

číslo: osmé
srpen
ročník VIII. (2007)

**Opravdu šťastni jsou ti, kteří hledali cestu
ke službě jiným a našli ji.**

Albert Schweizer

Letní idylky.

S létem k nám přichází čas velmi teplých dnů a vlahých večerů, které nám vnukají pocity dobře strávených dovolených a evokují v nás vzpomínky na letní party, koncerty v přírodě a různé kulturní akce. Jsme často v zajetí snivých rozpoložení z cest do ciziny i na krásná místa u nás, v naší krásné zemi. Navštěvujeme kulturní památky, hrady a zámky a defiluje před námi ještě duch starých dob, léto je pro nás vždy kouzelným časem, kdy si pochutnáváme na plodech léta a osvěžujeme svá znavená těla koupáním v moři, jsme-li v cizině či v našich koupalištích a bazénech.

Je zde čas prázdnin, volna, relaxace, není snad člověk, který by neměl aspoň část hezkých vzpomínek na právě tyto dny a noci. Můžeme, oproti zimnímu období, nastavovat hodiny v dlouhých dnech, svěžích ránech, kdy ptáci nás budí cvrlikáním na okenních parapetech. Čaro léta je ojedinělé, užijme si ho dostatečně, v podzimních plískanicích bude naše duše naladěna ještě na strunu letního nástroje dobré nálady a uspokojení z příjemně prožitých chvil.

Marie Ritterová

* * *

Rada pobočky přeje všem našim členům a příznivcům hezkou dovolenou, i když mnozí z nás to nejkrásnější – pobyt u moře – zažijí až v září.

Služby v klubovně se v období dovolených nebudou krátit.

.....

Týdny pro duševní zdraví

Mladá Boleslav, Kosmonosy – 11.9.-10.10.2007

ČSDZ, pob. Mladá Boleslav pořádá

- 13.9. hudební pořad
W. A. Mozart a Čechy
Psychiatrická léčebna Kosmonosy

knihovna, začátek v 15:30
RNDr. Jan Bázler

18.9. Den otevřených dveří
v naší klubovně Nový park 1262
(vedle Minigolf baru)
Marie Ritterová

Všechny členy a příznivce (i budoucí) srdečně zveme.
Doporučujeme Vaší pozornosti i akce ostatních organizací.

Rada pobočky

.....
Politický humor z naší i zahraniční historie

Československo v otázkách a odpovědích

1968:

- proč vši nesvětélkují jako světlušky?
- aby imperialisté nemohli pozorovat noční přesuny Rudé armády na našem území.

1970:

- je vůbec nějaký rozdíl mezi rozhlasem a novinami?
- ano, zásadní. Zkuste zabalit slanečka do rádia...

1971:

- proč už se v Československu nezdraví "práci čest"?
- protože ti prověření ztratili čest a ti neprověření práci.

1980:

- mají tři barvy na československé vlajce nějaký hlubší smysl?
- ano, mají: bílí dřou na červené, až jsou z toho modří.

1985:

- je pravda, že sovětská branná moc je rozdělena na dvě složky?
- ano, jedná se o složku bojovou a složku válečnou. Bojová složka je na sovětsko-čínských hranicích a bojí se, zatímco válečná je u nás a válí se.

1986:

- co bychom měli, kdyby neexistovala RVHP?
- v principu všechno.
- lze nějak specifikovat jednotlivé roky pětiletého plánu?
- lze: (1) úspěch, (2) spēch, (3) pech, (4) Ech..., (5) Ch!

- je pravda, že se bude do Československa dovážet holandský špenát?
- ano, protože obsahuje přece jen víc železa než sovětská ruda.

* * *

Winston Churchill jako premiér britské vlády přišel na interpelaci do sněmovny v povznesené náladě. Poslankyně Philipsová, která jej neměla příliš v lásce, předstoupila před jeho křeslo a pronesla vzrušeně:

"Pane předsedo, vy jste opilý. Vy jste hrozně opilý. Pane předsedo, vy jste hrozně moc opilý." Churchill se s pomocí sněmovního butlera postavil a odpověděl.

"Paní poslankyně, vy jste ošklivá. Paní poslankyně, vy jste moc ošklivá. Paní poslankyně, vy jste strašně moc ošklivá!"

A mávaje svým velkým doutníkem, dodal se smíchem:

"Já se z toho ale do rána vyspím!"

* * *

Jednou se zase takhle na večírku, pořádaném britskou vládou, potká Churchill s tou poslankyní, která ho vyloženě nemá ráda, a ta mu povídá:

"Pane premiére, kdybych já byla vaše žena, dala bych vám do čaje jed."

"Lady, kdybyste vy byla moje žena, s chutí bych ten čaj vypil."

Dobrou náladu v mezích zákona přejí čtenářům

Přádovi

SLUNEČNICE.

