

Vítejte v novém roce 2005

číslo: první
leden
ročník VI.

Člověk by neměl dopustit, aby jeho život byl jen to, co mu z něj dělají
nebo chtějí udělat druzí.

Arnošt Lustig

Program hlavních akcí pro I. pololetí 2005

- 8.1. Ohlednutí za rokem minulým
úvodní zasedání valné hromady, volba rady pobočky
- 5.2. Marie Ritterová – „Trápí nás samota?“
o navázání partnerského vztahu
- 5.3. Renata Kopalová – Bylinné koupele
další z cyklu vystoupení distributorky
švýcarských přírodních produktů
- 2.4. Arteterapie – pod vedením Zuzany Adamové
připomeneme si i 5. výročí založení našeho časopisu
- 7.5. Jan Bázler – Hudba a mluvené slovo
obvyklý komponovaný hudební pořad
přicházejí v úvahu tři varianty výběru témata
definitivní rozhodnutí bude ponecháno posluchačům
- 31.5.-3.6.(předběžně)
Rekreačně rehabilitační pobyt v přírodě
tentokrát možná na horách

Čas musí plynout ...

Minul Advent, prožili jsme, někteří, šťastné Vánoce i Nový rok už je za námi a nastává zase běžný rok, někdy fádňící pro některé z nás a jsou zde opět obyčejné, mnohdy závažné naše problémy. Někomu z nás není právě pohodově a dobře na duši, jiný trpí fyzickou indispozicí, onomu nevyšlo to, co mělo vyjít, a je tu zas ten starý známý kolotoč!

Určitě jsme si dali v novém roce přání docílit to, co ve starém jsme nestačili naplnit. Chtějme zmobilizovat své zálohy, svou vůli, své možnosti a snažme se znovu se nabít novou energií, tolik potřebnou pro splnění svých cílů. Někdo z nás je sám, osamocen, měl by se pokusit najít k sobě protějšek, který by mu pomohl nést společný úděl života.

Rozhodně musíme řešit své problémy, ať už jsou jakékoliv povahy! Dobře formulovaný problém je napůl vyřešen! Usilujme o sebezdokonalování, posune nás to zase dál ve zdraví, v životě. Snažme se vždy být nad věcí, abychom to byli my, kdo stojíme nad malichernostmi a pamatujme si, velké věci se skládají z drobných denních maličkostí!

Vždycky mějme na mysli slova Michelangelova – Maličkost tvoří dokonalost, ale dokonalost není maličkost! Naučme se vnímat maličkosti, pohladí nás na duši a pochopíme, že vlastně jsme šťastni i když právě vše není tak přesné jak by mělo být, najdeme sami sebe a své „já“.

M. Ritterová

Naše řady navždy opustila po těžké nemoci
obětavá členka naší pobočky a dobrá kamarádka

Martina Zelená

Čest její památce!

Významné dny v roce 2005 (I.pololetí)

Únor

- 1. Den pacientů
- 2. Mezinárodní den mokřadů
- 11. Světový den nemocných

Březen

- 21. První jarní den
- (nejbližší neděle - Mezinárodní den invalidů)
- 22. Světový den vody
- 23. Světový meteorologický den

Duben

- 1. Den ptactva
- 7. Světový den zdraví
- 21. Den proti hluku
- 22. Den země

Květen

- 1. Mezinárodní den ptačího zpěvu
- 4. Mezinárodní den mléka
- 8. Mezinárodní den Červeného kříže
- 15. Mezinárodní den rodiny
- 16. Den boje proti rakovině
- 24. Evropský den parku
- 31. Světový den bez tabáku, Den otvírání studánek

Červen

- 1. Mezinárodní den dětí
- 5. Světový den životního prostředí
- 8. Mezinárodní den oceánů
- 21. Den květů, Letní slunovrat
- 26. Mezinárodní den boje proti narkomanii
- 27. Světový den diabetiků

Zdroj: internetové stránky města Ml. Boleslavi, projekt „Zdravé město“

Co na Nový rok to.....

...po celý rok! Všichni toto dobře známe a jen čekáme vždy s napětím, zda se to splní ! Stará moudra někdy platí, ale také mnohdy realita je diametrálně odlišná, stejně jako někdy tvoří bipol představa a skutečnost.

