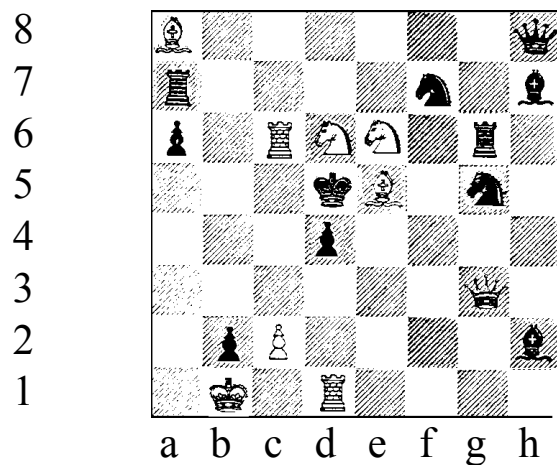


Vydává pouze pro vnitřní potřebu členů a přátel
Česká společnost pro duševní zdraví, pobočka Mladá Boleslav
Nový park 1262, Mladá Boleslav
telefon: 326 728 848 E-mail: ceska.spolecnost@telecom.cz
WEB: ceska.spolecnost.sweb.cz
Redakční uzávěrka 4. 10. 2012
Též na internetu FOKUSu Ml.Boleslav

www.fokus-mb.cz

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



Redakční rada :

Vladan Příklad a Jiří Příklad, Ivan Nakov,
Marie Ritterová, Luboš Hluchý
technický redaktor: Jan Bázler

externí spolupracovníci, příležitostní dopisovatelé
Otištěné články nemusí vyjadřovat stanoviska
vedení pobočky ani členů redakční rady.

číslo desáté - říjen
ročník XIII. (2012)



Porozumění bez přízně je nemožné.

Reinhard K. Sprenger

Plán hlavních akcí na 2. pololetí 2012

1. 9. 2012 - Oslava kulatých narozenin pana Honzy K.
(akce již se konala)
6. 10. 2012 - Beseda s paní Renatou Nekolovou
– Linka důvěry SOS a Centrum psychoterapie
+oslava narozenin paní J. Zvěřinové
3. 11. 2012 – RNDr. Jan Bázler - písničky Karla Kryla
A možná zbude i chvíle na některé jeho kolegy-písničkáře.

1. 12. 2012 - Vánoční klub s duchovním a hudebním programem
přislíbena účast zajímavých hostů

* * *

5. 1. 2013 - Valná hromada – zhodnocení roku 2012 a případná obměna
našich funkcionářů.

Členy, rodinné příslušníky, návštěvníky i veřejnost srdečně zve

Rada pobočky

Jen malý dodatek ...

Modlitba, na kterou se v otisknuté stati odvolává paní PhDr. D. Kocábová, byla v Klubku otisknuta jako citát měsíce v březnovém čísle z roku 2005. Jako její autor byl uveden Dr. Reinhold Niebuhr, americký protestantský teolog. Od přítele Jardy Kocvery také vím, že tento text je mottem svépomocné organizace „Anonymní alkoholici“, bojující proti závislosti na alkoholu.

V paměti i v redakčním archivu pátral

Jan Bázler

* * *

Řešení šachové úlohy ze srpna

1. Jxd7!
 1. ... Ja6 2. Jxe5 mat
 1. ... Jc4,Jd3,Jf3,Jg4,Jg6
2. Jxb8 mat
 1. ... Jbxd7 2. b8, pěšec se mění v dámu (nebo střelce),mat
 1. Jexd7 2. e5 mat
 1. f6,f5 2. Ve6 matAni králem ani pěšcem na c6 nesmí černý hrát.

Nová úloha je od M. Pathasarathyho, 1969.

Vybral –MV–

Oslava narozenin

Záříjové setkání bylo ve znamení oslav narozenin Honzy Koťátka.

Oslava proběhla velmi dobře, Honza dostal mnoho dárků a on na oplátku připravil bohaté pohoštění.

I účast byla proti jiným setkání velká. Vzpomínali jsme na roky prožitá v našem společenství, jak jsme jezdili na pobyty po republice, ale i do zahraničí. Toto nebylo možné uskutečnit bez velkého nasazení doktorky Darji Kocábové, primářky Zdeně Stegerové a motoru celého společenství sestře Janě Matějčkové. Zbyly nám na to vše hezké vzpomínky.

