

TEXT: TYTTI SOLANTAUŠOVÁ

ILUSTRACE: ANTONIA RINGBOMOVÁ

CO TRÁPÍ NAŠE RODIČE



PŘÍRUČKA PRO DĚTI A MLÁDEŽ, JEJICHŽ MAMINKA
NEBO TATÍNEK MAJÍ PROBLÉMY S DUŠEVNÍM ZDRAVÍM

Vážení čtenáři,

vítám vás u čtení příruček „Co trápí naše rodiče“ a „Jak pomohu svému dítěti?“.

Na úvod si dovolím uvést příklad z mé psychologické práce. V loňském roce jsem se v rámci skupinové psychoterapie na psychiatrickém oddělení potkala s pacientkou trpící schizofrenní poruchou. V té době u ní již odeznívaly halucinace a bludy, stále se ale cítila velmi zranitelná, bezradná a smutná. Schizofrenní ataku měla potřetí v životě. Na prvním sezení jsem se dozvěděla, že pacientka je po rozvodu se svým mužem, se kterým má velmi konfliktní vztah, má požádáno o invalidní důchod a žije sama se svými dvěma syny. Jednomu jsou dva roky a druhému osm let. Starší syn Jakub je v poslední době hodně zamlklý a má problémy ve škole. Nabídla jsem jí společné sezení se synem a ona s radostí přijala. Když Jakub přišel, ptala jsem se ho, jestli ví, proč je máma v nemocnici. Jakub to nevěděl a říkal, že máma byla jednou večer strašně smutná a pak mu řekla, ať zavolá babičce a také sanitku, že už to doma nevydrží. On sám neviděl, že by máma měla nějaký úraz, poranění, nevěděl co se děje, jen viděl, že je máma strašně smutná. Myslel si, že je to kvůli němu. Nosí špatné známky, nepomáhá doma a mámu to asi trápí. Myslel, že kvůli němu musela zase do nemocnice. Jakub se pak ve škole i doma hodně snažil. Během sezení jsem se dozvěděla také to, že ve škole před nedávnem zažil hrubou šikanu a že i jeho otec se k němu někdy chová hrubě. Jakub říká, že to zvládá sám a že mu to nevádí. Když se víc ptám, dozvídám se, že o tom s mámou nemluví, protože jí nechce přidělovat starosti. Máma to nevěděla a uvádí jí to do dalších depresí. Při sezení je jasné, že má svého syna ráda a chce být dobrou mámou. Na závěr vysvětluji Jakubovi, že mámin smutek je nemoc, za kterou on v žádném případě nemůže. Říkám mu, že jsem si jistá, že máma ho má ráda, jen jí někdy smutek nedovoluje se na něj soustředit. A nakonec Jakubovi zdůrazňuji, že mu nikdo nesmí ubližovat. Domlouváme se na kontaktování školy a další společné práci s celou rodinou.

Příručky, které se vám dostávají do rukou, jsou přeloženy z finského originálu, kde právě probíhá projekt „Efektivní rodina“. V České republice podobný projekt zatím neexistuje. Ve Finsku, stejně jako například v Anglii, USA a Austrálii se začíná věnovat pozornost psychickým nemocem z hlediska celého rodinného kontextu. Děti rodičů se závažným psychickým onemocněním trpí velkou zátěží, kterou nemohou samy zvládat. Jsou velmi zranitelné kvůli dlouhodobým problémům v emocích i chování svých rodičů a nejsou schopny normálně sdílet, jak se s nimi zachází a co prožívají. Tyto děti a jejich rodiče proto potřebují pravidelnou a intenzivní pomoc od odborníků ve zdravotních a sociálních službách i ve školách.

Důkazem toho, že tento přístup nachází ve světě čím dál více příznivců, je fakt, že diskuse vzájemných vztahů mezi nemocnými rodiči a jejich dětmi vstupuje do hlavního proudu nejen ve výzkumu, ale i v samotné klinické praxi. V naší zemi se tak ještě bohužel neděje, a proto berme tyto příručky jako signál o možné změně.

Přeji hezké čtení

Barbora Wenigová

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví

Praha, 9. 12. 2009

ÚVODEM

Doma může dojít k mnoha změnám, pokud jeden nebo oba rodiče mají problémy s duševním zdravím. Obyčejné každodenní věci nemusejí probíhat tak hladce jako dřív. Rodič se může stát přísnějším a podrážděnějším, takže se snadno rozčílí a třeba i ošklivě nadává. Nebo naopak může působit vyčerpaným dojmem a uzavřít se do sebe. Také se může divně chovat a mluvit nesmysly. Rodiče se možná častěji hádají. Není divu, jsou-li děti z toho zmatené a nevědí, co se vlastně děje a jak by se měly zachovat.





Tato příručka hovoří o tom, co se za problémy s duševním zdravím skrývá, a odpovídá na některé nejčastější dětské otázky. Je určena starším školákům a dospívající mládeži, ale hodí se také ke společnému čtení s rodiči či jiným dospělým. Pokud něčemu nebudeš rozumět, zeptej se rodičů. Děti mladší dvanácti let by si tuto příručku měly číst vždy spolu s rodičem.

V příručce se kvůli stručnosti mluví o dětech, i když jsou tím míněni i dospívající. Všichni jsme totiž dětmi svých rodičů, bez ohledu na věk.

CO TO JSOU PROBLÉMY S DUŠEVNÍM ZDRAVÍM?



Bezpochyby tě už někdy postihla nějaká nemoc. Některá součást tvého těla tehdy nedokázala dostatečně plnit svůj úkol. Když tě bolí v krku, špatně se ti polyká. Když tě rozbolí břicho, nemůžeš jíst, někdy se ti dokonce chce zvracet. Když člověk onemocní duševně, děje se v podstatě totéž: duševní činnost se naruší a člověk přestává řádně plnit své úkoly.

Pokud mysl funguje správně, člověk uvažuje, cítí a chová se víceméně rozumným způsobem. Jakmile mysl správně nefunguje, mohou se pocity, myšlenky a činnost člověka změnit nebo narušit.





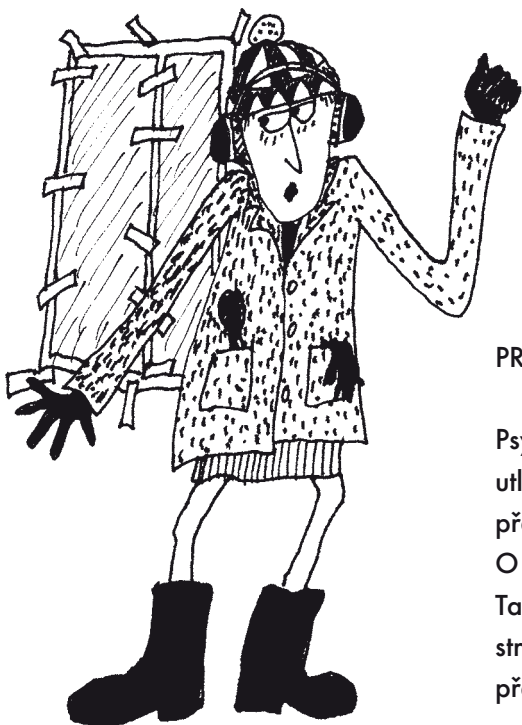
CITOVÉ PORUCHY

Při proměně citového života může některý cit posílit na úkor jiných, doslova jako by převládl nad ostatními. Člověk se může stát přehnaně stydlivým a bázlivým, sklíčeným a skleslým nebo nedůtklivým a hádavým. Bázlivého člověka vystraší kdejaká maličkost a skleslý vidí všechno jen z horších stránek. Nedůtklivý člověk nachází důvody ke zlosti i ve zcela nevýznamných věcech.



Každá porucha má v lékařství vlastní pojmenování. Problémům s city se souhrnně říká citové poruchy a jednotlivé poruchy dostaly jméno podle převažujícího citu. Mluvíme pak o úzkostných stavech, strachu či skleslosti neboli o depresi. K nim lze také přiřadit panickou poruchu. Člověk trpící touto poruchou z ničeho nic propadá záchvatu sklíčenosti, strachu a úzkosti a děsí se, že se z něho nevzpamatuje.





PROJEVY PSYCHICKÝCH PORUCH

Psychické poruchy vedou u člověka k jeho zpomalení, utlumení, někdy až k nemluvnosti. Nebo člověk naopak překypuje zvýšenou činorodostí a ustavičnou hovorností. O takových lidech se v lékařství říká, že jsou postiženi mánií. Také může docházet k poruchám příjmu potravy: na jedné straně se člověk může čas od času nekontrolovatelně přejídat, jindy se zase jídla takřka netkne.