Tak už je zde zase nový rok, v novém kalendáři budeme sledovat míjející dny a je jen na nás, zda Chronos, bůh času na nás zvedne trestající ruku či zda mu zamáváme ve vítězném sprintu. Nenechme se zaskočit prchajícími hodinami, budme to my, kdo první dorazí do cíle!

A dejme si předsevzetí, doběhnout v novém roce to, co v minulém prosypal čas a hlavně ať držíme slovo!! Chtějme být zdraví, úspěšní a dokonalejší, chtějme být vždy na správném místě ve správný čas! V uplynulém Adventu jsme se zamysleli nad sebou a teď s novými lepšími úmysly poběžíme v novém roce svůj Maratón. Nebudeme Emilem Zátopkem, ale čestné umístění v první desítku potěší každého závodníka. A my závodíme, s životem, se světem, se sebou samými! Což přejme si upřímně, ať svůj závod na dlouhé tratě vyhraje a vavřínový věnec ať přijmeme z rukou krásné bohyně lásky Afrodité. Umění milovat- umění žít!! Milujme a žijme – toť vzkaz a odkaz!

M. Ritterová

HUMOR

Šéf: Človče, vy pomalu chodíte, pomalu děláte, pomalu vám to myslí ... Je vůbec něco, co vám jde rychle??

Podřízený: Ano, pane šéf. Rychle se unavím.

Maminko, že je listonoš hodný?

Ano, já si myslím, že ano.

A proč ho tedy vždycky zavíráš do skříně, když táta přijde domů?

Pepo, ty máš u oka modřinu! Co se ti stalo?

Pomáhal jsem jedné dívce z vody.

A odvděčila se ti ránou pěstí?

Ona ne, ale její otec přišel do koupelny!

Učitel říká svému žáku:

Ty, Jardo, se raději věnuj běhu na dlouhé tratě.
Proč myslíte?
Říká se, co není v hlavě, musí být v nohách ...

Reklama nelže! Šlápl jsem na kostku rostlinného tuku ... a jel jsem jako po másle.

Před školou je cedule varující řidiče: Pozor, nepřejedte děti!
Pepíček na ni připsal: Počkejte si na učitelku!

Praví majitel nabouraného auta mechanikovi:
Ženské oči jsou nejzajímavější věc na světě. Blond vlas na manželovu saku vidí z patnácti metrů ..., ale vrata garáže ani na metr!

Slečno, my dva bychom byli ideální pár!
Proč myslíte?
No, vy máte oheň v srdci a já jsem hasič.

Proč už nechodíš z Karlem?
Obvodní lékařka mi to zakázala.
A té je co do toho?
Je to jeho manželka!

Student poslal z Prahy mamince dopis:
Propadl jsem ze dvou předmětů, připrav na to tátu.
Za dva dny přišla odpověď:
Táta připraven, teď se připrav ty!

Cyklista jede přes les. Najednou z mlází vyskočí dvoumetrový zarostlý chlap,
zdvihne kyj nad hlavu a zařve:
Peníze nebo duši!
Cyklista mu odpoví:
A kterou? Přední nebo zadní?

Do baru vejde muž v doprovodu blondýnky a objedná si:
Jednou Malibu.
Blondýnka k číšníkovi: A pro mě velký Bu!

Pane vrchní, ta polévka chutná jako špinavá voda a biftek jako smažená prachovka.
Zavolejte kuchaře!
Je mi líto, kuchař je nemocný a zastupuje ho uklízečka...

Obviněný, přiznáváte se, že jste na lovu postřelil hajného?
Bohužel ano.
A čím to můžete omluvit?
Hajný se jmenuje Zajíc.

Ivo a Jiří Přádovi

.....
Kdo že je blázen ?

David Rosenhan, psycholog ze Stanfordovy univerzity v Kalifornii provedl následující experiment. Chtěl vědět, co by se stalo, kdyby se několik naprosto zdravých lidí pokusilo dosáhnout přijetí do psychiatrické nemocnice předstíráním, že mají některý z příznaků duševní choroby. Budou tito zdraví lidé klasifikováni jako nemocní? Budou-li přijati do psychiatrické nemocnice, zjistí personál, že šlo o omyl?

