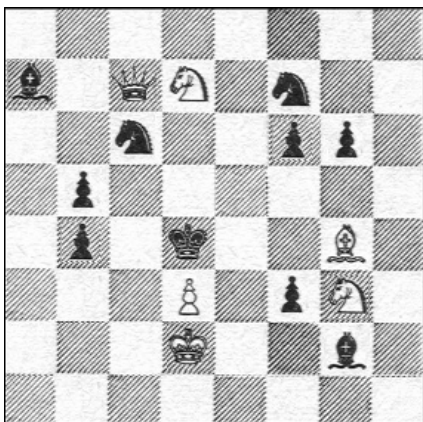


Vydává pouze pro vnitřní potřebu členů a přátel:
Česká společnost pro duševní zdraví, pobočka Mladá Boleslav
Nový park 1262, Mladá Boleslav
telefon: 326 728 848 E-mail: ceska.spolecnost@telecom.cz
WEB: ceska.spolecnost.sweb.cz
Redakční uzávěrka 2.12.2010
Těž na internetu FOKUSu Ml.Boleslav
www.fokus-mb.cz

Činnost pobočky podporuje finančně MPSV ČR a
Statutární město Ml. Boleslav.

Pro naše šachisty – bílý dá mat druhým tahem

8
7
6
5
4
3
2
1



a b c d e f g h

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

číslo dvanácté - prosinec
ročník XI. (2010)



Chceme-li porozumět nějaké osobě, musíme prožívat její pocity,
trpět jejími bolestmi a užívat si její radosti.

T.Jacobs-Stewartová

LIDSKÁ OSOBNOST (Úvaha)

Když chodím po ulicích našeho města, říkám si občas, že nepotkávám celé lidi, ale pouze vyčnívající vrcholky ledovců plujících v oceánu. Občas se ten ledovec zdá být bílý, ale pod vodou je třeba černý až běda, a jindy je tomu zase naopak, ledovec, jehož vrcholek se zdá být přímo pohoršlivě černý, skrývá pod hladinou oceánu běloskvoucí krásu. Tato moje myšlenka mi připomíná výrok už nevím jakého známého člověka, že lidé nejsou ani bílí ani černí, jsou grošovaní. Připojil bych k této myšlence ještě, že v každé situaci je ta míra černě nebo bělosti různá. Připomíná mi to postřeh Karla Čapka z jeho knihy „Obyčejný život“, kde píše, že osobnost člověka není jednodušší, je to spíše skupina jedinců, jakýchsi podosobností, z nich v každém okamžiku pouze jedna nese ten transparent s nápisem „Já“.

Jedná se při tom o něco dynamického, co do značné míry podmiňuje charakter vztahu dvou osob nebo charakter vztahů lidí v nějaké skupině. Každý z nás občas pustí do čela skupiny svých podosobností někoho hodně černého a jeho partner nebo členové skupiny by mu měli pomoci si tu chybu uvědomit tím, že směrem k němu vyšlou nějaký srozumitelný signál. Někdy stačí pouhá citlivě řečená jemná narážka.

Problém je v tom, že si někteří lidé osobují právo podle jednoho zážitku s nějakým člověkem nebo podle jeho jednotlivých vlastností škatulkovat celou jeho osobnost. Například to, co se zdá být v určité situaci nebo prostředí neschopností či hloupostí může být třeba pouhým psychickým blokem. Nikdy nezapomenu na jeden zážitek z pobytu v jedné podhorské rekreační chatě, kterého jsem se zúčastnil jako pacient psychiatrické léčebny (jednu dobu jsem se léčil se silnými depresemi). Byl tam s námi asi pětatřicetiletý člověk, který v traumatizujícím prostředí uzavřeného oddělení psychiatrické léčebny působil jako mátoha, jako lidská troska.

**Rada pobočky a redakce Klubka
přeji všem příznivcům, přátelům a spolupracujícím
institucím i jednotlivcům**

krásné Vánoce a dobrý celý nový rok 2011.