Někdy se porucha projeví tím, že se člověk upne na určitou činnost, je vnitřně nucen vykonávat pouze jednu věc, například si ustavičně umývá ruce, neustále obchází a kontroluje vypínače nebo má potřebu hladit dveřní zárubně. Okolí to považuje za nesmyslnou činnost. Ale člověk s narušeným uvažováním věří, že kdyby dveřní zárubně nehladil, zaručeně se něco zlého přihodí. Nemůže se toho nutkání zbavit, i kdyby chtěl, což ho ještě více deprimuje a vyčerpává. Těmto problémům se říká obsedantní neboli nutková neuróza.



NARUŠENÉ UVAŽOVÁNÍ

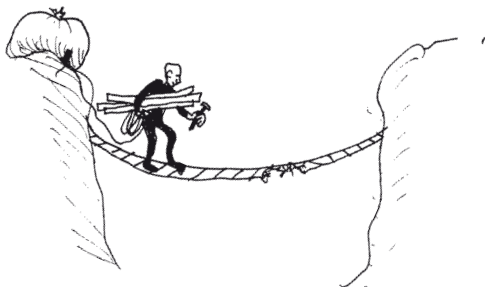
V mysli člověka s narušeným uvažováním mohou vznikat i ty nejpodivuhodnější myšlenky a dojmy, jimž dotyčný věří. Někdo se třeba domnívá, že jeho myšlenky jsou ovlivňovány z vesmíru nebo že sousedi vysílají paprsky. Může vidět nebo slyšet neexistující věci a dokonce hovořit s neexistujícími osobami. Těmto dojmům se říká bludy.

Někdy také člověk může zkresleně vnímat zcela běžné věci, například botu, která se povaluje na podlaze, považuje za neklamné znamení blížícího se neštěstí. Velmi častým výsledkem deformovaného uvažování je to, že se člověk cítí ohrožen a věří, že je sledován na ulici nebo zpoza oken. Pokud nevíme, že jde o nemoc, narušené uvažování vyvolává u postiženého i dalších členů rodiny značné obavy.



ODKUD SE PSYCHICKÉ PORUCHY BEROU?

8



O příčinách psychických poruch ještě zdaleka nevíme všechno a neumíme pokaždé říct, z čeho vznikají. Málokdy je příčinou pouze jedna věc – obvykle je příčin více. Častými příčinami problémů jsou obtížné životní podmínky nebo ztráta milovaných blízkých, nebo také hrůzostrašné životní zážitky. Člověka také může vysílit nadměrná pracovní zátěž. Jako by z něho vysála veškeré zásoby energie, takže jeho mysl pak není schopna správně fungovat.

Vliv mohou mít i dávná, složitá životní období. Ta jako by zanechávala v mysli trvalý, nezhojitelný šrám, který se posléze stane jakýmsi slabším místem. Nastanou-li později potíže znovu, slabé místo může povolít.

Je také prokázáno, že hrozba duševní nemoci se zvyšuje, pokud má vážné duševní problémy už někdo z blízkých příbuzných. To je trochu podobné jako s tím šrámem – je to slabé místo, které může povolít. Vědět o svých slabých místech je však dobrá věc. V tom případě člověk umí vyhledat pomoc včas, dříve než malé problémy stihnou přerůst ve velké.



MOHU V DOSPĚLOSTI ONEMOCNĚT I JÁ?

Děti často přemýšlejí, jestli také onemocní, až vyrostou. Duševní problémy jsou něco tak běžného, že onemocnět může každý z nás v kterémkoli období života. Problémy tvých rodičů rozhodně neznamenaají, že určitě onemocníš i ty. Zkušenosti jiných rodin říkají, že drtivou většinu dětí nic takového nečeká. Nemoc tvého rodiče je důsledkem celé řady věcí a událostí v jeho životě. Žiješ snad stejný život jako tvoje máma či táta? Jistěže ne, takže i tvá budoucnost se bude odvíjet na zcela jiných základech.



ALE CO KDYŽ MĚ NEMOC UŽ POSTIHLA?

Mnohé děti se pozorují a objevují u sebe stejné příznaky jako u rodičů. To proto, že každý člověk se čas od času cítí sklíčený, zažívá úzkost nebo trpí nespavostí. Ne vždy vše probíhá bez zádrhelů. To ale patří k životu. O poruše mluvíme až tehdy, když problémy převáží nad vším ostatním a stanou se překážkou běžných činností.



Život doma však může být pro tebe natolik těžký, že začneš pociťovat únavu. Starost o rodiče a případně i o celou rodinu tě může připravit o spánek. Ve škole ani při jiných činnostech se možná nedokážeš soustředit, oproti dřívějšímu zvládáš čím dál méně věcí. Propadáš každou chvíli sklíčenosti, zažíváš úzkost, míváš strach? Jíš dostatečně, a přesto ubýváš na váze? Cítíš se vesele a máš v sobě dost energie, nebo ti život naopak připadá neradostný a nic tě nebaví? V tom případě příliš přepínáš své síly a potřebuješ pomoc.



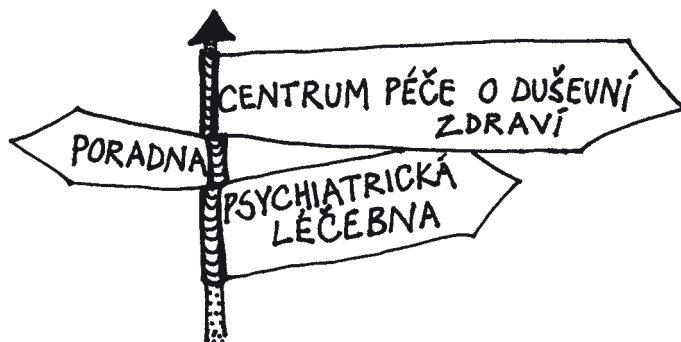
Promluv si s rodiči a navštiv školního nebo dětského lékaře. Pověz jim o situaci doma a o svých starostech. Pokud víš o nějaké psychologické poradně, můžeš se obrátit i tam. Můžeš ukázat tuhle brožurku a říct, že se tě to týká.

12

Ale co když rodiče zakážou mluvit o domácích problémech? To je normální, rodiče se totiž obávají předsudků, jež souvisí s duševním onemocněním. Ale všichni lidé, děti i dospělí, mají právo vyhledat pomoc zdravotníků a říci jim o věcech, které tíží jejich mysl. Rodiče možná později sami pochopí, jak ta věc pro tebe byla důležitá.



JAK SE PSYCHICKÉ PORUCHY LÉČÍ?



14

Problémy s duševním zdravím lze léčit stejně jako jiná onemocnění. Náležité péče se nám dostane při návštěvě nějakého odborného centra (sanatoria, krizového centra) nebo u odborného lékaře v ambulanci. Hospitalizace je na místě, pokud potřebujeme větší pomoc. Při léčbě v denním stacionáři docházejí klienti do nemocnice ráno a večer se vrací domů.

Pokud nevíš, jak se léčí tvůj rodič, zeptej se ho. Třeba ti odpoví, že si o svých problémech chodí povídat s terapeutem. V hovorech s terapeutem rodič probírá svou životní situaci a oba společně promýšlejí, jak a v čem by se dal život uspořádat lépe. Tato léčba zvaná psychoterapie je založena na prospěšném vlivu rozhovoru. V průběhu léčby chodí tvůj rodič na schůzku s terapeutem pravidelně, řekněme jednou týdně. Léčba neboli terapie se také může uskutečnit ve skupině, ve které je několik pacientů trpících stejnými problémy.



A CO LÉKY?

Na psychické poruchy existuje velké množství rozličných léků. Některé z nich pomáhají pacientům tlumit převažující city nebo je zbavovat nutkavé činnosti. Jiné léky zase zajistí klidný spánek. Další léky pomáhají zlepšovat myšlenkové pochody, aby v mysli nevznikaly podivné představy a člověk dokázal rozlišit, co je pravda a co ne.

Někdy se ale lidé bojí léky užívat. Tyto obavy většinou vyplývají z neznalosti. Pokud na některou chorobu existuje lék, je dobré ho užívat. Při chorobách srdce nebo cukrovce si také nikdo netroufne tvrdit, že předepsané léky není třeba užívat.



Někdy se stává, že člověk předepsané léky neužívá pravidelně nebo je nebere vůbec. Možná je to tak i u vás doma. Hlídáš, zda tvoje máma nebo tvůj táta užívá léky? To není snadný úkol a určitě v tobě vyvolává neklid.

16

Řekni mámě nebo tátovi, že ti ta věc dělá starosti, a také mu pověz, že v žádném případě nemůžeš ohlídat, zda léky užívá. Je možné, že rodiče prostě nenapadlo pohlédnout na věc tvýma očima. Také se může stát, že tě nebudou chtít vyslechnout. V tom případě si o všem promluv s druhým rodičem nebo s někým mimo rodinu. Pro každé dítě, ať je jakkoli staré, je nesmírně těžké a v podstatě nad jeho síly, aby dohlédlo, zda rodič léky užívá.

