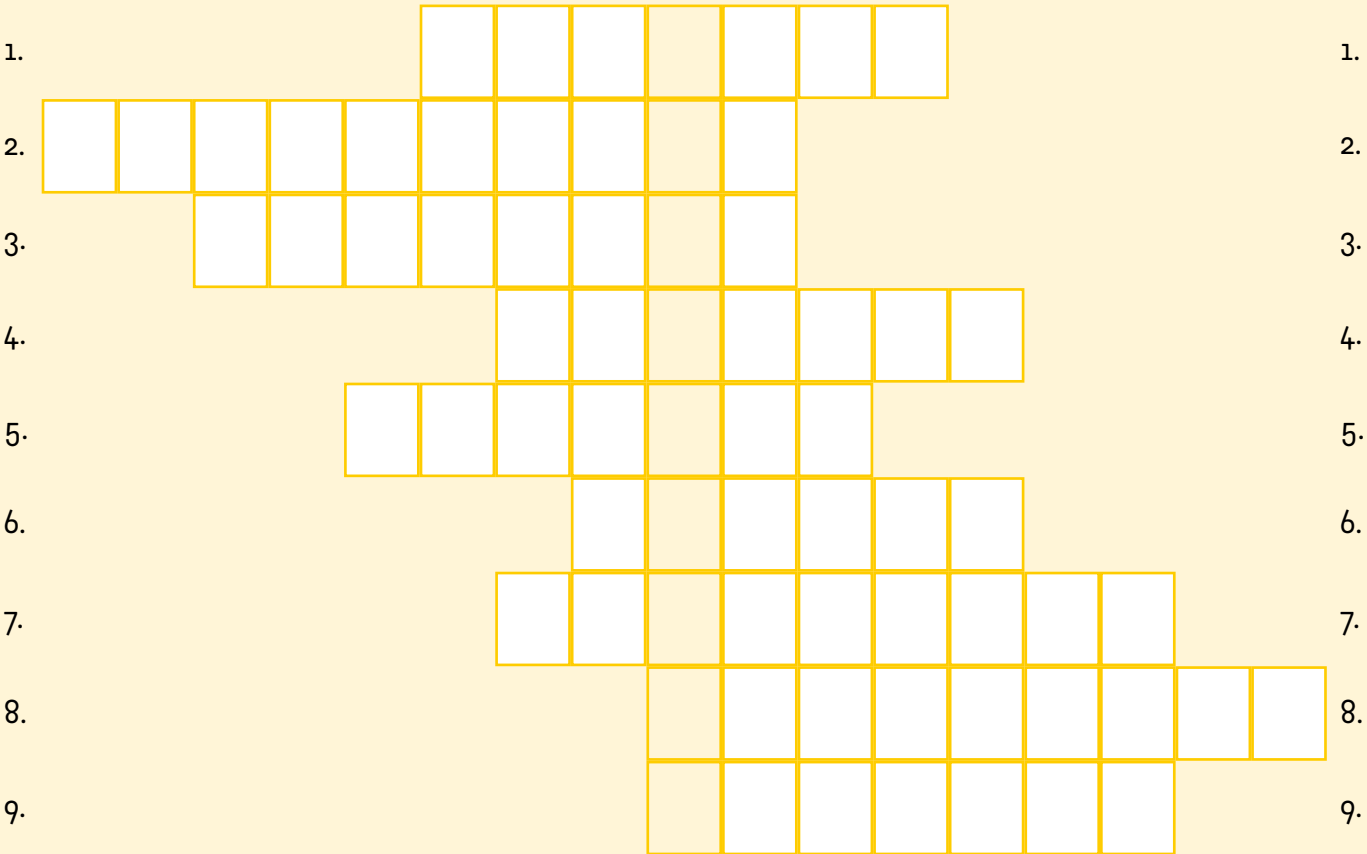
Andrej začal nepozorovaně telepatizovat s intergalaktickou unií. „Nesmiš nás prozradit“ zněla odpověď na zoufalé S.O.S. „Takže vy si tu s námi chvíli pobudete a až Vás ty Vaše utkvělé představy nebo jak to nazvat, přejdou, tak Vás zase pustíme!“ rozhodl doktor. „V případě ohrožení proved' teleportaci!“ hučela Andrejovi v hlavě instrukce intergalaktické. „Takže dáme včeličku!“ zašveholil doktor a pokynul sestře, která začala ihned nasávat depotní dávku meclopinu. „Teleportujeme tě k nám zpátky!“ zazněla Andrejovi v uších zpráva z intergalaktické. Zkoprnělý

