

## Príbeh o tom, prečo k nám ľudia klopú neskoro alebo nezaklopú vôbec

Ako študenti sme mali predstavu o práci psychiatra či psychológa, o liečbe pacienta s psychickými ťažkosťami. Mali sme predstavu o tom, že pacient, ktorý má nejaké trápenie, príde a zaklope na dvere ambulancie. Zaklope a bude ochotne hovoriť o svojom probléme. Ako sme však začali pracovať, uvedomili sme si, že len minimum ľudí zaklope na dvere odborníka. Ľudia sú k nám privázaní častokrát nedobrovoľne a o svojich problémoch hovoria s neochotou a nedôverou. Veľmi málo ľudí vôbec má vedomosť, kam zaklopať. Niektorí klopú o päť minút dvanásť. Očakávania ľudí sú stále plné predsudkov, ktoré im v tom bránia.

Zopár náhodných stretnutí mladých nadšencov, lekárov a psychológov, viedlo k vzniku organizácie, ktorej nie je ľahostajné, akú povesť má psychiatria. Zistili sme, že nás všetkých spája potreba robiť niečo viac. Začali sme sa zhovárať o tom, ako dopomôcť, aby ľudia klopali častejšie a radi. Organizovali sme prvú besedu, ktorej sme dali názov Beseda o duševnom zdraví. Nevedeli sme, čo očakávať, ako budú ľudia reagovať a či vôbec nejakí prídu. Na naše prekvapenie sa kapacita priestorov naplnila a ľudia boli zvedaví. Bol dátum 10.10.2017 - Svetový deň duševného zdravia a tento deň nás motivoval v práci pokračovať. Dozvedeli sme sa, že ľudia častokrát nerozumejú základným pojmom. Psychiater, psychológ, depresia...tak sme začali od začiatku.

Prelomovou udalosťou pre nás bol festival Pohoda, počas ktorého sme si uvedomili, že aj napriek negatívnym mýtom o duševných poruchách, o psychiatrii a v podstate celej zdravotnej starostlivosti v oblasti duševného zdravia, sa ľudia nebáli navštíviť náš stan pod názvom Stanica duševnej pohody, pýtať sa a nechať mýty v krajine fantázie. Dvere boli stále otvorené, či pre človeka, ktorý sa chcel zúčastniť otvorenej diskusie alebo niekoho, koho priviedla osobná skúsenosť s psychickým strádaním, o ktorom rozprávali otvorene a bez ostychu. Nebáli sa požiadať o odbornú pomoc, ak ju potrebovali, bez potreby klopania. A možno tomu dopomohol aj fakt, že ich nečakali biele plášte v sterilných priestoroch, ale obyčajní ľudia ochotní otvorene diskutovať v pohodovo zariadenej „obývačke“, kde sa hemžilo množstvo úplne normálnych ľudí. Možno aj to je cesta, ako nás a našu prácu priblížiť bežnému človeku a získať si ho pre ďalšiu spoluprácu.

Je známe, že stigmatizácia vzniká najmä z pocitov ohrozenia a odlišnosti. Človeku je prirodzené mať obavy z neznámeho. Povedomie populácie o súčasnej problematike

*Nie je nám ľahostajné, akú má psychiatria povesť.  
Zľava Maja Matisová, Matúš Virčík, Lesya Geci, Mima Palušná.*



*Stanica duševnej pohody na festivale Pohoda 2018. Zhora zľava Lesya Geci, Matúš Virčík, Mima Palušná, Simona Vašíčková, Jozef Baran a Matej Herman.*



*Pokračovanie úvodného slova na strane 138*

## Pokračovanie úvodného slova

psychických porúch je stále relatívne malé, respektíve je vo veľkej miere ovplyvňované stereotypmi a vplyvom médií. Pokiaľ totiž vnímame skupinu ľudí len podľa ich odlišnosti, zdá sa nám byť viac cudzia a vyvoláva v nás pocity ohrozenia. Dôležitú úlohu v procese premeny postojov k ľuďom s psychickou poruchou máme aj my, zdravotníci. Kto iný, ak nie my sami, môže priblížiť túto problematiku laickej verejnosti? Kto iný môže porozprávať príbeh zo zákulisia.

Tam vonku je stále množstvo ľudí, ktorí sa boja zaklopať, ktorí stoja pred dvermi a prestupujú z nohy na nohu. Hovorme spolu o problematike psychických porúch otvorene, hovorme ináč ako odborne. Hovorme ľudskou rečou. Hovorme rečou, ktorá pomôže človeku vstúpiť do našich dverí včas.

Do nasledujúceho sviatočného obdobia a nového roka nám všetkým prajeme veľa zdravia, lásky, síl, entuziazmu, motivácie, chuti meniť veci k lepšiemu, dobrú psychohygienu a veľa krásnych chvíľ v kruhu rodiny, ktorá nám častokrát tak veľmi pomáha pri zvládaní našich pracovných nárokov. P.F. 2019.

*No More Stigma, n.o.*