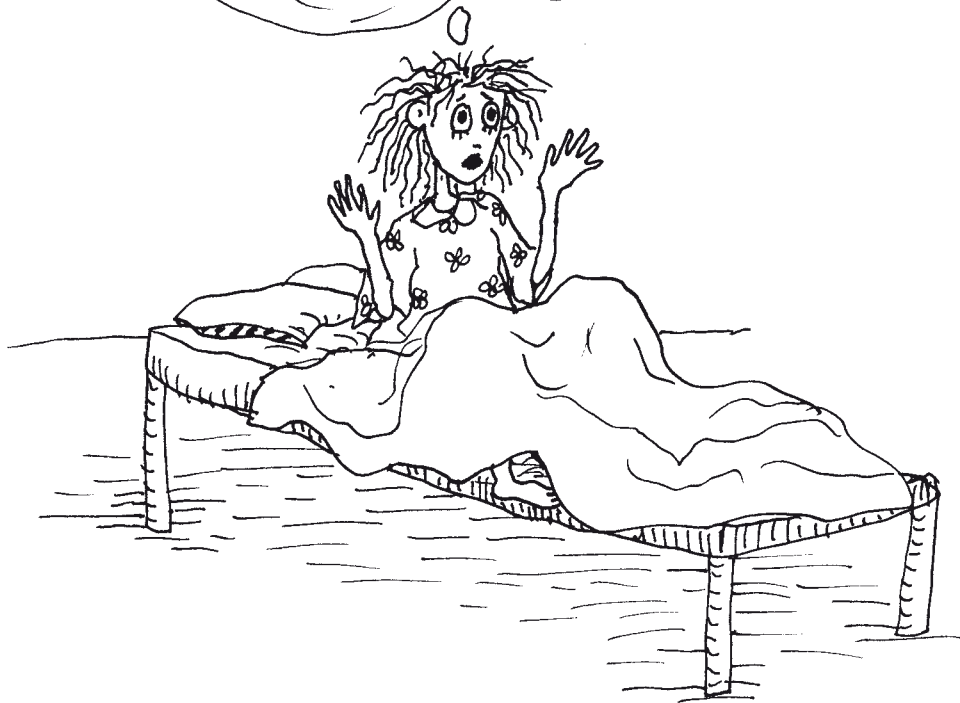


PROČ NĚKOHU ODVEZOU DO NEMOCNICE NÁSILÍM?

O člověku, jehož mysl ovládly bludné představy, se často říkává, že se zbláznil. V lékařství se o takovém člověku říká, že je psychotický nebo že onemocněl schizofrenií. Někdy je nutné pomateného člověka odvézt do nemocnice, aby se mu dostalo náležité pomoci, ačkoli o ni sám vůbec nestojí. Jindy člověku dokonce může hrozit, že ublíží sám sobě nebo někomu jinému, a proto je ho třeba co nejdříve dopravit k lékaři, třeba i násilím. Násilný odvoz rodiče do nemocnice sanitkou nebo policejním autem je pro dítě vždy hodně drsný zážitek, zvláště když dítě neví, o co vlastně jde.

Těmto záležitostem možná porozumíš lépe, když si vzpomeneš na nějaký zlý sen, ve kterém tě někdo honil. Představ si, že ty ten sen považuješ za pravdivý, ale ostatní ví, že tomu tak není. Ty ovšem na základě snu začneš podle názoru ostatních divně mluvit a dělat divné věci. Dostaneš strach, možná bezhlavě vyrazíš na útěk. A pak přijde lékař, který tvrdí, že se musíš léčit! Urazíš se a rozzlobíš se, že nikdo nebere vážně nebezpečí, které ti hrozí. Také tě třeba napadne, že se lékař spojil s tvými pronásledovateli. Možná se dokonce začneš zoufale prát, jen aby tě do nemocnice neodvezli. Nicméně později, až pochopíš, že šlo o sen, s povděkem oceníš, že ti okolí nedovolilo provést nějakou větší hloupost.





LZE PSYCHICKÉ PORUCHY VYLÉČIT?

20



Většina potíží s duševním zdravím se dá vyléčit. Chce to však svůj čas a zlepšení zpravidla nenastává tak rychle jako u mnohých chorob tělesného rázu. Někdy léčení probíhá ve vlnách – nejprve dojde k prudkému zlepšení, načež nastane náhlý obrat a zhoršení. Tyto zvraty budí v nejbližším okolí obavy, že se všechno opět vrátilo na počátek. Taková fáze je však často pouze nezbytnou součástí průběhu léčby.

Léčbu psychických poruch lze srovnat s léčbou nemocných zad. Nejprve záda hodně bolí a pacient se těžko pohybuje. Posléze bolesti začínají ustupovat a pohyb je snazší. Ale pak se jednoho dne bolesti znovu ozvou a záda jsou ztuhlejší. A nakonec, když už jsou záda v pořádku, je třeba je posilovat a věnovat zádům péči, aby nás znovu nezahladila. Stejně tak i tvůj rodič musí docházet na terapii ještě dlouhou dobu po vyléčení a možná i některé věci uspořádat jinak, například snížit pracovní zátěž.

Některé duševní potíže však trvají dlouho, někdy po celý život. Existují také poruchy, které se vyléčí, ale později se znovu objeví. Tehdy je neobyčejně důležité, aby jak nemocný, tak i další členové rodiny věděli, o co jde. To totiž všem dohromady pomůže lépe zvládnout a překonat období, kdy je jeden z rodičů nemocen.





MOHU JÁ UDĚLAT NĚCO, CO MÁMĚ NEBO TÁTOVI POMŮŽE?

Samozřejmě. Asi nejdůležitější je říci nebo nějak jinak dát rodiči najevo, jak je pro tebe důležitý, navzdory tomu, že se potýká s problémy. Můžeš se k němu chovat přátelsky a pozorně. Můžeš mu občas uvařit šálek kávy, nasbírat květiny nebo ho přimět, ať zatelefonuje někomu z přátel.

22

Určitě ti neušlo, že někdy má rodič z tvých snah podpořit ho a pomoci mu radost, ale někdy je myšlenkami jinde a o kávu či natrhanou kytici nejeví zájem. Možná to vnímáš jako křivdu a zároveň se tě možná zmocňuje strach o rodiče – copak vážně nic nezabírá? Tehdy si uvědom, že jsou dny, kdy rodič bývá kvůli nemoci nepřístupný a nic ho netěší.



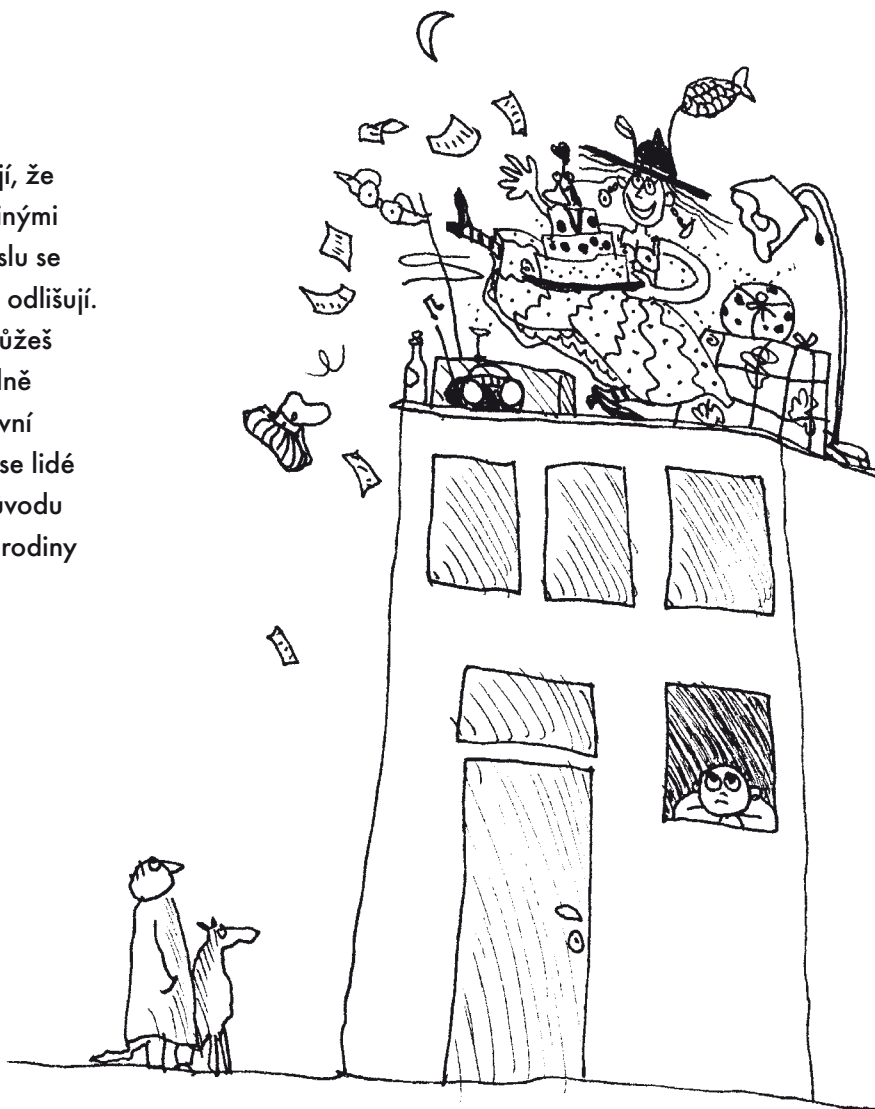
Dej květiny do vázy a pak si jdi po svých. Tvůj pokus nemusí vyznít naprázdno, třeba si rodič všimne květin později. Pokud v tobě přetrvává nepříjemný pocit a potřebuješ útěchu, pověz o tom, co se stalo, druhému z rodičů, někomu ze známých dospělých nebo kamarádovi či kamarádce. Není také od věci zkusit říci svému rodiči později, že tě vedla snaha ho potěšit.