doktor, sestra, policajt i oba lapiduchové sledovali, jak andrejovo tělo zprůhlednělo a najednou zmizelo. „Tak on nekecal ...“ zamumlal si pro sebe zpitomělý policajt.

Mezitím se mimozemšťan Andrej zmaterializoval v řídicím centru

vesmírné flotily intergalaktické unie. „Máme pro Tebe nový úkol“ řekl mu Dag Ug, vrchní velitel intergalaktické flotily. Pod podobným jménem, jako jsi měl doteď, povedeš misi v malé zemi na planetě Rag Rag – (jak v intergalaktické nazývali Zemi) a vetřeš se do jejího vedení. Jako náš agent tam připravíš půdu pro naši intervenci. Rozuměno?“ „Rozkaz“ zněla odpověď Andreje. Opět zprůhledněl a zmaterializoval se až ve Strakově akademii v parlamentu České republiky Mezitím už unášela dvojice jiných mimozemšťanů jiného Andreje, do té doby předsedu vlády ČR, do vesmírného plavidla, ponořeného nenápadně ve Vltavě pod Vyšehradskou skálou. V parlamentu si záměny nikdo nevšiml, všichni spokojeně podřimovali a tak Andrej Babiš č. 2, který jako by z oka vypadl Andrejovi Babišovi č.1. usedl na jeho místo a začal připravovat projev ke kolegům.

Režisérská křížovka



Tajenka: Křestní jméno italské herečky, manželky Federica Fellininiho

- 1. Švédský režisér (Ingmar)
- 2. Ruský režisér
- 3. Americký režisér a scénárista (Chris)
- 4. Italský režisér (Federico)
- 5. Americký režisér (Stanley)
- 6. Český režisér (Jiří)
- 7. Italský režisér (Zvětšenina)
- 8. Příjmení režiséra Quentina
- 9. Americký režisér arménského původu



Bezplatný mezinárodní kurz pro profesionály, obhájce a Ghaňany, kteří se zajímají o duševní zdraví

Publikováno před 2 lety,
24. června 2019
Autor: VJ Scaro

Světová zdravotnická organizace nabízí bezplatný mezinárodní kurz duševního zdraví přibližně 50 000 Ghaňancům, kteří mají zájem o ukončení diskriminace, zneužívání v oblasti duševního zdraví a souvisejících službách.

Známý jako QualityRights v oblasti duševního zdraví a je v současné době online a přístupný pro kohokoli žijícího v Ghaně. QualityRights in Mental Health byl spuštěn v únoru 2019 Úřadem pro duševní zdraví a jeho partnery s podporou WHO a od té doby viděl tisíce Ghaňanců, kteří se přihlašovali a dokončovali program. Úspěšné osoby již od Světové zdravotnické organizace obdržely bezplatné certifikáty.

Cílem elektronického školení QualityRights je vyškolit 50 000 lidí v Ghaně, kteří přímo pomohou zlepšit život milionu lidí žijících s duševním onemocněním a mentálním postižením. E-školení bude doplněno osobním budováním kapacit v mezích dostupných zdrojů zaměřených na některé skupiny po celé zemi.