J.Přáda

* * *

Sesterská organizace Fokus Mladá Boleslav má nového pomocníka – vozidlo Renault Master! „Myšlenka pomáhat lidem, kteří nemají startovní čáru stejnou jako my, není nová – je to zvykem ve vyspělé Evropě. Také naše firma se rozhodla nějakým způsobem přispět a zaměřila se na vozové parky,“ řekl Miroslav Káninský, jednatel firmy Kompakt, která projekt nového auta pro Fokus zorganizovala. Jejím prostřednictvím si 35 firem koupilo reklamní plochu na voze a tím přispělo na pořízení tolik potřebného vozidla pro postižené. Předání vozu se 3. 10. uskutečnilo v objektu Fokusu v klášteře u zámku Mnichově Hradišti za účasti náměstka primátora Mladé Boleslavi Daniela Marka.

Podrobnosti a fotografie najdete na oficiálních stránkách města Mladé Boleslavi (stejně jako řadu dalších zajímavých zpráv):

<http://www.mb-net.cz/?page=cz,17576.obcanske-sdruzeni-fokus-ma-nove-auto>

- red-

Darja Kocábová

Co považuji za důležité v životě

Vypracováno na žádost pacientů

Protože jsem psycholog a pracuji s lidmi – svými pacienty, s nimiž společně hledáme východisko z jejich tíživé situace, hledáme hodnoty, které nejsou situačně podmíněné, ale dá se o ně opřít za všech okolností, pokusím se z tohoto hlediska zachytit v několika bodech to, co se ukazuje jako nosné a důležité, co umožňuje překonávat těžké životní překážky a zároveň nalézt smysluplný život a životní radost.

Zkušenost lidského rodu zakotvená v bájích, mýtech a pohádkách nás poučuje nejen o věčném boji dobra a zla, ale zcela konkrétně i o hodnotách, které překonávají všechny nepřízně osudu. Sudičky dávají narozeným dětem do vínku odvalu, sílu, trpělivost při překonávání překážek, dobrotu srdce a moudrost.

Ptám-li se svých pacientů, co oni považují za důležité v životě, většina odpoví, že zdraví nebo uzdravení, někdy najít někoho, kdo mne bude mít rád, jindy najít dobrou práci apod. Jsou ale i jiní, kteří buď dospěli sami k jakémusi nadhledu, nebo jsme si společnými rozhovory už leccos ujasnili, a ti odpoví poněkud jinak – najít sebe sama, zachovat si čisté svědomí, žít odpovědněji a pro druhé nebo prostě a výstižně: míru, naději a lásku.

Člověk by chtěl být šťastný, dokonce si někdy myslí, že má na štěstí právo.

Haiku* o štěstí:

*Mravenec vlekoucí plod
tisíckrát těžší sebe sama –
člověk snící o štěstí.*

Štěstí je spíše než souhrn příznivých okolností – *schopnost* člověka.

Z toho vyplývá, že člověk, který nemá lehký život, dočasně nebo trvale trpí, může být navzdory tomu šťastný a naopak...

Ta schopnost se dá cvičit, rozvíjet, kultivovat.

Je důležité si uvědomit, že něco v životě se člověk musí naučit přijmout, smířit se s tím, což zároveň znamená umět se i něčeho zřeknout a něco se naopak pokusit změnit. Je to ve smyslu citátu (údajné motlitby nejmenovaného evangelického pastora, jiní tvrdí, že je to modlitba Františka z Assisi): „Kéž bych měl trpělivost přijmout to, co je nezměnitelné, odvahu změnit, co je změnitelné, a moudrost rozlišit jedno od druhého.“

Nejtěžší je naučit se přijmout sama sebe, celého, se všemi svými přednostmi, ale i slabostmi a nedostatky, tak jak se postupně poznávám, a vlastně i s tím, co zatím zůstává nepoznané. Bez sebezpodceňování, ale také bez sebezpřeceňování a růžových brýlí sebeidealizace. Sebepoznávání a smíření se sebou, převzetí plné zodpovědnosti za sebe sama není statické. Je to celoživotní práce na sobě, často plná překvapení, která vytváří jednak základnu pro možnost změny, jednak východisko pro přijetí druhého člověka. K té změně připomínám některým pacientům Sokratovo: „Chceš-li pohnout světem (a druhými), pohni nejprve sám sebou.“

Zdroj: V tichu, Eseje o přítomné minulosti, nakladatelství Kalich, Praha, První vydání, 2010

Výběr ukázky na přání autorky jako úvodní pasáž souvislého celku – pokračování v příštích číslech.