Někdy si děti myslí, že když projeví dostatek ochoty, rodič se začne cítit lépe a možná dokonce pookřeje. Nicméně dítě nedokáže vlastními silami a vlastním jednáním svého rodiče vyléčit, k tomu je nutná odborná péče. Ty můžeš různými způsoby a činy dát najevo rodiči svou lásku. Už to samo je důležité a dostatečné.



VLIVY NA RODINU A PŘÁTELE

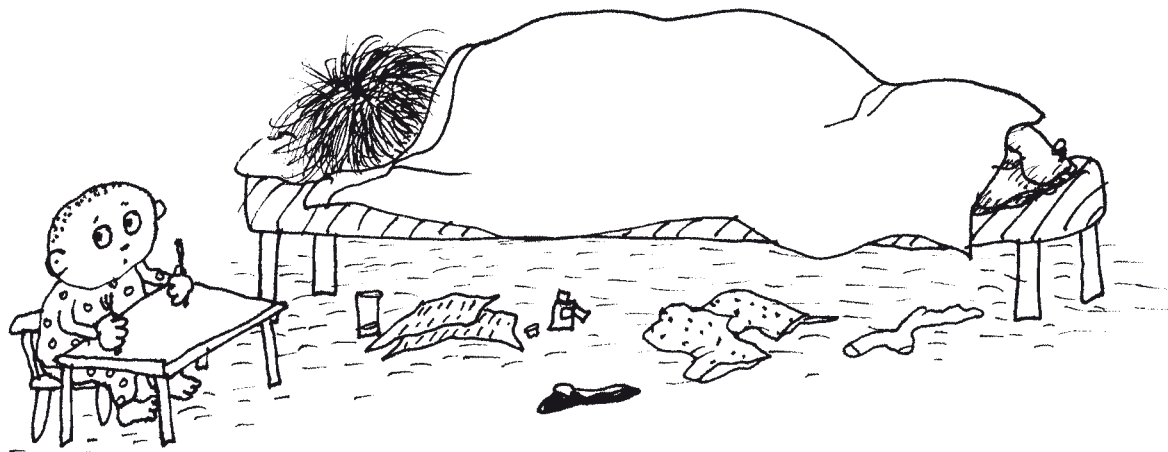
Psychické poruchy způsobují, že nemocný špatně vychází s jinými lidmi a okolím. V tomto smyslu se od většiny tělesných chorob odlišují. Pokud si zlomíš nohu a nemůžeš chodit, přesto se dál normálně bavíš s ostatními. Zato duševní poruchy mají vliv na to, jak se lidé vůči sobě chovají. Z toho důvodu výrazně zasahují do života rodiny a mezilidských vztahů.

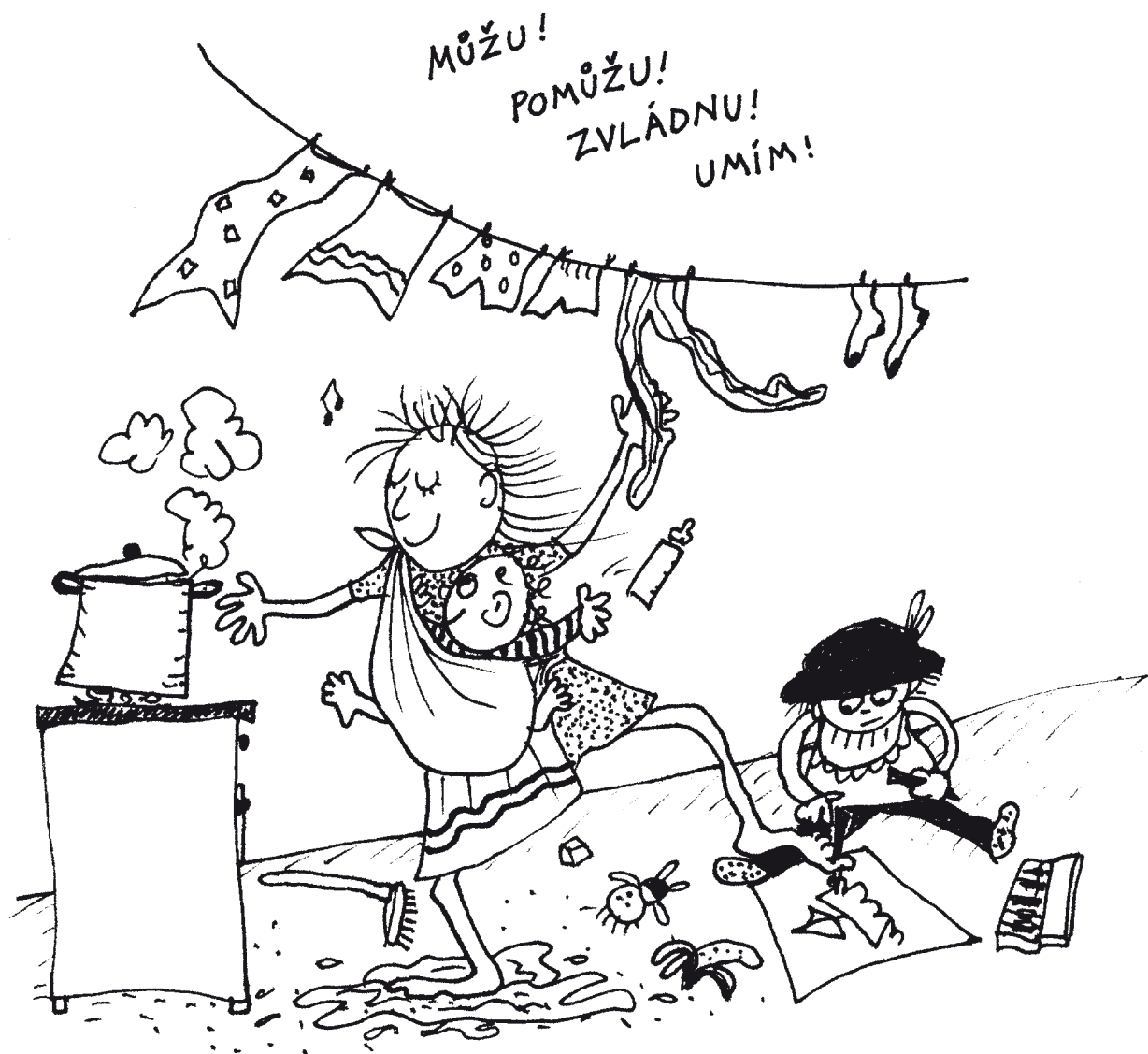




JAK SE POSTARAT O DOMÁČÍ PRÁCE?

Když rodiče nemají dost sil, aby se postarali o domácnost, může se stát, že se ve všech koutech začne hromadit neumyté nádobí, špinavé prádlo a prach. Možná se doma dokonce už ani nevaří. Ty nebo někdo z tvých sourozenců možná máte snahu se o úklid a chod domácnosti postarat.

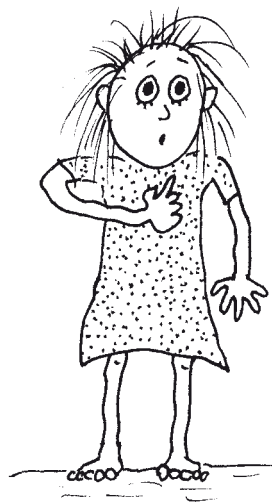






Je skvělé, pokud se podílíš na domácích pracích a přispíváš svou „troškou do mlýna“. Ale někdy se stává, že některé z dětí zcela převezmé péči o domácnost a mladší sourozence, a postupně tak přichází o své kamarády a záliby. Je to snad případ vaší rodiny? To je pro každé dítě bez ohledu na věk příliš velká zátěž.