Detaily kurzu

Platforma pro elektronické školení QualityRights je k dis-



pozici všem v Ghaně. Je vyvinuta do různě rozvětvených a interaktivních formátů, jako jsou videa, audio, obrázky, informační listy, diskusní fóra, vzájemné učení a koučování, které uživatelům umožňují zahájit a dokončit kurz vlastním tempem.

16hodinový kurz je rozdělen do šesti modulů, a to:

- Pochopení lidských práv
- Podpora lidských práv v oblasti duševního zdraví
- Zlepšení duševního zdraví a souvisejících prostředí služeb a podpora začlenění do komunity
- Realizace uzdravení a práva na zdraví v oblasti duševního zdraví a souvisejících služeb
- Ochrana práva na způsobilost k právním úkonům

v oblasti duševního zdraví a souvisejících služeb

- Vytváření duševního zdraví a souvisejících služeb bez nátlaku, násilí a zneužívání

Kurz je uznáván Úřadem pro duševní zdraví při ministerstvu zdravotnictví v Ghaně. Slouží také jako příležitost pro profesionální zdravotní sestry, lékaře, psychiatry, pracovníky

sociální péče, učitele, pracovníky bezpečnosti, kteří to mohou vyžadovat jako další profesní rozvoj. Kurz se zaměřuje také na osoby s psychosociálním, intelektuálním a kognitivním postižením, rodiny, partnery a další příznivce.

Iniciativa WHO QualityRights Ghana

Porušování lidských práv a špatná kvalita péče a podpory pro lidi s duševním onemocněním, psychosociálními a intelektuálními postiženími jsou dobře zdokumentovány v nedávných zprávách OSN, Human Rights Watch a dalších zprávách. K těmto porušením dochází ve službách duševního zdraví, v prostředí založeném na víře (včetně modlitebních táborů) a obecněji v komunitě.

V Ghaně existuje impuls ke zlepšení této situace, a to zavedením nového zákona o duševním zdraví (2012), vytvořením Úřadu pro duševní zdraví zaměřeného na podporu kvalitní a humánní péče prostřednictvím politiky a integrovaných služeb, jakož i činností prováděné partnery občanské společnosti za účelem podpory a ochrany práv osob s psychosociálním a intelektuálním postižením a podmínkami pro duševní zdraví.

Aby bylo možné účinně a udržitelně podporovat práva a zotavení ve všech prostředích a na všech úrovních, je

nezbytné zlepšit znalosti, postoje a postupy mezi všemi zúčastněnými stranami v oblasti duševního zdraví a zdravotního postižení, včetně osob s psychosociálním a intelektuálním postižením. Dosud však budování rozsáhlých kapacit zůstává velkou mezerou v úsilí vynaloženém na národní úrovni.

Z tohoto důvodu se v Ghaně odehrává iniciativa QualityRights in Mental Health pod záštitou Úřadu pro duševní zdraví a jeho partnerů s podporou WHO. Očekává se, že bude fungovat 3 roky.

Na konci tohoto tříletého programu se očekává, že QualityRights podpoří poskytování holistických služeb, které jsou v souladu s principy obnovy a mezinárodními normami v oblasti lidských práv. Očekává se také, že tato iniciativa pomůže transformovat postoje společnosti k lidem s duševním onemocněním a tito lidé začnou pocítovat lepší zdravotní výsledky a dodržování svých práv ve všech aspektech jejich života.

QualityRights Ghana
(www.qualityrights.com.gh)

Přeložil: Ing.Radek Prouza



Křížovka – zvířata našich i cizích lesů a luhů



1. Havranovitý černý pták)

2. Říční savec (loví ryby)