Odověď na tuto a další otázky získal výzkumem, při kterém osm normálních lidí, pět mužů a tři ženy, se pokusili dosáhnout přijetí do dvanácti různých psychiatrických nemocnic. Skupina se skládala z čerstvého absolventa psychologie, dětského lékaře, psychiatra, tří psychologů, natěrače a ženy v domácnosti. Dvanáct psychiatrických ústavů bylo vybráno v pěti různých státech USA na východním a západním pobřeží Ameriky. Tyto se rovněž značně lišily – od relativně nových po staré a oprýskané a od vysokého stavu personálu v poměru k počtu pacientů až po nedostatečně personálně obsazené.

Každý z osmi účastníků zatelefonoval do nemocnice s žádostí o schůzku. Po příchodu na příjem si každý z nich postěžoval, že slyší hlasy (tyto hlasy byly údajně často nejasné, zdálo se, že mluví „prázdně“, „dutě“ a „dunivě“, zněly neznámým způsobem, ale náležely témuž pohlaví jako účastník).

Jediný důležitý prvek podvodu byly stížnosti na slyšení hlasů a udání falešných jmen a zaměstnání účastníků; důležité události ze života každého účastníka experimentu byly popsány tak, jak se skutečně staly. Všichni tito lidé byli posouzeni jako duševně nemocní a všichni byli hospitalizováni, zjevně na základě jejich halucinací. Jeden byl diagnostikován jako trpící maniodepresivní psychózou (v novém názvosloví – bipolární afektivní poruchou – pozn.red.), ostatní jako schizofrenici.

Jakmile byli tito pseudopacienti přijati do psychiatrického ústavu, přestali simulovat známky nenormálnosti, ačkoliv mnozí z nich zažili krátkou periodu nervozity a úzkosti, neboť se obávali, že budou odhaleni jako podvodníci, což bude nesmírně trapné.

Během pohybu v ústavu, pseudopacienti naznačovali, že jsou v dobrém stavu a že už více nezaznamenali jakýkoliv příznak. Chovali se obecně přátelsky a spolupracovali. Jediný nezvyklý prvek jejich chování byl, že trávili značný objem času zapisováním svých poznatků o ústavu, pacientech a personálu. Zpočátku tyto své zápisky psali tajně, ale když postupně vyšlo najevo, že nikdo tomu nevěnuje velkou pozornost, psaní poznámek se dělo zcela veřejně.

Hierarchická struktura různých psychiatrických nemocnic byla taková, že nejvýše postavení členové personálu přišli do styku s pacienty (a pseudopacienty) nejméně. Průměrný denní kontakt pseudopacientů s psychology, psychiatry a ostatními lékaři trval 6,8 minut. Z hlediska obecného nedostatku pečlivého pozorování kvalifikovanými odborníky není překvapením, že pseudopacienti nebyli propuštěni nejrychleji. Skutečná doba hospitalizace sahala od 7 do 52 dnů s průměrem 19 dnů.

Skutečnost, že pseudopacienti byli propuštěni během několika týdnů od přijetí by mohla naznačovat, že psychiatrický personál odhalil, že pseudopacienti byli po celý čas zdraví. Nicméně tomu tak nebylo. Všichni pseudopacienti byli propuštěni s diagnózou „schizofrenie v remisi“, což ukazuje, že podvod odhalen nebyl.

Zajímavé bylo, že někteří skuteční pacienti podezření měli. První tři z pseudopacientů byli umístěni do ústavů s celkovým počtem 118 pacientů, z nichž 35 vyslovilo své pochybnosti. Říkali něco na následující způsob: „Vy nejste blázen. Vy jste novinář nebo profesor. Vy kontrolujete nemocnici.“ Avšak většina z nich byla ubezpečena naléháním pseudopacientů, že byli nemocní před přijetím do

nemocnice, i když se po přijetí cítí dobře. Nicméně pár opravdových pacientů nadále vyslovovalo názor, že pseudopacienti jsou zdraví.