* * *

Řešení šachové úlohy ze října

1. Vxf6 ! hrozí: Sd6 mat

Možné varianty

1. ... Kxf6 2. Jg4 mat

1. ... Jf5 2. Jg4 mat

Novou úlohu nám zaslal jako vánoční dárek náš externí spolupracovník, pan Stanislav Juříček ze Vsetína.

Bílý: Kd2, Dc7, Sg4, Jd7, Jg3, Pd3

Černý: Kd4, Sa7, Sg2, Jc6, Jf7, Pb4, b5, f3, f6, g6 (6+10)

-red-

* * *

Valná hromada (s volbou funkcionářů) se bude konat 8. ledna 2010.
Nebojte se a přijďte v hojném počtu.

Naopak 1. ledna bude – z důvodů více než pochopitelných – zavřeno.

Za radu pobočky: RNDr. Jan Bázler, předseda

Stává se psychologem na základní škole a hned je aktivní a hledá, kde začít, jak se uvést v dobrém světle. Jde na školní dvůr a tam vidí hlouček chlapečků, jak si hrají, a pak jednoho, který stojí opodál, nic nedělá, jen tak popojde krok vlevo, pak dva doprava.

Psycholožka si říká: "No to je jasné, introvert, začnu s ním a zapojím ho do hry."

Jde k němu a říká: "Copak se děje, že si dneska nehraješ s ostatními?"

Chlapeček na to: "Já jsem brankář!"

Pepova manželka má poprvé rodit, manžel ji chce pomoci a modlí se, aby mimořádně porodní bolesti měl otec. Probíhá porod, manželka se usmívá, když tu najednou hrozný křik - na chodbě se v porodních bolestech válí soused!

Sedí dva vysokoškoláci v hospodě u piva a ten jeden říká:

" Jestli je pravda co říkal děkan, tak mě vyhodí ze školy"

"A co říkal?"

"Že mě vyhodí ze školy!"

Dálniční logika:

Každý, kdo jede na dálnici pomaleji než vy, je idiot.

Každý, kdo jede na dálnici rychleji než vy, je šílenec.

Dvě ženy spolu sdílí 20 let jednu vězeňskou celu. Na svobodu je pouští ve stejný den. Před branami věznice říká jedna druhé:

"Stav se dnes večer, abych ti to mohla dopovědět."

Přádovi přejí veselý Silvestr i bez alkoholu

Při tom zmíněném pobytu jsem se šli ale proběhnout kolem chaty a on na mírném svahu v euforii z pohybu na čerstvém vzduchu udělal rychlé salto vpřed. Všichni jsme na něho nevěřičně a nechápavě zírali a ptali jsme se ho, kde se to naučil, kde k tomu vzal odvalu. Nikdo z nás, kteří jsme v léčebně měli pocit, že jsme mu „nadřazení“ by si takové salto netroufl udělat. (To salto, pravda, nebylo dokonalé, byla to spíše taková „odpíchnutá“ stojka s přepadnutím vpřed, ale kuráž to vyžadovalo.) Řekl nám pak, že na vojně sloužil u pohraničnicků a to salto bylo jako trénování odvahy součástí jejich výcviku.

Chtěl jsem jenom naznačit, že je hrozně jednoduché a laciné někoho odsoudit, ale mnohem těžší a složitější je poznat, pochopit, tolerovat a respektovat.

Uzavřel bych svoji dnešní úvahu následující vyčtenou myšlenkou. „Jednu osobnost ukazujeme, jednu si myslíme, že máme, a jednu máme skutečně“. Paradoxně platí, že člověk nezná ani sám sebe, protože situace, do kterých se v rutinním prostředí a při rutinním běhu dne dostává, jemu samému neumožňují určité rysy vlastní osobnosti odhalit či poznat. Neznáme tedy ani sami sebe, ale mám dojem, že někteří lidé si arogantně dovolují tvrdit, že znají jiné lidi a se stejnou omezenou arogancí si osobují právo vyslovovat o těchto lidech definitivní soudy a lepit na ně šablonovité a černobílé nálepky.