Byl jednou jeden malý šmoula a ten to uměl s rostlinkama, že se stal odborníkem v pěstování rostlin. Však mu také říkali šmoula Farmář. To on zaléval šmoulovičnickové pole, on se staral o rybíz a sklízel maliny, ze kterých Taťka Šmoula připravoval svou tajnou medicínu. Ale v zimě veškerá příroda spí. A Šmoula Farmář by ji chtěl probudit. Jednoho dne, celý kraj ležel pod sněhem, dostal nápad. Každý přece ví, že slunce přitahuje slunečnice, řekl si. Proč to neudělat opačně a nepřitáhnout sluneční paprsky slunečnicemi.

A šmoula Farmář zasil slunečnicová semínka. Díky svému speciálnímu hnojivu dokázal, že slunečnice vyrazily ze zasněžené země. Zpočátku slunečnice otáčely své velké žluté hlavy na všechny strany a hledaly slunce, schované za těžkými, šedými mraky.

A pak se najednou obrátily k šmoulovi Farmářovi. Ten ustoupil na stranu, ale květy se otáčely za ním. Nebylo pochyby, květy se otáčely za jeho srdcem. Šmoula Farmář nevěděl proč, ale z ničeho nic měl v hrudi veliký žár. A pak spatřil, jak pod slunečnicemi taje sníh. Pak na tom místě začaly vyrážet květy všech barev. To pochopitelně přilákalo Šmoulínku. Když uviděla tu rozkvetlou nádheru uprostřed sněhu, chtěla Farmáře nějak odměnit. Dala mu velkou pusku. Farmář byl celý v rozpacích. V takových rozpacích, že mu roztál sníh pod nohama.

A tehdy pochopil, když milujeme druhé, nebo i květiny, můžeme dokázat zázraky!

Josef Polák

* * *

Bilance pro lepší sebepoznání.

Položte důraz zvláště na své silné stránky!!!

Každý den „posílejte svému podvědomí“ zprávy, abyste mu „připomněli“, že jste milá, sebejistá, užitečná, zajímavá a srdečná osoba. Představujte si v duchu detailně všechny pozitivní a příjemné pocity, které ve vás tato nová představa vyvolá.

Znovu prožívejte v duchu své úspěchy a podařené věci, jako kdybyste je viděli ve filmu, a dávejte pozor, jaké pocity ve vás vyvolávají. Oživujte si je smyslově v představách, ale neudělejte tu chybu, že byste se do minulosti utíkali hodně často.

Snažte se žít v prostředí, kde se budete moci rozvíjet a kde váš talent a schopnosti dojdou uznání.

Ať z vás neustále vyzařuje radost, nadšení a důvěra. Mějte dobrou náladu a uznejte, že máte cenu.

Nestěžujte si a nevyprávějte lidem na potkání o svých potížích, nemocech a omezeních. Když si budete často stěžovat, hrozí vám nebezpečí, že se do vaší mysli i do mysli druhých vtiskne negativní představa o vás, kterou pak bude těžké vyvrátit.

Neomílejte si stále své neúspěchy a omyly. Přijměte je, vezměte si z nich ponaučení nezbytné pro váš růst a jděte dál. Jednejte vždycky tak, jak nejlépe umíte.

Pamatujte si, že prací, vytrvalostí a opakováním se může každý (nebo téměř každý), kdo opravdu chce, naučit cokoli (nebo téměř cokoli).

Vyplázněte v duchu jazyk na všechny mladší a „schopnější“, kteří se na vás dívají z výšky a neustále vám připomínají váš věk a omezené možnosti.

Buďte stále aktivní, jinak nakonec ztratíte všechny dovednosti a zkušenosti, které jste získali. Pokračujte „ve stavbě a budování“, nikdy se nezastavujte.

Nenechte se svým okolím ovládat, nenechte sebou manipulovat a nenechte se zdětinšťovat.

Nenechte se zasáhnout ani zastavit kritiky nebo odpůrci vašich plánů a hlubokých přesvědčení.

Zaujměte místo, které vám náleží a je-li třeba, obhajujte svůj životní prostor. Zaujmout své místo znamená, že si člověk zajistí, že bude moci „lítat na vlastních křídlech“, svobodně jednat a být přijímán se vším, co říká a dělá. Bez toho ztrácí svou bojovnost a ničí si zdraví.

Z originálu vybral Luboš Hluchý

EMOCE contra RÁCIO !

