



## HLAVNĚ NEVYPUSTIT V DUŠI!

*Každý čtvrtý člověk na světě se setká s nějakou duševní chorobou, u sebe, ve svém okolí. Na nemoci duše si zaděláváme už jako teenageři a často nevíme, jak to řešit. Holky z Nevypust' duši si řekly, že to tak nemůžou nechat, a naplno se vrhly na osvětu a pomoc. Čtěte!*

Text: Ella Mahdalová  
Foto: Jindra Kodíček

**H**olky z Nevypust' duši přišly na rozhovor tři, na bohu-liběm projektu se jich ale podílí daleko víc. Hlavní slovo měla Maruška, kápo a spoluzakladatelka. Její příběh vlastně všechno odstartoval. Spolu s ní o projektu povídal i Káča se Zuzkou. Druhou ze zakladatelek od nás dělí Kanál, studuje v Oxfordu.

### Jak Nevypust' duši vzniklo?

Zakládaly jsme to dvě, já a kolegyně Terka, která teď studuje v Oxfordu. Obě jsme tehdy byly studentky a obě jsme měly vlastní zkušenost s duševními problémy. Já jsem do toho šla jako neurovědec, který má blízko k psychiatrii, a zároveň jako pacient, který v osmnácti skončil v léčebně. Těsně předtím, než jsem nastoupila na vysokou. A Terka, která teď studuje experimentální psychologii a neurovědy, tak ta se zase přímo na té vysoké hned první rok setkala s sebe s panickou poruchou. Impulzem bylo i to, že jsme ze zahraničí, kde jsme obě studovaly, podobně iniciativy znaly, ale v Čechách nic takového nebylo.

### Další obligátní otázka: co děláte?

Nevypust' Duši je projekt, jehož cílem je zlepšení informovanosti Česka v oblasti duševního zdraví. V roce 2015 jsme začaly studentskou kampaní na

Facebooku, bez jakýchkoli finančních prostředků. Chtěly jsme veřejně otevřít téma duševního zdraví, které je všeobecně zanedbané. Chtěly jsme dát především studentům a mladým lidem vědět, kde můžou hledat pomoc, když jim není dobře, že to není ostuda, a že když mají jakýkoli problém, i malý začínající, tak je dobré to nějak řešit. Jednou z cest je i destigmatizace duševních onemocnění. Postupně jsme zjistily, že nás sleduje daleko širší publikum, než jen studenti. Na Facebook proto dáváme obecnější informace a články o duševním zdraví a o self-help, kde hledat pomoc a podobně. Stále ale chceme pomáhat především studentům, rozjely jsme proto projekt Duševní zdravotvěda pro teenagery, který se zaměřuje na nejhroženější skupinu, studenty středních škol. Ve zkratce: Využíváme sociální sítě k šíření faktů, boření mýtů a zlepšení prevence. Vytváříme memy a infografiky s informacemi o duševních chorobách a preventivní materiály s radami pro správnou psychohygienu a sdílíme odkazy na zajímavé články a akce z oblasti péče o duševní zdraví. Připravujeme a vedeme workshopy zaměřené na duševní zdraví, psychohygienu a zvládání stresu pro studenty středních škol.

### Co to přesně obnáší?

Jezdíme po středních školách, bavíme se s dětmi, co dělají pro svoje duševní zdraví, zda vůbec vědí, co to je... Jedná se o pětihodinové pásmo, spíš je to ale workshop než výuka. Nakonec se dostaneme k nějakému příběhu psychiatrického pacienta. V té první vlně to byl můj příběh, protože já jsem se začala léčit s depresí ve třinácti, takže jsme jim vlastně přibližovali to, že takový problém může vzniknout už v jejich věku, protože věk, kdy se nejčastěji vyskytují nové diagnózy, je právě od nějakých třinácti do pětadvaceti let, takže proto jezdíme na střední školy. A protože víme, že pro studenty se největší zdroj nějakého stresu zdá být škola. Tak tam máme i nějaké pásmo zdravého učení a bavíme se i o tom, co jim v té škole dělá největší problémy, co je nejvíc stresuje a jak s tím můžou pracovat. Takže od nějaké