V jedné restauraci v našem městě visí na stěně jedno anglicky psané indiánské rčení, které v českém překladu zní přibližně takto: „Nikdy nesuď bližního svého, dokud jsi neušel pět mil v jeho mokasínech“ ...

L.Hluchý

ANTIPŠTROS aneb co se děje

Tentokrát jsem se z nejrůznějších médií dozvěděla nejrůznější zprávy...

Potěšující je například prohlášení ministra Jaromíra Drábka, že valorizace důchodů bude probíhat podle dosavadních pravidel a nebude redukována, jak zněl původní úsporný návrh. Ten by měl opravdu ošklivé finanční dopady.

Zajímavý článek v MF DNES (sobota, 20.11.) upozorňoval na fakt, že „úsporná léčba“ u některých diagnóz (konkrétně byla uvedena roztroušená skleróza a Bechtěrevova choroba) přivádí pacienty do invalidního důchodu o mnoho let dříve, než kdyby byli léčeni intenzivněji a s vyššími náklady. Peníze, které stát ušetří na zdravotní péči, mu přinášejí daleko vyšší náklady v podobě vyplacení invalidního důchodu a dalších ztrát, spojených s péčí o člověka, který už do rozpočtu nic nepřináší, ale jen z něho bere. Je jisté, že takové ekonomické úvahy se týkají i mnoha duševně nemocných. „Za nás“ je ovšem nikdo neprosazuje a tak není vyloučeno, že psychiatrickým pacientům jako už tolikrát „ujede vlak“. Tlak patientských organizací nikdy nebude tak silný a profesionálové (věřím) opravdu nemají čas. Obávám se, že pracovní skupina při NRZP ČR, která by měla vypracovat zákon na ochranu duševně nemocných se s tímto úkolem nevyrovná. Vzhledem k neúčasti na Republikovém shromáždění jsem zprávu o činnosti skupiny nemohla vyslechnout, ale pokusím se s ní seznámit. (Jak už jsem několikrát upozorňovala ČSDZ ve skupině svého zástupce nemá.)

Považovala jsem za velmi významné, že tématem listopadového čísla časopisu MŮŽEŠ mají být duševní nemoci. Můj článek byl přes předchozí ujednání odmítnut, vyšly tři texty Mgr. Potměšilové navazující na akci Paralelní zkušenosti. Bohužel se mi jeví jako velmi jednostranné a prohlubující povědomí o hrůze a beznadějnosti duševních nemocí. Na toto zkrácené pojetí jsem zatím upozornila autorku, Fokus a Self Help v Ústí nad Labem i ředitele Kolumba, pana Jaroše – nikdo neodpovídá.

HUMOR

Pán si jde koupit nějaké zvíře do Zverimexu a ptá se prodavače: "Proč má ten papoušek uvázané na nohou provázky?"

Prodavač ochotně vysvětluje: "Když zatáhnete za pravý provázek, papoušek Vám řekne "dobrý den" a když zatáhnete za levý provázek, papoušek vám řekne "dobrou noc"."

"A co se stane, když zatáhnu současně za oba provázky?"

"Spadnu na zem, idiote," povídá papoušek.

Říká starý Ábeles: "Moricku, jak to přijde, že ses v židovské škole ne a ne učít matematiku a teď když jsme té dali do křesťanské, tak studuješ večer co večer?"

Moricek: "No víš tati, když voni to ti katolíci myslej smrtelně vážně. Hned nad dveřma visí nějaký pan přibitej na plusu."

"Babka máte satelit?"

"Ná, šak čo by som sa mala teliť, čo som krava?"

Inzerát:

Netrháme vaše prádlo v automatických pračkách. Děláme to pečlivě manuálně.

Muž se koupe v řece nahý. Těsně před tím, než vyleze z vody povšimne si opalující slečny. V poslední chvíli zahlédne u břehu starý hrnec. Zakryje jím choulostivé partie a pomalu vyleze z vody.

Slečna pronese: "Vsadím se, že vím, co si myslíte."

"Co?"

"Že ten hrnec má dno."

Mladá čerstvě vystudovaná psycholožka, blondýnka, nastupuje do první práce.