Ale jak vyřešit situaci, kdy rodič není schopen postarat se o práce v kuchyni, ale zároveň je třeba nachystat jídlo, vyprat, uklidit? Zkus na to zavést řeč a navrhní, že společně promyslíte, jak domácí práce uspořádat, aniž by toho na tvá bedra nebo na bedra některého ze sourozenců padlo příliš. Někdy je možné získat pomoc z místního odboru sociální péče, někdy je možné požádat o pomoc příbuzné a někdy si rodina může do domácnosti najmout pomocníci. Pokud je pro tebe těžké zavést na tohle téma řeč, ukaž rodičům tuto pasáž v příručce a řekni, že se to týká vaší rodiny.



JAK JSI NA TOM SE ZÁLIBAMI? A CO KAMARÁDI?

Někdy se život v rodině natolik zauzlí, že děti přicházejí o kamarády a zájmy. Je těžké pozvat si kamarády domů, když člověk nikdy neví, jak na tom rodič právě je. Nebo doma panuje tak ponurá nálada, až se zdá, že by člověk mámu či tátu zradil, kdyby se sám náramně bavil. Někdy si netroufneš nechat rodiče doma samotného. O své záliby můžeš přijít také kvůli tomu, že nemáš nikoho, kdo by tě třeba vozil na trénink.

28

Pro děti a dospívající mládež jsou však kamarádi i zájmy stejně potřebné a důležité jako chléb či mléko. Nenašel by se někdo v sousedství nebo rodič některého z kamarádů, kdo by tě na tréninky mohl vozit? Pokud máš strach nechat rodiče doma samotného nebo máš pocit, že zábava je zradou na rodiči, promluv s ním o tom. Je možné, že jenom celou věc nechápeš správně. Pokud děti přicházejí o své záliby, často to vadí i samotným rodičům.

Můžeš říci svému kamarádovi nebo své kamarádce, co tvého rodiče trápí a proč si nemůžeš pokaždé k vám domů někoho pozvat? To by věc zjednodušilo a návštěvy usnadnilo. Svěřit se kamarádům ti zpočátku může připadat těžké, ale kamarádi mohou mít mnohem větší porozumění, než si myslíš.





HROZÍ TI DOMA NÁSILÍ?

Při některých duševních potížích člověku povolují nervy natolik, že není schopen ovládnout své rozčilení. Z rodiče pak jde hrůza nebo se z něho dokonce vyklubou násilník, který neváhá vztáhnout ruku na druhého rodiče nebo na děti. Tehdy mluvíme o tělesném neboli fyzickém násilí.

Jindy zase může dojít k tomu, že si rodič na některého člena rodiny doslova zasedne. Pořád mu něco vyčítá, ošklivě a dokonce hrubě se na něho utahuje. Dítě pak má pocit, že dělá všechno špatně, vždycky je na nesprávném místě a za všechno může. Každou chvíli je trestaný – například se nesmí účastnit zábavy s ostatními. Tomu se říká duševní neboli psychické násilí.



Jak psychické, tak fyzické násilí dělá zle dětem i dospělým. Násilí je vždy špatné. Pokud u vás doma dochází k projevům násilí, neváhej se o tom svěřit učitelce, školnímu nebo výchovnému poradci, případně navštiv místní odbor sociální péče. Takovou situaci je nutné urychleně změnit. Ty i tví sourozenci musíte být jak duševně, tak tělesně v bezpečí, a rovněž nemocný rodič potřebuje péči.

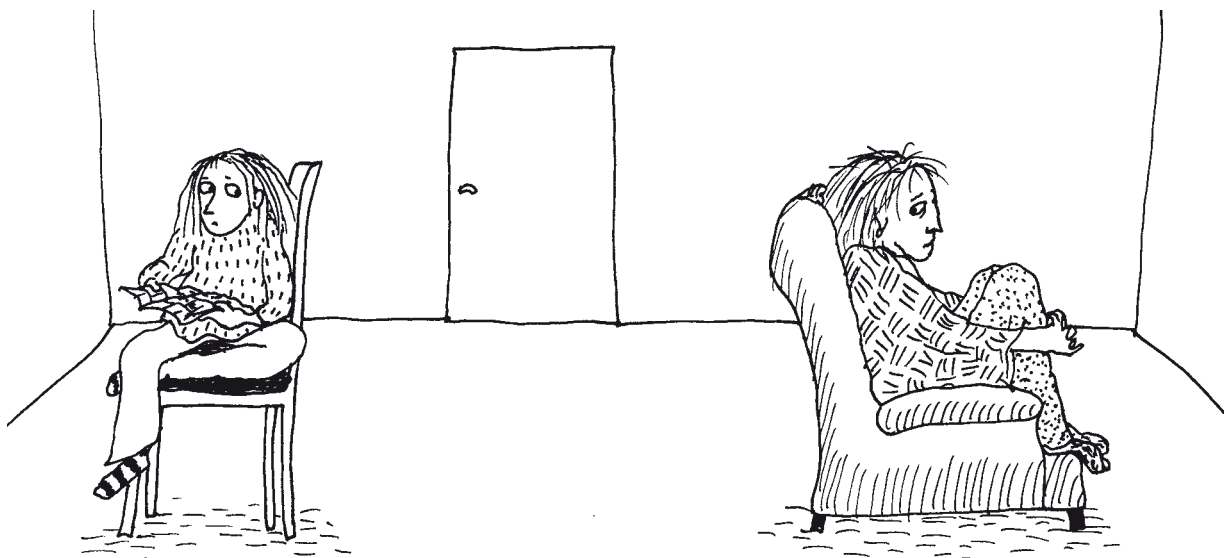
Možná ti rodič zakázal mluvit o tom, co se děje u vás doma, ale tohle je jedna ze situací, kdy musíš jednat proti rodičovskému zakazu. Třebaže rodič právě teď pro to nemá pochopení, je i v jeho zájmu, aby někdo z vnějšku zasáhl a zabránil mu trápit ostatní členy rodiny.





COPAK TÁTOVI NA MNĚ NEZÁLEŽÍ?
COPAK MĚ MÁMA NEMÁ RÁDA?

Duševní potíže vyvolávají spoustu falešných představ. Ty často vznikají z každodenních drobností. Řekněme, že přijdeš domů a křikneš od dveří: „Ahoj!“ Nikdo ti neodpoví, ale vidíš tátu, jak odchází do svého pokoje a zavírá za sebou dveře. Nepochybně tě to rozladí: „Copak mě táta doma nechce? Táta už mě asi nemá rád.“ Pokud ale víš, že táta trpí depresí a že člověku v depresi není pokaždé společnost ostatních milá, tak si nejspíš pomyslíš: „Aha, tátu dnes zase vzala depka, chudák, ach jo.“ Přesně tak, jde o tátův problém a ne o to, co a jak děláš ty. Tátovo chování nemá nic společného s tím, jak hodně tě má rád.



To, že se dítě i rodič domnívají, že tomu druhému na něm už nezáleží, je asi nejběžnější falešnou představou. Dítě má pocit, že na něho rodič zanevřel, a tak se raději stáhne do svého pokoje, aby nebylo nikomu na očích. Rodič si zase myslí, že ho dítě v takovém duševním rozpoložení nemá rádo. A tak se i on stáhne do svého koutku. A tak to zůstane, oba ve vlastním koutku, oba s mylnými představami o druhém. V takovém případě pomůže jedině otevřeně si o věci promluvit.



KDO MŮŽE ZA TÁTOVY / MÁMINY POTÍŽE? JÁ?

Téměř všechny děti si myslí, že za problémy rodičů mohou tak či onak právě ony. Možná si to myslíš i ty. Občas se stává, že dítě přivodí rodiči starosti, zklamání nebo trápení, kvůli němuž rodič ztratí trpělivost nebo se rozpláče a zavře se do svého pokoje. A někdy dítěti své nepříjemné stavy klade přímo za vinu. Není divu, když se pak dítě cítí provinile.

Patrně se ti už podařilo provést něco, co rodiči zkazilo náladu, ale něco takového se přihodí v každé rodině. Patří to k všednímu životu rodiny a nikomu to nezpůsobuje duševní problémy. Zdrojem rodičovy špatné nálady je jeho vlastní stav a nikoli to, co občas vyvedeš. Pokud tě rodič obviňuje, pak nejspíš sám nechápe, jak hodně je svou chorobou ovlivněn.