3. Růžovo oranžový jezerní pták

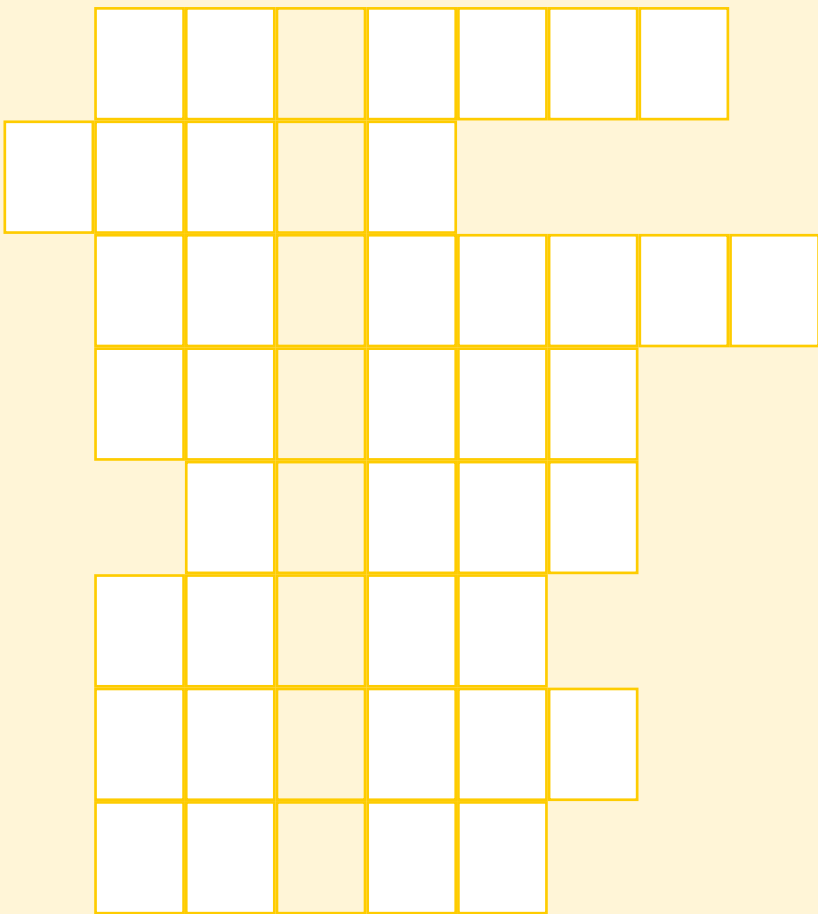
4. Přídomek poloopice outloňe

5. Pták našich lesů

6. Slovensky racek

7. Beznohá ještěrka

8. Říční a mořský pták – lovec ryb



Tajenka: Lesní vzácný dravý pták

Chráněná krajinná oblast

Jerry Písmák

Český svaz ochránců přírody
uzavřel veřejné záchody.
Kachlíky špinavé po stolici
obchází myslivec brokovnicí.
V podmínkách smradu a tísně
střeží tam chráněné plísně.



Soukromý seznam pro ujasnění osobních hodnot

Jerry Písmák

Mám rád své kámoše
mám rád své rybičky
mám rád pěkný knížky
mám rád básníky
mám rád jednu holku
mám rád Ježíše
mám rád přírodu
mám rád podzim.

Hmmm...něco tady nehraje...

-Že by to byly ty rybičky ???

Ne.To.Ne...

No jo!!! Kdo má rád mě???

Kámoši? No, jak kdy, občas dokážu bejt pěkně sarkastické...Rybičky? No, krmím je většinou já, ale nevím, jestli to úplně chápou, zvlášť teda ten výlov, když jim čistím akvářko. Básníci? ÉÉÉÉ...někdy je v kritikách dost nešetrím. MÁM TO ! Má mě ráda !Je to Ona!! Já to vždyccky vědě!!!! Juchůůů!!!!!! MÁ MĚ RÁÁÁDA!!!!MÁ MĚ RÁDA!! Má mě ráda!! Má mě ráda! Má!...má...má? Má???....no tak nic...Třeba si to jednou vážně rozmyslí. Tak kdo mě má vůbec rád? No to už snad zbývá jenom...Nééé. Člověče, co to tady plácáš za nesmysl ? Dyť to je úplně zcestný todleto, co to tady říkáš...No. Vzpamatuj se. A mimochodem UŽ DÁVNO UMŘEL. To víš, dneska už se na nebe nehraje, to by muselo bejt vědecky doložený a...a...a vůbec. Podívej se kolem sebe ! Jak lidi žijou. Co jim chybí k životu? Maj třeba...maj...maj...maj...maj se rádi! Tak! Maj se