V životě člověka se vyskytnou různé situace a střety, které se musí řešit, má-li běh života člověka probíhat v normě požadavků na běžnou existenci. Většinou člověk zaujímá k problémům, které ho obklopují a jež je nucen nějakým způsobem vyřešit, různé postoje, které jsou opentleny do barevného spektra emocí. Je nutné, aby emoce a rozum u člověka byly v rovnováze, jinak se může stát, že konflikty místo, aby se zlikvidovaly narůstají do horentních rozměrů. Někdy je třeba k věci přistupovat snad spíš pod vlivem citové stránky a jindy je zapotřebí dát prioritu rozumu. Podle situace a povahy problému. Duševně nemocní většinou mívají poměr těchto dvou pólů nevyrovnaný, což je způsobeno celkovou dysbalancí (nerovnováha) osobnosti. Psychicky nemocní by měli pracovat usilovně na sobě, posilovat zdravé prvky ve svém myšlení, prožívání a chování, kteréžto bývají značně zasaženy nemocí. Svoje zkreslené vnímání mít pod kontrolou psychicky zdravých lidí. Nejdřív, ale je nutno dospět k určité své vnitřní zralosti, která nastává se zdravějším uvědoměním si všech těchto skutečností a mít sílu a snahu na nich pracovat, mobilizovat vůli, jež je rovněž při duševní nemoci ve slabé pozici. Vyrovnanost všech pocitových a rozumových schopností je naprosto nezbytná ke zdravému povědomí svého „já“, jež tvoří kostru a jádro osobnosti!

Marie Ritterová

* * *

Rada pobočky i redakce gratuluje paní Marii Ritterové k významnému životnímu jubileu. Děkujeme za články do našeho časopisu i za všechnu další práci.

.....

Internet a další novinky u nás

Konec pololetí nás zastihl v pilné práci. Z nového zákona o sociálních službách vyplynula naše povinnost požádat o registraci. Nebylo to vůbec jednoduché a musíme poděkovat především Olínu Čapounovi, bez kterého bychom se v celé věci sami jen těžko zorientovali, natož pak splnili všechny nutné náležitosti. Paní Ritterová musela doložit bezúhonnost a maturitní vzdělání (na nedokončené vysokoškolské vzdělání bohužel už glejt nemá). Museli jsme prokázat mimo jiné i skutečnost, že nemáme dluhy na daních, zdravotním ani sociálním pojištění. (Všude to šlo hladce, jen na Okresní správě sociálního zabezpečení nám zjistili nedoplatek ve výši třech korun – šlo o chybu při zaokrouhlení, která v průběhu let narostla. I tuto drobnost jsem neprodleně zaplatil.) Vůbec to nebyla žádná legrace.

Připravujeme personální změnu v radě pobočky a novou verzi organizačním řádu. Naše setkání 1.9. bude proto mimořádnou valnou hromadou, kde se vše projedná a, jak doufám, rovněž odsouhlasí.

A teď už o internetu. Je zapojen a je funkční. Takže si už sami můžeme spustit třeba městské internetové stránky (www.mb-net.cz). Potíže nám dělá zatím stále nefungující elektronická pošta, alespoň si budeme moci v klidu rozvážit, jak budeme práci s ní organizovat. Co považuji za důležité (a čemu jsem 31.7. věnoval celé odpoledne a večer), bude zpřístupnění redakčního archivu našeho časopisu.

RNDr. Jan Bázler, předseda pobočky

.....

HLEDÁ SE ZUBAŘ.

Vypadá to, že zubařské řemeslo je na vymření. Celý život si platíte zdravotní pojištění. Chodíte na prevenci. BĚDA - ALE : KDYŽ ZUBAŘ ONEMOCNÍ NEBO ZEMŘE. To vás pojišťovna pošle rovnou do PRAHY. Zubaři v Mladé Boleslavi nejsou a nemají čas- neberou (AŽ NA SVĚTLÉ VÝJIMKY) .Nebo jsou, ale jen tam vejdete, už natahují ruku - poplatníku chceš ošetřit tak plat'!

Zubní pohotovost - byla pěkná v Klaudiánce - nechtěli ji tam! Přestěhovali ji do MODRÉ HVĚZDY A TAM JI PROTO MUSELI ZRUŠIT. Opět se bude stěhovat. Záchranka ji vzala na milost. KDY UŽ BUDE? Prozatím o víkendu si zajed' do Liberce nebo do Prahy.

I ta nemá zvířata, když je něco bolí, mají NONSTOP ordinace.

Kdy tenhle KOCOURKOV SKONČÍ?

Nebo je lepší nechodit vůbec a nechat si udělat zubní protézy- ty jsou zdarma. I když i to není jistý!!

Jana Jiráková
autorka je rodinná příslušnice pacientky

Poznámka redakce:

1) Klaudiánkou se rozumí Klaudiánova nemocnice, úplně přesně: Oblastní nemocnice Ml.Boleslav a.s., nemocnice Středočeského kraje.

2) Namítne-li někdo, že problémy se zubaři nesouvisejí s duševním zdravím, nemá pravdu. Speciálně v Mladé Boleslavi situaci neblaze ovlivnily již dvě tragické sebevraždy mezi zubními lékaři.