Zbavit se mylných představ ti pomůže, když budeš vědět, čím rodič trpí a jak se porucha projevuje v jeho chování doma. Pokud tě něco trápí, zeptej se na to rodiče. Třeba si toho rodič pouze nevšiml nebo si neuvědomuje, jak je to pro tebe důležité.



JAK TO VNÍMÁ DÍTĚ?

36



Duševní poruchy způsobují člověku spoustu utrpení. Nemocný může svůj stav popsat různě – připadá mu, jako by byl v temné díře, jako by na něho vše doléhalo, nebo se naopak cítí prázdný. Někdo to popisuje jako spavou nemoc, jiný jako plačtivost. Nebo jako úzkost, že nikde nenalezne bezpečí. Zmatené myšlenky vyvolávají strach, protože nikdo nemůže vědět, co je pravda a co ne, ani co bude dál.

Dítě se cítí špatně, když vidí, že rodič trpí. Pověz mu, co prožíváš a že máš o něj starost. Děti se často obávají, aby hovorem o vlastních pocitech rodiči ještě víc nepřitížili, ale ve skutečnosti platí přesný opak. Říká se přece, že sdílená radost dvojnásobná radost, sdílená starost poloviční starost.



JE AROZNÝ VIDĚT
MÁMU, KDYŽ JE JÍ ZLE...
BOLÍ MĚ Z TOHO U SRDCE
NĚKDY CHCI BÝT POŘÁD S NÍ.
JINDY ZAS KOUKÁM BÝT POŘÁD PRYČ...
NIC SE S TÍM ALE NEDÁ DĚLAT...
ALE PO VEČERECH ČASTO BREČÍM V POSTELI...





Psychický stav některého z rodičů a celková situace doma může vyvolávat nejrůznější obavy. Například nejistotu, co vlastně mámu či tátu trápí a jestli se to dá vyléčit. Nebo vztahy mezi rodiči začnou být napjaté a děti se bojí, aby se rodiče nerozvedli. A pokud rodič není schopen chodit do práce, hrozí rodině nedostatek peněz.

Nicméně zdrojem asi největších obav je, aby si rodič něco neudělal. Toho se obává spousta dětí, zvláště když rodič trpí depresemi. Někdy se situace zdá natolik vyhrocená, že dítě nebo dospívající raději ani nejdou do školy, protože mají strach nechat rodiče samotného. Když to bývá nejhorší, dokážou se děti v noci budit a jít se podívat, jestli máma nebo táta v klidu spí.

Máš-li tyhle nebo podobné starosti i ty, promluv si o tom s rodiči. Z rozhovoru může vyplynout, že se obáváš zbytečně. Rodiče sice možná čas od času napadne, že by si ublížil, ale zároveň vyjde najevo, že ve skutečnosti to udělat nechce. Také se můžeš dozvědět, jakým způsobem se brání, aby si neudělal nic zlého – například se snaží kontaktovat svého lékaře.



Situace je však vážná, jakmile rodič mluví o myšlenkách na sebevraždu či sebevražedných úmyslech a odmítá vyhledat pomoc. Je přitom zřejmé, že sám se z potíží nedostane. Teď se bez cizí pomoci neobejdeš ani ty: promluv si s druhým rodičem nebo o tom řekni nějakému důvěryhodnému dospělému. V neodkladném případě zavolej na tísňovou linku 112 (nebo 155) a řekni, o co jde. Rodič ti možná zakáže kamkoli volat, ale právě teď nelze spoléhat, že je schopen vše správně vyhodnotit. Neměj strach, že zavoláš zbytečně. Ten, s kým budeš mluvit, situaci zváží a rozhodne, potřebuje-li tvůj rodič péči nebo ne.





Dětem se v hlavě často rojí také zlé myšlenky a utajovaná zlost. Rodič je věčně nespokojený, nespravedlivý a má přehnané požadavky, nebo naopak jen vzdychá a stěžuje si. Dovolí ti, aby sis koupil nové boty nebo pozval domů kamarády, jenže pak najednou z toho, na čem jste se domluvili, nic neplatí. Zklamání může následovat jedno za druhým, a nejhorší je, že člověk nikdy neví, kdy k tomu znovu dojde.

Rodič tě také může nutit, ať stejně jako on dodržuješ jeho nutkavé potřeby a myješ si opakovaně ruce nebo hladíš dveřní zárubně. Rovněž může vykládat nesmysly o tvých kamarádech nebo o sousedech. Vznikají mezi vámi hádky a ty občas nevíš, čemu věřit. Taková situace v tobě může vyvolávat strach, tíseň i vztek nebo tě ochromit a připravit o všechnu energii.



Často je těžké mít zlost na rodiče, který je na tom beztak špatně. Pocit zloby vystřídá pocit provinilosti. Situaci však prospěje, pokud svému rodiči v nějaké klidnější chvíli dokážeš říct, že od něj není hezké, když neustále porušuje své sliby nebo je trvale nespokojený. Třeba se vám společně podaří najít způsob, jak v takových situacích jednat. A i kdyby se řešení nenalezlo, rozhovor přesto může přinést užitek. Je možné, že rodič si dosud vůbec neuvědomoval, jak na tebe svým chováním působí.





Chová se tvůj rodič divně? Budí pozornost na ulici? Lidé, kteří trpí duševními poruchami, se občas mohou chovat zvláštně – mluví sami se sebou, chodí jen po určitých částech chodníku, oslovují neznámé osoby. To samozřejmě u kolemjdoucích budí rozpaky. Děti se pak při společné vycházce raději loudají o kus vzadu, nebo naopak rázuji hodně napřed. Postupně to může vést k nepříjemnému pocitu, jako by tím mámu či tátu zrazovaly. Taková přísnost vůči sobě je však zbytečná. Je pochopitelné, že zvláštní chování rodiče dětem vadí.



Někdy se zdá, že pohár přetekl. Už se ti nechce o nic pokoušet, dokonce se ti ani nechce mít pro nemocného rodiče pochopení. Přestože se ho člověk snažil utěšit všemi dostupnými způsoby, tak jemu jako by z toho nic nestačilo. A navrch ke všemu je věčně rozzlobený a náladový, takže člověk nikdy neví, k čemu se schyluje.

Zlost a zahořklost se mohou v mysli mísit s pocitem provinilosti, se starostmi a špatnou náladou. Je pochopitelné, že v takovém případě člověk touží být co nejčastěji mimo domov nebo alespoň zavřený ve svém pokoji. Ted' by ti skutečně prospělo svěřit se kamarádovi nebo kamarádce a říci jim, jak ti je a jak se cítíš. Třebaže situace je pokaždé jiná, tak všechny děti či dospívající bývají občas unavení a mají vztek na své rodiče. Je to běžnější, než myslíš!



NA POČÁTKU VLASTNÍHO ŽIVOTA PO UKONČENÍ ŠKOLY



44

Máš už hotovou školu? Možná si hledáš vlastní bydlení nebo se už stěhuješ jinam. Čeká tě samostatný život. Odchod z domova však může být těžký, pokud má někdo z rodičů problémy, zejména když rodič zůstane sám.

Je důležité, aby člověk mohl začít vlastní život bez pocitu, že rodiče zrazuje nebo ho nechává na holičkách. Zkus promyslet nebo promyslete společně, jak by se tvá přítomnost a pomoc dala nahradit jinak. Nemí-li rodič s to zvládnout péči o domácnost, obrať se na jeho ošetřujícího lékaře nebo na místní odbor sociální péče, aby ti pro něho pomohli najít pomocníci do domácnosti. Pokud by rodič měl zůstat úplně sám, obrať se na příbuzné a přátele a řekni jim, že se stěhuješ z domova. Požádej je, zda by nemohli být s mámou nebo tátou častěji v kontaktu. Domluve se na nějaké osobě, které by rodič mohl v případě nouze zavolat.