(jak to dopadlo, najdete na další stránce)

Z REGIONU – NOVÉ ORGÁNY MĚSTA

Nově zvolení zastupitelé na ustavujícím jednání 6.11. (shodou okolností právě v době konání naší akce) zvolili primátorem města pro volební období 2010-2014 opět Raduana Nwelatiho. Jeho náměstky byli zvoleni i Adolf Beznoska (ekonomika, doprava), Jiří Bouška (správa majetku, životní prostředí) a Daniel Marek (sociální oblast, školství).

Radními jsou Raduan Nwelati, Adolf Beznoska, Miloslav Neuman, Miroslav Olšák, Zdeňka Veškrnová, Pavel Francírek, Pavel Nechanický, Daniel Marek, Svatopluk Kvaizar, Jiří Bouška a Jaroslav Polívka.

Složení nového zastupitelstva je následující:

Koalice:

ODS:

MUDr. Raduan Nwelati, Ing. Adolf Beznoska, MUDr. Richard Pabišta, Ing. Miroslav Olšák, Miloslav Neuman, Ing. Marek Džubarovský, JUDr. Luboš Záveský, Ing. Jana Faltová, Bc. Michal Kopal, Zdeňka Veškrnová, Dalibor Kolář, Ing. Pavel Francírek
Ing. Zdeněk Tůma, Miroslava Kašpárková, Jan Pekár

Volba pro Mladou Boleslav:

MUDr. Stanislav Najman, Mgr. Jaroslav Polívka, Ing. Jiří Bouška
TOP 09:

MUDr. Pavel Nechanický, Mgr. Svatopluk Kvaizar, Bc. D. Marek

Opozice:

ČSSD:

MUDr. Lenka Lískovcová, Robin Povšík, Jan Hamáček, Mgr. Jiří Hašek, PaedDr. Zdeňka Kuhnová, Milan Pišinger, Mgr. Karel Horčíčka, Mgr. Zdeňka Patočková, Mgr. Jiřina Hančarová

KSČM:

MUDr. Oldřich Šlégl, Karel Skála, Ing. Tomáš Suchý
Další podrobnosti najdete na oficiálních stránkách města.

<http://www.mb-net.cz>

- red-

Četla jsem také brněnskou Lávkou popisující Dny duševního zdraví pořádané sdružením Práh a poslední Esprit, jehož hlavním tématem je tentokrát činnost sdružení Fokus.

K padesátým narozeninám můžeme popřát Ing. Tomáši Tylichovi, předsedovi Kolumba. Všechno dobré!

Veselé Vánoce a Šťastný rok 2011 všem !

Martina Příbylová
dz.prima@centrum.cz
29.11.2010

* * *

Poznámka redakce:

S gratulací panu Tomáši Tylichovi se všichni velmi rádi připojujeme. Rádi bychom jej někdy také uvítali přímo u nás (z Moravy je ale pěkný kus cesty) – snad se někdy poddá.

Živio! Živio! Živio!

Ze sesterské organizace KOLUMUS nám přišel od pana ředitele Jan Jaroše e-mailem zajímavý článek o mezinárodní konferenci téma „Posílení úlohy pacienta při zlepšení péče o duševní zdraví“, která se konala v Lisabonu. Článek zpracujeme a otiskneme v nejbližším možném termínu (pokud vše klapne, tedy v lednu).

Vánoce s dědečkem Františkem

Bylo mi sedmnáct a kousek a připadalo mi, že svět je jedna velká pohádka. S rodiči a bratrem jsem bydlela v malém domku na jihu Čech. O dvě vesničky dál prožíval své stáří můj dědeček František. Žil sám, byl často nemocný, nazlobený na celý svět, prostě bručoun. A srdce měl zlaté...

A opět tu byl prosinec, Vánoce. Téměř každý den jsem naplňovala tašky jídlem pro dědu, co maminka navařila a za doprovodu malého černého pejška zn. vesnická směs, jsem uháněla za dědečkem. Nadešel dlouho očekávaný Štědrý den. A já dostala nápad! Nenápadně jsem do zavazadel přibalila malou pilku, ozdoby, dárky a hurá k lesu! V borovém hájku se mi povedlo „zachránit“ malý košatý stromeček. Srdce jsem měla strachy až v krku, ale což! Měla jsem sebou obránáře.