rádi a basta a máš tam i vysoký mravní hodnoty! Maj se rááááádi...no tedy když se zrovna ..ehm...když se nehádaj nebo neperou nebo nevymejšlej hlouposti nebo když si nezáviděj nebo nemaj čas na svý děti nebo nekašlou na starý lidi v tramvaji nebo nepracujou od rána do večera nebo nejsou opilí nebo...ale no táák! Dej si pozor, co říkáš. Tak přeci nemůžeš vůbec uvažovat, takhle...Vem si třeba vědu, ta to má všechno pod kontrolou ! Lékařství, sociologie-no! Ty už to vyřešili...Anebo něco, něco jako třeba biologie, botanika, zoologie, který žasnou nad dokonalostí přírody (máš rád přírodu, ne? Jasně, máš jí v seznamu!) Tak tyhle vědy, ty zkoumají, jak je to všechno dokonale a úžasně vymyšlený!!!...FUJ! Co to zase říkáš! Dej si pozor na terminologii, když se bavíš o vědě, tak musíš vědecky! Jak se to všechno skvěle VYVINULO (to je to správné slovo, no vidíš, jak ti to jde), a že se nám to při tom vývoji navzájem nepožralo, no takový úžasný náhody! Jak nám to pan Darwin krásně vymyslel!!!!...neboóó...Astronomie! Astrofyzika!!! To je náááářez!!!! Tak ty zkoumaj vzdálený galaxie a jak je to všechno monstrózní a země, že koluje v přesné vzdálenosti od slunce, takže tady můžeme vůbec žít a ten velkej třesk, no ten to teda vymyslel! FUJ!!!Už zase! Zase to sem pleteš. Dyt' velkej třesk je přeci ta nejúžasnější náhoda ve vesmíru! Krásnější už nezažiješ! A vem si život !!! TO je vůbec ta nejúžasnější náhoda ve vesmíru ! ...hmmm...Nééé! Vem si lásku!!! To je vůbec ta nejúžasnější náhoda ve vesmíru!...

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro faný duševního zdraví
najdete také na internetu:
www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Rozhovor s Mgr. Janou Hostovskou

1) Jano, jak funguje CDZ v době koronaviru?

Hezký den, Jirko. Na otázku CDZ v době koronaviru odpovídám v době, kdy jsou naštěstí již zažehnána ta nejpřísnější opatření. Zdravotnické zařízení, kterým CDZ je, stejně tak jako sociální služby a vlastně celá společnost, museli v této době pozastaveny skupinové aktivity, omezeny ambulantní služby, zvýšena byla psychosociální podpora na telefonu. Kolegové poměrně značně navýšili svou práci v terénu, v přirozeném prostředí lidí, se kterými pracují. Přiblížili jsme se mnohem více online prostředím – a to jak v práci s lidmi, tak i v práci v týmu – na poradách a supervizích. Všechny krize, které nás v životě potkají, sebou nesou změnu a energii, kterou jsme se snažili využít i v náš prospěch. Rychleji, než by tomu bylo za běžných okolností, jsme se naučili využívat moderní technologie, lépe plánovat, pracovat v omezeném počtu pracovníků, zpružnit výměnu informací, pracovat na umění komunikace i přes zakryté obličejové roušky či respirátory a hlavně flexibilně reagovat na změny.

2) Jaké jsou aktivity CDZ kromě terénní práce a konzultací s klienty?