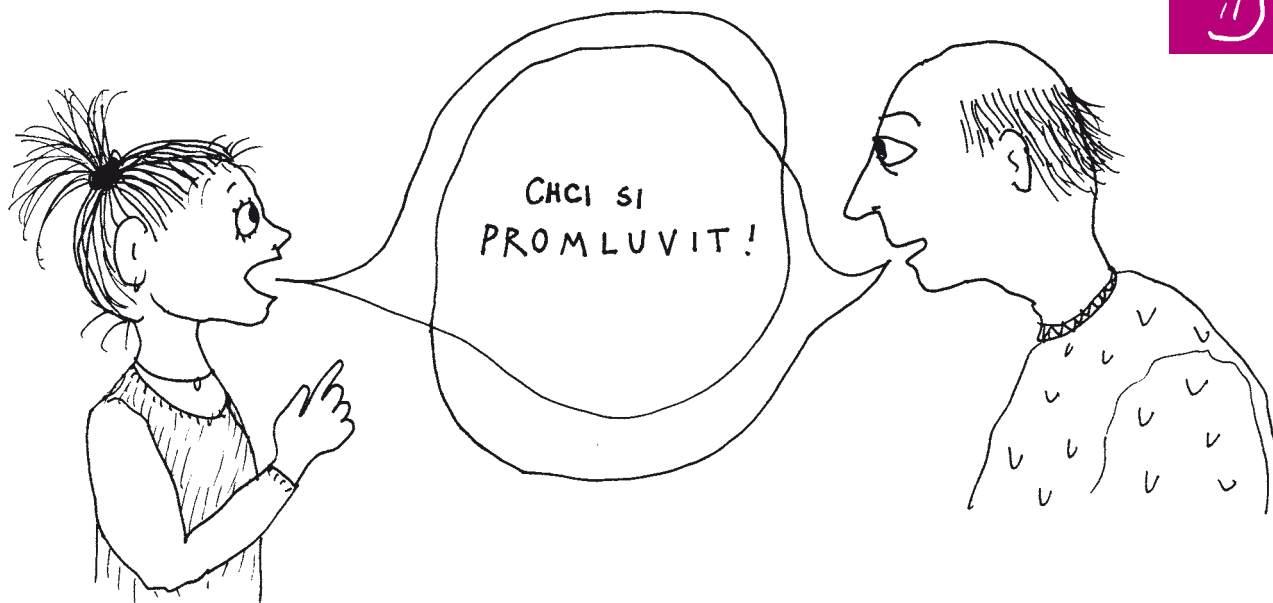
Bydlíš už sice ve svém, ale jeden z rodičů ti denně telefonuje a vypráví o všech svých problémech? To se ti pak nedaří duševně se od domova odpoutat. V tom případě se zkus s rodičem domluvit na nějakém pravidelném, ovšem ne tak častém čase, kdy si budete volat nebo se scházet. To ho možná uklidní a přestane ti dennodenně volat. Čas si domluv tak, aby ti zbyl prostor, v němž se můžeš soustředit na vlastní záležitosti.





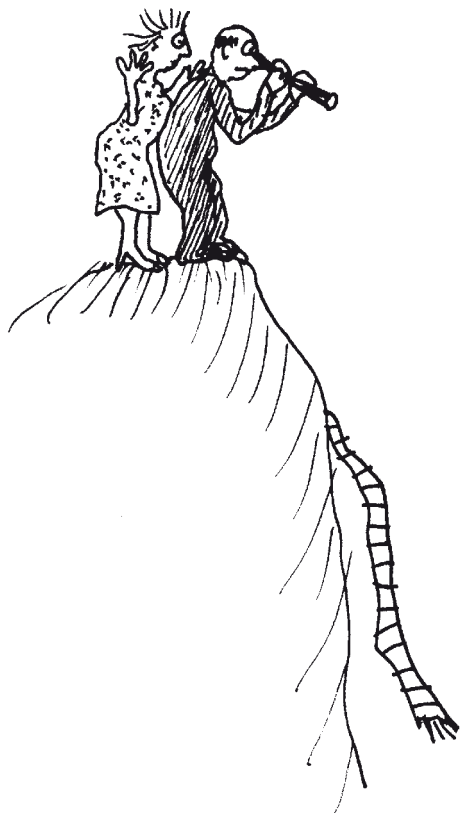
Pokud je rodič na tobě hodně závislý, může odchod způsobit bolest i tobě. Je trýznivé vidět osamělost druhého. V tu chvíli si uvědom, že nastal čas začít vlastní život. Někdy i navzdory všem dobrým úmyslům člověk musí svým blízkým způsobit bolest. Rodič je za svůj život odpovědný také sám. Je možné, že ho tvůj odchod posílí, třebaže se tomu v okamžiku odchodu zdráháš uvěřit.

PROČ JE ROZHOVOR TAK DŮLEŽITÝ?



47

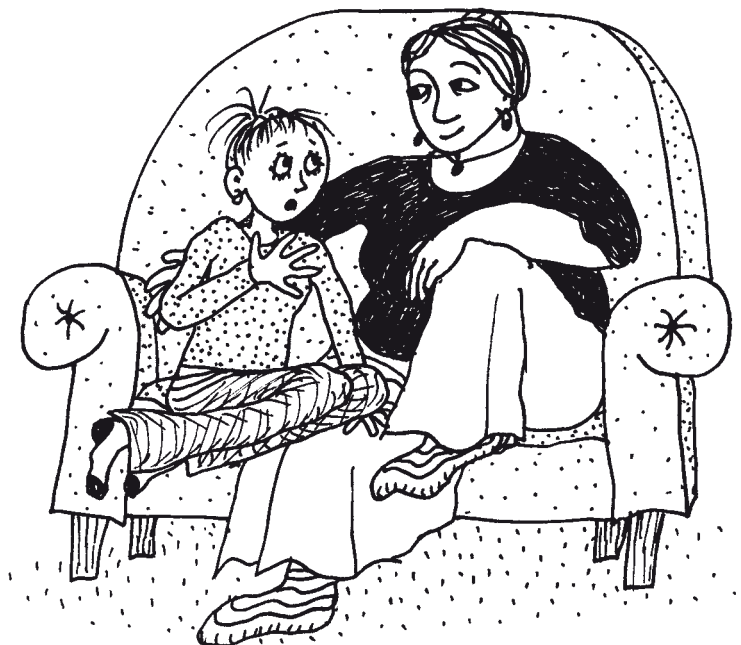
V této příručce tě opakovaně nabádáme, ať si o všem promluvíš s rodiči, s dalšími dospělými či s kamarády a kamarádkami. Rozhovor je důležitý jak uvnitř, tak vně rodiny. Z mnoha důvodů.



Za prvé, rodinní příslušníci se často odmítají podělit se o své úsudky a myšlenky s ostatními. Rodiče se bojí, aby důvěrnými rozmluvami nezatěžovali děti, a stejně tak děti nezačnou mluvit o choullostivých věcech samy od sebe. Mezi dětmi a rodiči vznikne propast, z jejíž okrajů se všichni navzájem pozorují. Bez rozhovoru se vzájemný odstup překonat nepodaří.

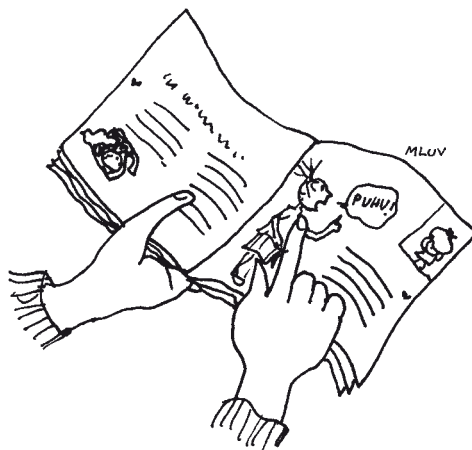


Za druhé, tak jako všichni lidé i ty potřebuješ někoho, komu se můžeš se svými starostmi svěřit a s kým si můžeš nad problémy mámy či táty poplakat a případně se jim někdy i zasmát. Máš-li dobré kamarády – stačí jeden jediný – nebo blízké dospělé, pověz jim, co se u vás doma děje. Můžeš se také obrátit na výchovného poradce, školního psychologa nebo lékaře. Důležité je, že člověk není úplně sám.





Za třetí, nemocný rodič nedokáže leccemu správně porozumět. Možná někdy budeš muset jednat i proti jeho vůli. Tehdy je dobré, pomůže-li ti v tom další dospělý. Například pokud tvůj rodič trpí stihomamem a zakazuje ti stýkat se s kamarády, potřebuješ jiného dospělého, který by mu vysvětlil, že se musíš vídat se svými kamarády. A v okamžiku, kdy se budeš o svého rodiče strachovat a budeš se rozhodovat, zda nemáš zavolat sanitku proti jeho vůli, má takový dospělý cenu zlata.