* Haiku je klasická báseň bez názvu, od 16. století oblíbená součást japonské poezie.

Správné saunování

Na začátku:

- po námaze 15 až 20 minut oddechu před saunováním
- po jídle počkat 1-2 hod., případně sníst trochu chleba nebo sladkost
- pečlivé umytí těla a usušení před vstupem do sauny

V sauně:

- ležet, nebo uvolněně sedět (chodidla na úrovni sedění) na druhé, nebo třetí lavici sauny po dobu 8 až 12 minut (max. 15 min)
- před opuštěním sauny se posadit jako na stoličce
- po opuštění sauny co nejkratší cestou ihned pod sprchu se studenou vodou, omývat se volným proudem - od nejvzdálenějších míst směrem k srdci.

Sednutí:

- v čase odpočinku (4-5 minut) použít teplou koupel nohou
- opakované sprchování s následnou teplou koupelí nohou

Finští fyziologové vykonali termofyziologický výzkum v sauně a publikovali svoji práci v zahraničních vědeckých časopisech. Tyto studie významně přispěly k našim poznatkům o funkcích lidského organismu v sauně, ale nemohly nabídnout přesvědčivé tvrzení, jaký má sauna význam. Přesto poskytují názor na bod, o který je výrazný zájem, tedy je sauna zdravá?

Je třeba si uvědomit, že saunování není odtučňovací kúra. Ztráta váhy souvisí se ztrátou tekutin, ale přirozená žízeň ji téměř obnoví.

Jaké jsou zkušenosti se saunováním?

Zkušenost ukazuje, že má příznivý účinek na poruchy v subjektivním zdraví. Saunování atlety léčí, zmírňuje jejich bolavé svaly a mentální tlaky se odbourávají parními rázy (löyly).

Výzkumní pracovníci dlouho řešili otázku, proč saunování dává radost a potěšení. Jaký nám dává požitek a jak se získává? Mnoho z nich tvrdí, že mají rádi aktivní teplo. Ale pro mnoho jiných se musí zdroj radostného pocitu hledat někde jinde. Vypadá to tak, že pocit spokojenosti po saunování je to, co většina lidí očekává. Říká se, že sauna to způsobí stimulačním efektem na organismus.

Anglický profesor toto uvedl po své první zkušenosti se saunou. „Skvělé. Cítím se jako bych uběhl 1 míli krajinou a přitom jsem jen seděl v sauně.“

Zdroj: internet, vybral Jiří Přáda, redakčně upraveno

VYBRALI JSME PRO VÁS

Saunování je odpočinek, relaxace, péče o zdraví a pokožku

Sauna po dobu saunování působí na tělo střídavě ohřátí a ochlazení. Přitom jde o různé působení. Sauna nám umožňuje prožít neopakovatelný zážitek při teplotě od 40°C do 110°C. Volba teploty sauny je na každém z nás v závislosti na našem zdravotním stavu a vnitřním pocitu uvolněnosti. Sauna je dnes využívána i v mateřských školách, kde se nastavuje teplota maximálně do 60°C.

Účinky saunování ve fázi ohřátí lidského těla

- zvýší nárůst tělesné teploty (pokožka +10°C, nitro +1°C)
- zvýší látkové výměny v kůži a vylučování potu
- zvýší vylučování nečistot z pokožky
- normalizuje krevní tlak
- zlepší prokrvení pokožky
- uvolňuje svaly a psychické napětí

Účinky saunování ve fázi ochlazení lidského těla

- normalizace tělesné teploty
- okysličení krve
- povzbuzení funkce ledvin
- zklidnění srdečního tepu
- posílení okrajových krevních cév
- psychické povzbuzení
- pocit osvěžení

Společné účinky saunování

- vyčistí pokožku a povzbudí tvorbu nových buněk
- otuží organismus, posílí ochranu vůči infekcím
- posílí srdce a upraví krevní tlak
- povzbudí hypofýzní a ledvinový systém
- má trvalé účinky
- odstraní infekce dýchacích cest
- je prevence pro přizpůsobení a úpravu krevního tlaku
- zlepší prokrvení kůže, sliznic, dýchacích cest a cév krevního oběhu
- ošetřuje a pečuje o pokožku

--- POHROMA---

Pec nám spadla, vodovod neteče,
elektrika jenom bliká, trouba stávkuje,
děti spadly do rybníka a babka
buchty nepeče! To jsou nějaké prázdniny??!!