CDZ je ze své podstaty týmem multidisciplinárním a tak i jeho další aktivity se v tomto duchu nesou. Napadá mě pro to jeden společný jmenovatel a tím je „Spolupráce“. CDZ pracuje se širokou škálou osob, organizací, institucí a vytváří tak kolem každého individuálního příběhu člověka se zkušeností s duševním onemocněním komplexní síť, která hraje v péči o duševní zdraví člověka významnou roli. Zapojuje do této sítě, v tom vidím velký posun, i člověka samotného. Tedy sám člověk se zkušeností s duševním onemocněním se stává spolu/tvůrcem jeho cesty k uzdravě.

3) Jaké problémy teď řešíte aktuálně na poradách a supervizích?

Přemýšlím jak odpovědět, abych ctila samou podstatu porad a supervizí. Supervize v pomáhajících profesích je bezpečný a intimní prostor pro pracovníky, kam mohou přinést své postřehy, emoce, strasti, ale i úspěchy. Je to prostor, kde spolu se supervizorem mohou pracovat přemýšlet nad příběhy jejich spoluprací s lidmi, nad jejich týmovým fungováním, pracovními vztahy, ale i interními procesy týmu. Týmové porady probíhají pravidelně, tým se schází každé ráno na tzv. ranních přípravách, kde se společně plánují daný den, přednostně se proberou plány u lidí, kteří jsou aktuálně ve větší míře podpory, plány u lidí, kteří jsou ve

službách CDZ noví, informace z podpůrného telefonu, který je lidem k dispozici po běžné pracovní době až do 8 hodin do večera, je to promazaný stroj. Jednou týdně je pak delší porada, kam se kromě témat týkajících se přímé práce



s lidmi dostávají i provozní věci. Na porady se přizývají i kolegové z Chráněného bydlení, z našeho koučovacího týmu, či další osoby, které v danou chvíli tým vnímá jako potřebné a užitečné.

4) Děláte ještě výjezdy do Horních Beřkovic, Petrohradu a jiných léčeben?

Zástupci týmu jezdí do Horních Bečkovíc pravidelně 2x v týdnu. Do dalších zařízení, ať už je to Petrohrad, Bohnice, nebo třeba i Kosmonosy vždy dle potřeby a aktuálně hospitalizovaných lidí. Pravidelně také dochází na akutní oddělení v Masarykově nemocnici. Vše se odvíjí od multidisciplinární spolupráce a aktuálních potřeb.

5) Jestli to není tajemství, s jakými problémy se na Vás klienti nejvíce obracejí?

Nenazvala bych to tajemstvím, ale všichni pracovníci, tedy i já, jsme vázáni slibem mlčenlivosti a etickým kodexem sociálního pracovníka. Ale obecně mohu odpovědět, že jsou to běžná témata a potřeby, které řeší i lidé, kteří zkušenost s duševním onemocněním nemají. Přejí si mít vztahy, cítit se dobře ve svých životních rolích, mít práci, bydlení.... Potřebují znovu vzkřísit naději, pojmenovat svoje cíle, životní vize a krok po kroku s větší, či menší mírou podpory je začít naplňovat.

V PR za nás hraje nový tým

Vedoucím marketingového týmu je nyní Mikuláš Krbec, s nímž a dalšími kolegy včetně PhDr. Lenky Krbcové Mašínové, Tomáše Krejčího a Mgr. Jany Hostovské, jsme se, jako zástupci lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, několikrát setkali nad novou strategií komunikace



Fokus Labe z.ú. s veřejností. Dále se zapojují do její tvorby Jakub Kolstrunk se zaměřením na sociální sítě, Eliška Dostálková jako copywriter a Denisa Poradová jako grafika. Zabývali jsme se tím, jaké máme jako organizace hodnoty, témata která jsou klíčová a jakých cílů chceme dosáhnout. Ve dvou „týmech“ jsme pak „soupeřili“ v jejich výstižném pojmenování.