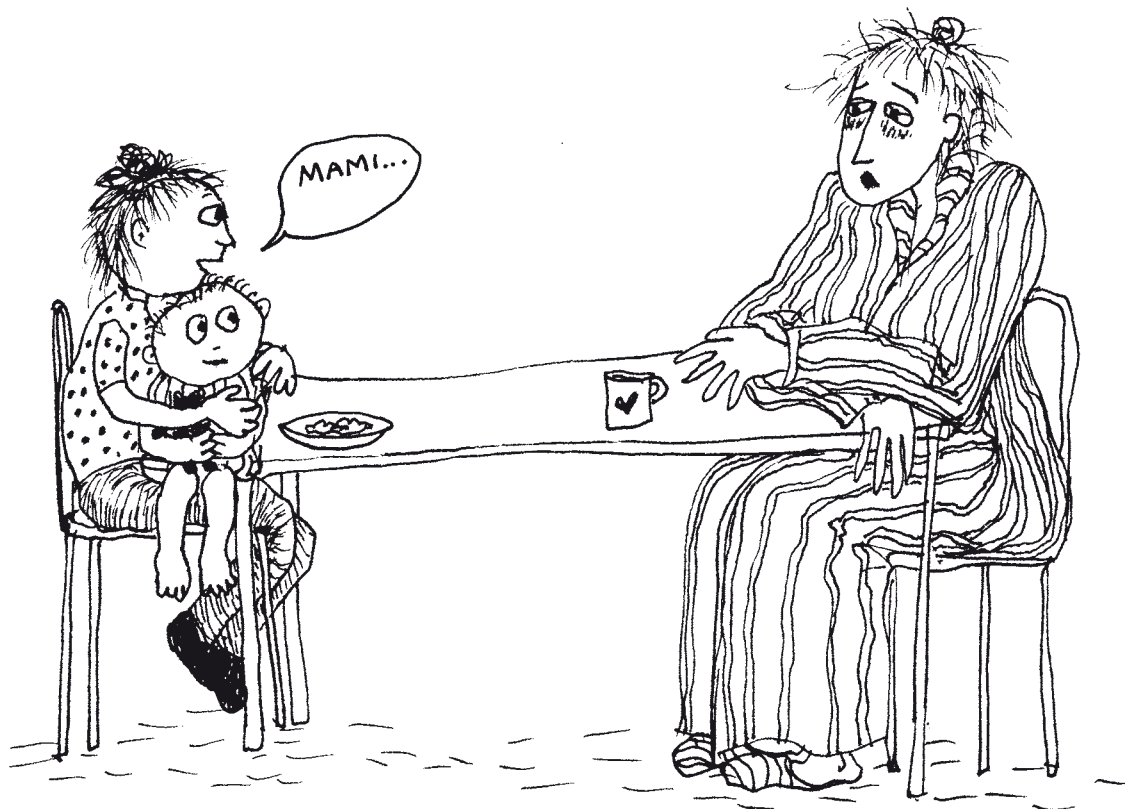


Za čtvrté, rodič třeba nepřizná, že je nemocný, nechce se léčit a odmítá o věci mluvit. Možná až četba této příručky tě přivedla k úvahám, že máš nemocného rodiče, a jsi teď z toho na rozpacích a propadáš bezradnosti. Vezmi tuhle knížečku a ukaž ji někomu ze známých dospělých, řekni, že se v ní mluví i o vaší rodině.

S KÝM MLUVIT?

Zamysli se, třeba i s rodiči, komu vně rodiny můžeš plně důvěřovat. Může to být příbuzný, soused, rodič kamaráda, vedoucí zájmového kroužku, pracovník církevní nebo jiné organizace – prostě kdokoli, ke komu máš důvěru. Nezapomeň na kamarády!

Vhodným partnerem pro rozhovor může být také odborník – dětský či školní lékař, školní psycholog nebo kurátor, pracovník rodinné poradny. Neváhej je kontaktovat.



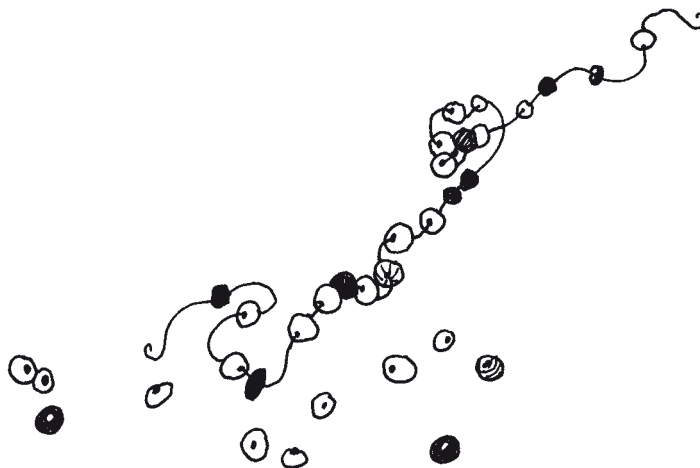
JAK HOVOR S MÁMOU A TÁTOU ZAČÍT?

Dialog může začít krátkou větou, na kterou oslovený zareaguje. Někdy oslovený jen poslouchá a k rozhovoru dojde později. Vyrukuj s tím, co tě tíží nebo o čem hodně uvažuješ: „Mami, ty už se vůbec neusmíváš.“ Nebo: „Tati, proč užíváš léky?“ Rozhovor se vyplatí začít v klidné situaci, nikdy ne při výbuchu hněvu.



Zkus také požádat rodiče nebo jiného dospělého, aby si přečetli tuhle knížečku. Ukaž jim místo, o kterém chceš mluvit. Zkus také rodiče požádat, aby tě vzal s sebou k terapeutovi. S jeho pomocí ti rodič může vysvětlit, jaké má potíže a jak se projevují příznaky. Ty naopak budeš mít příležitost zeptat se na věci, které ti připadají důležité.

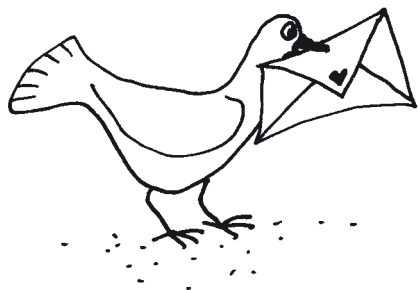
Dialog nikdy nepovažuj za jednu provždy ukončený, dialog se rodí postupně z kratších i delších společných chvil. Je to jako navlékání korálek. A přestože se jeden pokus nevydaří, vždy se naskytnou nové příležitosti. Pokud jeden korálek upadne, lze ho nahradit jiným. V koši života je dostatek korálek a krásné jsou i tmavé perly.



ZÁVĚREM

Tato příručka se snaží dětem a dospívajícím odpovědět na některé choulostivé, ale i běžné otázky. Přáním je, aby pomohla dětem a dospívajícím pochopit nelehkou situaci doma v rodině a porozumět vlastním, možná zmateným pocitům. Byla napsána, aby si ji přečetli i rodiče a stala se počátkem vzájemného dialogu.

Důvodem pro sepsání příručky bylo i to, že mnoho dětí a dospívajících zůstává se svými starostmi a obavami úplně samo. Možná i tebe kolikrát napadlo, že to v žádné rodině nemůže být takové jako u vás. Ale těch, kteří jsou na tom podobně, je hodně, ve třídě i v sousedství jich najdeš spoustu. A jak zjistíš, všichni jsou to úplně obyčejní kluci a holky. Kromě toho v každé rodině se vyskytují nějaké potíže, ty jsou součástí životního koloběhu. Drž se vlastních přání a toho, co považuješ za důležité, život máš před sebou.







Pokud nevíš na koho se obrátit, a potřebuješ pomoc či radu, najdi si užitečný kontakt nebo informace na stránkách www.stopstigma.cz (adresář kontaktů) nebo napiš dotaz do Poradny (Dětská psychologie), kde odpovídá dětský psycholog a psychiatr.

PODĚKOVÁNÍ

56

V průběhu práce na rukopisu se mi dostalo mnoha cenných rad a návrhů jak od duševně nemocných rodičů, tak i od dětí a dospívajících, jejichž rodiče trpí poruchami duševního zdraví. Jim všem patří mé srdečné díky!

Tato příručka je první svého druhu. Bylo by fajn vědět, co si o ní myslíš, jestli ti pomohla, zda ti byla v něčem užitečná. Chybělo ti v ní něco, co by se v příštím vydání mělo doplnit? Nebo ti naopak připadlo něco zbytečné, či dokonce škodlivé? Co si myslíš o ilustracích?

Napiš na adresu:

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, Řehořova 10, 130 00 Praha 3
nebo cmhcd@cmhcd.cz (www.cmhcd.cz)

nebo přímo autorce:

tytti.solantaus@stakes.fi nebo Tytti Solantaus, STAKES, PL 220, 00531 Helsinki, Finland



© Text: Tytti Solantausová
tytti.solantaus@stakes.fi

© Ilustrace: Antonia Ringbomová
antoniaringbom@hotmail.com

Grafická úprava: Helena Sandman

Ve spolupráci:

- s TOIMIVA PERHE/STAKES

CENTRUM PRO ROZVOJ A VÝZKUM SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNÍ PÉČE

- s OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA, UUDENMAAN YHDISTYS RY.

Příručku lze objednat u:

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, Řehořova 10, 130 00 Praha 3

E-mail: cmhcd@cmhcd.cz

Tisk: MEDICAL TRIBUNE CZ, S.R.O. 2009

VYDÁNÍ PUBLIKACE FINANČNĚ PODPÓŘILO
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

© Tytti Solantaus 2002

Illustrations © Antonia Ringbom 2002

Translation © Vladimír Piskoř 2009

© Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví 2009