Hans a Michael Eysenck „Mindwatching“, překlad z angličtiny K. pokračování
příště

Problémy s léky

Když jsme na minulé valné hromadě hodnotili naši práci v roce 2003, konstatovali jsme mimo jiné, že z našich aktivit na veřejnosti měl největší význam náš podíl na iniciativě v ožehavé otázce doplatků na antipsychotika II. generace. Naše snažení vyvrcholilo 2.4.2003, kdy jsem jako předseda pobočky byl členem delegace u ministryně MUDr. Součkové. Jednání bylo iniciováno ing. M. Příbylovou z pobočky Praha a přispělo k tomu, že problém s doplatky na antipsychotika II. generace byl ventilován včas a dostatečně důrazně. Výše doplatků v roce 2003 a ani v roce 2004 zatím nepřesahovala únosnou míru.

Rozhodli jsme se, že záležitost budeme nadále sledovat, protože jsme počítali s možnými problémy v budoucnu. Bohužel, naše obava se právě nyní potvrdila. Novou vyhláškou, která vstoupila na začátku roku 2005 v platnost, je z antipsychotik II. generace stanoven jako „lék první volby“ tzv. generický lék Rispen. Lék je to zajisté výborný. Bohužel – a tento problém právě vyhláška necitlivě obchází – ani Rispen nemusí u každého zabrat a nemusí každému vyhovovat, co se týče vedlejších účinků. Lékař má pak jen velmi omezenou možnost vyzkoušet jiný lék – a nejsou to omezení zdravotní, nýbrž finančně-administrativní.

K problému se vrátíme na valné hromadě 8.1. Zvážíme zaslání dopisu paní ministryni zdravotnictví doc. MUDr. M. Emmerové (podobný dopis jsme posílali již v roce 2003).

RNDr. Jan Bázler
předseda pobočky

Řešení šachové úlohy z listopadu 2004:

- | | |
|--------|------|
| 1. Jb6 | Kxb6 |
| 2. Va8 | Kb5 |
| 3. Vb2 | mat |

alternativně

- | | |
|---------|------|
| 1. ... | Kxb8 |
| 2. Jd7+ | Ka7 |
| 3. Va2 | mat |

nebo

1. ... Ka6
2. Vb2 Ka7
3. Va8 mat

Zdroj: J. Cumpe, Natal Mercury 1922

* * *

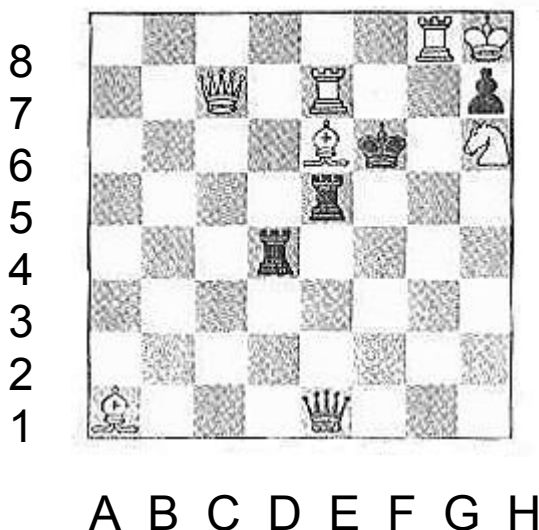
Více informací o Mladé Boleslavi najdete na webových stránkách našeho města:
<http://www.mb-net.cz>

Víte, že internet je k dispozici pro registrované čtenáře městské knihovny (a to bez dalších poplatků, cena je zahrnuta v registraci). Kdo si chce vyzkoušet znalosti získané v našich (nebo i jiných) kursech, má tím jedinečnou možnost.

Vydává pouze pro vnitřní potřebu členů a přátel:
 Česká společnost pro duševní zdraví, pobočka Mladá Boleslav
 Nový park 1262
 Mladá Boleslav
 telefon: 326 728 848 (hlasová schránka)

Též na internetu FOKUSu Ml.Boleslav
www.fokus-mb.cz

Bílý táhne a dá druhým tahem mat:



Redakční rada : PhDr.Darja Kocábová, čestná členka redakční rady
 Vladan Přáda a Jiří Přáda,
 Ivan Nakov, Marie Ritterová
 technický redaktor: Jan Bázler
 externí spolupracovníci, příležitostní dopisovatelé
 Otištěné články nemusí vyjadřovat stanoviska vedení pobočky.