Naše diskuze navazovala na recovery a věci, které se již ve Fokusu dějí. Šlo mimo jiné o péči a začlenění lidí se zkušeností do společnosti. Mezi probírané hodnoty patřila otevřenost, apolitičnost, destigmatizace a pokora.



Výstupy těchto debat spojíme s cílovými skupinami, kterým chceme něco sdělovat.

I přes to, že jsme vkládali do diskuze spoustu energie, atmosféra byla tvůrčí a milá, každý měl možnost a také se účastnil.

Za to, že jsme se mohli tohoto procesu, jako klienti, účastnit jsme byli moc vděční, Fokus Labe tak opět potvrdil, že má klienty vždy na prvním místě a zapojuje je i do závažných rozhodnutí.

Na další z podobných setkání se těší autoři článku: Jiří Štěpánek a Jan Švehla.

Povídání o světové Covidové krizi

Jana Boučková

Dobrý den a hlavně zdraví v téhle zvláštní době, době Covidu. Mně se změnil život o sto osmdesát stupňů. Velmi dobře jsem si uvědomila, že jsem na světě úplně sama a o to více si vážím Ivanky, Jitušky a Martinky. Tyto dámy mi v životě už moc pomohly a pomáhají. Navštěvovaly mě (samozřejmě venku) a vždycky jsem z toho měla radost celé dlouhé dny. Samozřejmě děkuji všem našim terapeutům ve Fokusu, hlavně Šárce. Ale lze na téhle hrůzné době najít něco kladného? Myslím, že ano. Utužení našich přátelství. Všichni falešní pseudopřátelé odpadli. A v neposlední řadě také to, že jsme se naučili starat se o sebe, nákupům, vaření, úklidu a podobně. Ještě jednou se Vám musím svěřit s něčím. Můj malý Myšáček mě opustil a tak mám nového, tentokrát křečka nikdy mě ještě za ten měsíc, co jsme spolu, nekousl, ale prská a vrčí, cení zoubky a brání se pacičkami. Nejlepší bylo holení zadních nožiček, kde se mu dělají v dlouhých chlupech dredy. To byl dva dny naprosto naštvaný a nekomunikoval vůbec. Jsem moc ráda, že jsme

se našli, alespoň mám kamaráda. Chtěla bych se ještě vrátit ke Covidu. Slyšela jsem teorii, a více méně s ní souhlasím. Máme celou naši Zemi (planetu) považovat za jeden organismus. Vzhledem k tomu, že je lidí přes 7 miliard, naše Země už nás chudinka neunes, tak se nás takhle zbavuje. Další konspirační teorie je taková, že celá celoplanetární vláda nás chce trochu ubrat a že podobné viry, (stejně jako HIV) jsou umělé a jejich podání je řízená akce. Nevím, co si mám myslet, ale doufám, že všechno, co nám říkají, není tak obrovská lež.

Blíží se (nebo už je) léto. Letos nemá být tak tropické a to je dobře. Velká vedra během několika posledních let byla úporná a snad nebude tak hrozné sucho, abychom nestáli na vodu frontu a nebyla na příděl. A ještě jednou, nechte se očkovat, pro mnohé lidi to bude rozdíl mezi Životem a smrtí. Děkuji, že jste dočetli až sem. Krásné léto a hlavně zdraví Vám všem přeje Jana Boučková

Vydává:

SELF HELP Ústí nad Labem z. s. ve spolupráci s FOKUS-LABE z. ú.

Poštovní adresa: Stroupežnického 1372/9, 400 01 Ústí nad Labem
www.self-help-ul.cz | selfhelp@volny.cz

Odpovědní pracovníci:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek
Redaktoři: Ing. Radek Prouza a Jan Švehla

Grafická úprava a sazba:

▣ Modrý Petr | Petr Mička

Časopis je vydáván za finanční podpory

Fokusu Labe

Náklad: 200 výtisků