---SRDĚČKOVÁ---

Hej, srdíčko vstávej!
A trochu se těš!
Je přece lhostejno nač,
na mne se věš!

Těš se na moře smíchu,
lásku, na skvělé lidičky!

Srdíčko, neustávej a nenaříkej,
ale bouchej a vytrubuj, pospíchej!

Měj trošičku štěstíčka
pro každého človíčka..

... A pak jen lákej a příslibuj!!

--- Před vstupem do místnosti ZAKLEPAT !!!
(bačkorama)

Jarka Zvěřinová

ANTIPŠTROS a rušná doba

Dva týdny letošního podzimu už přinesly některé důležité změny a překvapení. Tím posledním je rezignace ministra práce a sociálních věcí, Jaromíra Drábka jako následek obvinění úředníků MPSV z korupce. Od 1. října platí nová vyhláška výrazně omezující i zdražující lázeňskou péči. Hlavní jsou ovšem "evropské peníze", které by měly nastartovat reformu české psychiatrie. Můžeme jásat už nyní? Jakýkoliv objem peněz na cokoliv ještě nezaručuje jejich účelné využití. Detailní informace zatím chybějí, ale například úřadem MZ navrhované elektronické náramky pro pacienty se schizofrenií (viz minulé KLUBKO) mi jako příliš nadějná perspektiva nepřipadají.

Dnešní vystoupení "autora náramků", náměstka ministra p.Ženíška, se zabývalo menším počtem lůžek na pokojích v psychiatrických léčebnách jako "zvýšením komfortu pacientů". To je jistě chvályhodné, ale pacient lůžkového zařízení není (zpravidla) ležící pacient ani trvalý obyvatel pobytového zařízení a "pokoje" slouží především jako ložnice. Není mnohem potřebnější komfort denních místností, denních programů, pracovní terapie, ať už jde o akutní nebo následnou péči? Bude reforma systému probíhat podle představ úředníků nebo odborníků?

Svoje vize shrnulo čtrnáct signatářů do DEKLARACE (s dosti dlouhým úplným názvem), která by měla být předložena vládě i příslušným ministerstvům (MZ a MPSV). Materiál upozorňuje na dnešní nedostatky systému péče o duševně nemocné, vyzývá k následování vývoje ve vyspělých evropských státech a vytvoření "Národního plánu péče" o osoby s duševním onemocněním, uvádí její hlavní principy, základní požadavky na systém služeb i základní kroky budoucí transformace. Předseda České psychiatrické společnosti, prof. Raboch shrnul v rozhlasovém vystoupení cíle reformy do jedné prosté věty: "Cílem není rušení lůžek nebo zařízení, ale zlepšení kvality péče." Péče o duševně nemocné není ovšem pouhá medicína. Léčba je jen nástroj, jen cesta - cílem je návrat do života nebo podpora života lidí omezených svým handicapem. Doufejme, že je tu alespoň pár gramů naděje na nalezení shody mezi oběma

zainteresovanými rezorty i nejrůznějšími zájmovými skupinami v psychiatrii bez ohledu na personální rotace v politice i exekutivě.

V listopadu budeme moudřejší, těším se na shledanou.

4.10.2012
Martina Příbylová
dz.prima@centrum.cz

* * *

A tenhle znáte?

Přijde muž domů a volá na manželku:

„Vezmi si šaty, stará, vyhrál jsem pět milionů!“

Manželka šťastně: „A které, miláčku?“

„Všechny a vypadni...“

Ředitel se ptá uchazeče o zaměstnání:

„Proč jste byl propuštěn z minulého místa?“

„Protože kvůli mně utekla ředitelovi manželka.“

„Jste přijat...“

Přišel muž k psychiatrovi a říká:

„Doktore, moje krásná žena mi je nevěrná. Každý večer jde do baru U Larryho a balí tam mužské. V podstatě si začne s každým, koho U Larryho uvidí. Já se z toho zblázním. Co mám dělat?“

„Uklidněte se, především se uklidněte,“ říká doktor. „Uvolněte se.

Hezky se zhluboka nadechněte. Nejdřív mi povězte, kde je Larryho bar.“

Dobrou zábavu přeji Přádovi