## JAK NEVYPUSTIT DUŠI V PRÁCI

- » Brát ohled na sebe, nepřetěžovat se, říct si o pomoc
- » Stanovit si hranice, které nechci překročit
- » Odměnit se za úsilí, dokončený úkol a podobně
- » Po zátěži si dopřát období klidu
- » Občas odložit elektroniku a mít chvíle, kdy nejsem k dispozici (zejména mimo pracovní dobu)
- » Najít smysl své práce, co mi přináší a co mi bere



destigmatizace přes psychiatrického pacienta se dostaneme ke zdravému učení, k tomu, co oni můžou dělat pro sebe. Probíráme, co je úspěch a neúspěch, jak s tím můžou pracovat, že vlastně neúspěch se ne vždy rovná nějaké pohromě.

#### To ale není všechno, že?

Snažíme se propagovat takový manuál pro blízké, jak mohou někomu pomoci. Na Facebooku i při našich workshopech. Od první třídy se děti učí resuscitaci, tak proč ne tohle? Ruku v ruce s tím jde i naše další snaha zapojit do našich workshopů studenty medicíny, pedagogiky, ale hlavně psychologie. Započítává se jim to do praxe. V nejbližších měsících chceme vyškolit další studenty, aby s námi mohli jezdit. Mimochodem, pokud by měl někdo zájem, může se nám ozvat a zapojit se tak!

#### Kolik studentů už vám na workshopech prošlo pod rukama?

V pilotním projektu jich bylo asi 120, čtyři až pět tříd, potom jsme pracovali třeba i se skautskými oddíly, takže myslím, že to dohromady bylo takových 200 mladých lidí určitě. Možná to vypadá jako malé číslo, ale dělaly jsme to tehdy všechno při škole, při práci a bylo to docela intenzivní.

#### Na co se studenti nejčastěji ptají?

Jak můžu někomu pomoci, když vidím, že má problém. Od toho, jak mu můžu pomoci já jako člověk, tak kam ho můžu doporučit, k jakým odborníkům a tak. Taký jak ho vůbec přimět k tomu, aby chtěl vyhledat odbornou pomoc. Potom samozřejmě, jak pomoci sobě, když mám nějaký problém. Děláme občas i školení ve firmách a tam se ptají i na work-life balance, povídáme si s dobrovolníky, jak nevyhořet. Děti se pak hodně ptají i na to, jak to vypadá v léčebně.

#### Co jim radíte, co se týče vlastních problémů s duší?

Dáváme jim pozitivní příklady, které fungují na ostatní. Zaměřujeme se na prevenci. Je to i o tom, být na sebe hodný, když se mi něco nepovede. Připomínáme jim, že pro studenty do šestadvaceti je k dispozici Linka bezpečí a že je potřeba všechno začít řešit včas. Důležitý je i zásah okolí, které by mělo

poznat, že se něco děje. I to děti učíme. Jde nám o to, aby ti, kteří se nikdy s ničím podobným nesešli, dokázali pomoci a brzy rozpoznat, že něco není v pořádku. S nimi samými i s jejich blízkými.

## MILENIÁLOVÉ MAJÍ STRACH, ŽE O NĚCO PŘÍCHÁZEJÍ, KDYŽ NEJSOU NA PŘÍJMU. PROTO JSOU VLASTNĚ POŘÁD NESPOKOJENÍ

#### Existuje kromě Linky bezpečí i jiná pomoc?

Určitě, jsou různé modré linky, při třech psychiatrických nemocnicích fungují nonstop krizové linky, kam se dá zavolat. Kontakty a rady máme na našich stránkách. Dobře jsou i internetové poradny. Poradny mají i psychologické fakulty, na vysokých školách, a vlastně i na středních, jsou školní psychologové.