.....

Z REGIONU

Strážníci městské policie Miloš Brodský a Miloslav Veleman rychlým a velice profesionálním přístupem zachránili večer 19. 7. život sebevrahovi. Primátor MUDr. Raduan Nwelati jim osobně předal děkovný dopis a mimořádnou odměnu.

Podrobnosti najdete na městských internetových stránkách. Jen snad jedna malá jazyková poznámka: strážníci si počínali duchapřítomně, nikoliv duchaplně, jak autoři zpráv uvádějí.

- red -

* * *

Řešení logické úlohy z června

Kant vypočetl správný čas takto:

1. Při odchodu domů se podíval na hodiny, stejně jako při návratu od Schmidta. Mohl tedy vypočítat, jak dlouho se zdržel mimo dům (**a** hod.). Na vlastních hodinách tedy změřil reálnou dobu, po kterou byl mimo dům.
2. Při příchodu ke Schmidtovi i při odchodu od něho se podíval na hodiny. Na přítelových hodinách změřil další reálnou dobu své návštěvy (**b** hod.). Časový posuv mezi hodinami zde nehraje roli.
3. Rozdíl (**a – b**) hod. dělený dvěma udává čas potřebný k návratu domů od Schmidta – Kant získal pravdivou dobu, po kterou mu trvala jedna cesta. Kant věděl, kdy od Schmidta odcházel, přičetl délku cesty k tomuto času a nařídil svoje hodiny na správný čas.

Pro Klubko vybral a připravil

-LH-

.....

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
Redakční uzávěrka 2.8.2007

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

Logická súťaž v televízii

Vylučovacie kolo sa konalo v skupinách po štyroch. Do jednej skupiny sa dostali samé ženy. Vďaka tomu dostali usporiadatelia nápad s náušnicami.

„Ak dovoľíte, načas vám vymeníme náušnice“ – a ukázali škatuľku.

„Pozrite sa, sú tu štyri dvojice bielych náušnic a jeden pár červených. Z nich každej z vás pripneme jeden pár, teda spolu štyri páry. Nebudú dvojice rôznych farieb; pripíname len náušnice rovnakej farby.

Potom každej z nich pripli dve biele náušnice a červené odložili (samozrejme tak, aby to žiadna zo súťažiacich nevidela). Keď sa dievčatá znovu zišli, predseda súťažnej poroty im povedal:

„Prosím, poobzerajte si jedna druhú! Ktorá prvá uhádne farbu svojich náušnic, vyhráva“.

Štyri dievčatá sa bez slova navzájom pozorovali. Bolo napäté ticho, ale netrvalo dlho. Už po niekoľkých sekundách jedna z nich zvolala:

„Ja mám biele náušnice!“

Ako to mohla uhádnuť?

ze slovenských pramenů vybral LH
redakce ponechala při zpracování jazyk originálu

Redakční rada : PhDr. Darja Kocábová,

čestná členka redakční rady,

Vladan Přáda a Jiří Přáda, David Mišun,

Ivan Nakov, Marie Ritterová

technický redaktor: Jan Bázler

externí spolupracovníci, příležitostní dopisovatelé

Otištěné články nemusí vyjadřovat stanoviska vedení pobočky.

Předávejte dál ! Kopírujte ! Rozšiřujte !

PŘÍLOHA

**TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2007
INFORMACE O ČSDZ**

Česká společnost pro duševní zdraví je nezisková organizace, která se zaměřuje na cíl účinně pomáhat a poskytovat služby v oblasti psychického zdraví. Naši klienti jsou psychiatrickí pacienti v pohospitalizačním stádiu či ambulantní léčbě. Úzce spolupracujeme s Denním sanatoriem MUDr. Stegerové a organizací FOKUS, příbuznou nám zaměřením, Fokusem. Jsme tu pro zdravé a nemocné v dopoledních hodinách

Pondělí- Čtvrtek 7.30- 11.30

a od září 2007 budeme rozšiřovat otevírací hodiny i v odpolední době. Sledujeme také snahu, přiblížit veřejnosti povědomost o ČSDZ a jejím účelu; zájemcům o nás poskytneme informace, abychom seznámili veřejnost, co vlastně je psychická nemoc kontra psychické zdraví. Zdraví lidé mají malé znalosti o problematice psychické nemoci, naše práce směřuje právě k zlepšení v těchto problémech a vítáme zájem a případnou pomoc duševně postiženým.

Ne všichni si tráví svůj život na výsluní psychického zdraví, budme solidární, pěstujme v sobě soucítění k lidem, jimž právě tato oblast není vlastní tak, jako těm psychicky zdravým.

Věříme, že pro nás naleznete pochopení a rádi vás u nás uvítáme. Nový park 1262, Mladá Boleslav.

Marie Ritterová