Pozdě odpoledne jsem odemykala braňku u Františka. Sehnutá do předklonu jsem nepozorovaně proběhla pod okny. Schovala jsem se v dílně. Chudák děda neměl nejmenší tušení, že už u něj pilně „úřaduju“. Pejsek hlídal.

František silně nedoslýchal. Zpíval si u rádia koledy, bylo ho slyšet až ven. Když bylo vše hotovo, zaťukala jsem na dveře. Hned jsem to schytala! „Holko jedna nešťastná, víš kolik je hodin? Kde si se toulala? Máma bude vyvádět!“ Po chvilce už klidnou konverzací říkám:

„Dědo, já si myslím, že se tady někde schovává malej Jéžíšek.“ Fanda vykulil oči, popadl jej vztek a křičel: „Ty máš ale, holka, hloupé nápady! Co Tě v té škole vlastně učí?“

Vzala jsem svého dědečka něžně za ruku a vedu jej setmělou chodbou do místnosti vedle dílny. Otevírám dveře – můj Frantik oněmněl! Údivem zíral na ozdobený stromek, na plápolající svíčky, ozdoby, jablíčka, dárky. Po tváři se Františkovi kutáleli slzičky a vůbec se nestyděl za dojetí...

Léty přicházeli další a další Vánoce, ale na tyhle s dědou Františkem nezapomenu. Byly nejkrásnější!!!

Přeji vám přátelé, abyste prožili hezké, tiché Vánoce v kruhu blízkých a obdarovali někdy „svého Františka.“

Kosmonoské kopretiny

Již třicet osm let se každé ráno probouzím do nádherného dne. Okenní římsa mého pokoje je zalita sluníčkem a já se raduji z každého, třeba úplně obyčejného dne, hezkého činu.

V Kosmonosích žije cca 4.000 obyvatel, je to místo, které mi přirostlo k srdci, kde se cítím jako ryba ve vodě.

Nedaleko nás se rozkládá krásná louka, která se v měsíci květnu rok co rok rozsvěcovala tisíci květy kopretin. Trhali jsme si nádherné kytice. Před pár lety se louka proměnila ve staveniště, kde vyrostlo sedmdesát pastelově zbarvených domků. „A máme po kopretinách,“ tvrdila moje vnoučata. Plynul čas. Dnes je téměř dostavěno, noví sousedé jsou fajnoví a jeden domek je hezčí - jak druhý. Představte si, že u kraje příkopu silnice, která vede středem nového sídliště, jsem objevila pár trsů těch sluníčkových kopretin! Tyto květy jsou symbolem spojení minulosti s přítomností. Záhony květin v zahrádkách a zeleň stromů jsou pro mne malou pohádkou! Vytvořily ji pracovitě ruce a vynalézaví lidé.

Noví obyvatelé se zařadili mezi kosmonoské starousedlíky a jejich domečky si chodíme prohlížet.

Zase o něco hezčí jsou ty naše Kosmonosy a já tvrdím, že každý z nás, když se trochu bude snažit, pomůže a naše městečko bude krásné, jako utkané z krajkového šálu.

Recept na dobrý rok

Vezme se dvanáct měsíců, pořádně se očistí od veškeré zlomyslnosti, chamtivosti a nenávisti. Každý měsíc se rozdělí střídavě na 28, 30 a 31 dílků, takže vystačí na celý rok. Potom se každý den upraví tak, že se vezme jedna porce důvěry, jedna dávka poctivé práce, dvě dávky dobré nálady, přidají se tři vrchovaté lžíce optimismu, čajová lžička snášenlivosti, zrnko taktu a špetka trpělivosti. Vše se pěkně promíchá a bohatě zalije láskou. Takto připravený pokrm se ozdobí kyticí pozornosti a podává se s úsměvem.

Jarka Zvěřinová