#### Pracujete občas i s takzvanými mileniály. Co trápí je?

Ríká se tomu fear of missing out. Strach, že o něco přicházejí, když nejsou na příjmu. Jsou hodně rozlítaní, nemají čas, jsou ve stresu. Když pracují a studují, nemají čas starat se o sebe. Mají (máme!) před sebou tolik možností, že se občas můžeme cítit až paralyzovaní a vlastně pořád nespokojení, protože si říkáme, jestli někde není něco lepšího.

#### Mluvívaly jsme i o zahraničních zkušenostech. Jak to chodí jinde?

Třeba v Anglii snad na každé univerzitě fungují centra, kde pracují dobrovolníci z řad studentů i psychologové, kteří nabízejí pomoc těm, kdo o ni stojí. Při zápisu dostanete dotazník týkající se vašeho duševního zdraví. Jde o to, aby univerzita věděla, že by tu mohl být potenciální problém. Během zkušebního období vám pak třeba napíšu e-mail, zda je všechno v pohodě, jestli

všechno zvládáte, ptají se, zda nepotřebujete víc času na zkoušky. Je to integrální část tamního školství, bere se to úplně stejně jako fyzické postižení. To u nás chybí. Studenti vědí, že kdyby byl nějaký problém, mají místo, kam se mohou obrátit. U nás se navíc leckdo bojí přiznat, že má problém.

#### Je to stále stigma, mít nemoc duše?

Společnost je tím stigmatem promořená! I v té Anglii, kde je daleko větší povědomí o duševních nemocích, to stigma je. U nás je to ale daleko horší. Vnímají to tak mladí, staří, všichni. Jakmile řeším něco takového, jsem blázen a patřím do bláznince pod zámek. Je to dané i tím, že současnou generaci vychovávala generace, která zažila komunismus, který tohle stigma neuvěřitelně přizpůsobil. Pak ale stačí třeba osobní setkání s někým, kdo se o svém problému nebojí mluvit, a pohled lidí se hned změní.

#### Naše povídání určitě spoustu lidí zaujalo. Kde vás můžou najít?

Pokud by se k nám chtěli přidat, ať se nám ozvou, na stránkách máme formulář. Jsme i na Facebooku. Jo, a sháníme sponzory! A ještě je třeba říct, že když nás olajkují, budeme rádi, když si nás najdou i off-line. ☺

## JAK NEVYPUSTIT DUŠI PŘI UČENÍ

- » Mít dostatek času na přípravu
- » Rozdělit si přípravu na menší části
- » Poznat svůj styl učení
- » Opatrně s kofeinem
- » Pravidelně relaxovat
- » Odměňovat se za úsilí
- » Najít motivaci, proč úkol děláš
- » Nezapomenout, že neúspěch občas zažívá každý a každý výkon nemusí být perfektní



## MARUŠKA SALOMONOVÁ

Vystudovala neurovědy na britské University of Nottingham. Po návratu do Čech se spolu s Terkou rozhodla rozjet kampaň Nevypust' duši a později se postarala o přerod tohoto studentského projektu do neziskové organizace. Zajímá se o inovativní pedagogiku, přírodní vědy a výzkum v medicíně.

## KAČKA KOČIÁNOVÁ

Studovala molekulární biologii a biochemii organismů na Karlově Univerzitě, nicméně se během bakalářského studia rozhodla, že tím směrem se vydat nechce a začala zkoumat svět na vlastní pěst. Je členkou Junáka a dobrovolnicí ve společnosti, která pomáhá zajemcům o pěstounskou péči.

## ZUZKA PACHOLÍKOVÁ

Studovala psychologii v Brně a nyní pokračuje v magisterském studiu v Praze. Dříve se věnovala vedení kognitivního tréninku v Psychiatrické nemocnici Brno-Černovice. Ráda se věnuje vzdělávání, a tak už pár let lektoruje a pomáhá studentům, aby se dostali na vysokou školu v ČR.