

JINÝ SVĚT



Bulletin Občanského sdružení pro podporu a péči o duševně nemocné VOR Jihlava

Na téma – „úzkosti“

Autor: Martin Šťastný

Skupina sedí v terapeutické místnosti a je zamyšlená. Tentokrát jde o úzkost. Kdo ji má? Hlásí se všichni. Aby ne, také ji všichni máme, patří k nám, je od nás neoddělitelná.

V životě se vyskytnou situace, kdy se přirozeně dostavuje úzkostné prožívání, patří k určité chvíli nebo životní situaci. Úzkost nám signalizuje: pozor, něco se děje, necítíš se dobře! Je pro nás oranžovou na semaforu života.

Úzkost a strach jsou velcí kamarádi a chovají se velmi podobně. Pozornost na sebe poutají především značně nepříjemné tělesné pocity a projevy: bušení srdce, pocit nevolnosti, pocit slabosti v končetinách, návaly horka nebo chladu, pocity znečitlivění nebo mravenčení, pocení, bolest na hrudi a zkrácené dýchání. Prožívání strachu je, na rozdíl od úzkosti, o něco pochopitelnější. Strach má nějaký konkrétní, víceméně zřejmý cíl, má příčinu, kterou si můžeme pojmenovat. V tomto kontextu je pro nás také lépe pochopitelné to, co se s námi děje. Bojím se, tedy mi to není příjemné a rozhoduji se, co s tím budu dělat. Uteču, postavím se nebezpečí, poprosím o pomoc nebo přečkám, až bude po všem. Pak se uvidí.



Úzkost nás ale drtí. I když si klademe otázku co se děje, i když se snažíme zpytovat mysl. Umí se pořádně ozvat. Kromě zmíněných tělesných prožitků má úzkost i psychické příznaky: pocit závratě, neklidu, strach z mdloby, ze ztráty kontroly, strach ze „zešílení“, strach ze smrti... Pokud se vrací, trvá pro nás neúměrně dlouho, přepadá

nás, když to nejméně čekáme nebo se dokonce dostává ve chvíli, kdy jsme si stoprocentně jistí, že se nic neděje, pak je úzkost známkou nemoci. Projdeme si některé varovné příznaky, které by nás mohly upozornit na to, že se úzkost dostává do našeho života jako nemoc, jako stav, který výrazně začíná měnit naše svobodné projevy, a my se postupně stáváme otroky úzkostných stavů:

Vyhýbáte se nějakým situacím či místům, kde vám nebylo dobře a vy se nyní obáváte, že by se vše mohlo opakovat (v obchodě, v kině, v dopravním prostředku, na ulici, doma...)?

Potřebujete někoho, s kým se cítíte bezpečnější, protože v případě potřeby vám pomůže a zachrání vás, třeba tím, že zavolá lékařskou pomoc nebo vám alespoň vytáhne zapadlý jazyk při vašem kolapsu...?

Obáváte se nějaké nemoci (AIDS, rakovina, infarkt...) a ztráty sebekontroly (že provedete něco proti vaší vůli), byli jste na různých vyšetřeních, nic závažného vám nezjistili, a vás to uklidnilo jen na krátký čas, než jste opět získali pochybnosti. Jenže si nemůžete pomoci a obavy máte stále? Dokonce si absurdnost možné nákazy velmi dobře uvědomujete, ale...

Musíte opakovaně kontrolovat, jestli jste něco opravdu udělali (vypnuli všechny elektrické spotřebiče, plynový sporák...) nebo naopak kontrolujete, zda jste něco špatného neudělali (nesrazili někoho autem, někomu něco nevhodného neřekli...)? Nebo se musíte opakovaně a dlouho **umývat,** složitě a opakovaně něco **čistit** před použitím či po použití? Je vám to nepříjemné, bere vám to mnoho času a stejně si nemůžete pomoci to neudělat?

Pokračování na straně č. 8

Ročník XIII, číslo 3

4. června 2014

Uvnitř tohoto vydání:

Rozhovor s	2
Útěk	3
Výlet na Okrouhlík	4
Tajemná místa – Hitlerův Hrádek u Jihlavy	5
Naučený optimismus- recenze na knihu	5
Výlet do města Tábor	6
Recepty	7
Báseň	8
Křížovky	9

Když chce člověk od života víc získat, tak toho musí sám i víc udělat.

Autor: Hana Korbičková



Petr Koukola dlouho hledal způsob, jak žít spokojeně. Po mnoha letech, s dobře stanovenou diagnózou, odpovídající medikací a s novými plány, to konečně jde.

„Moje dětství bylo černo-bílý. Strašně nádherný, ale i tvrdý,“ říká na úvod Petr. „Do 7 let jsem byl velice živý a temperamentní dítě. To se změnilo s nástupem do školy.“ Petr začal být ostýchavý, stranil se ostatních dětí. Svůj tehdejší prospěch považuje spíše za průměrný. Rodiče se s ním, z nedostatku času, příliš neučili, většínou babička o víkendech.

Celou rodinu ovlivnila maminka vážná nemoc

V pubertě začal mít ještě další problémy. V jeho 12 letech totiž jeho maminka onemocněla paranoidní schizofrenií a byla na 2 – 3 měsíce hospitalizovaná v psychiatrické léčebně. Byl to pro všechny šok. Otec těžko zvládal celou situaci, především péči o své děti a nebyť babiček, které mu to rozmluvily, zřejmě by děti umístil v některém z dětských domovů. „Když se maminka vrátila domů, začal jsem utíkat k babičce, měl jsem pocit, že patří tam,“ svěruje se Petr. „Naši na mne neměli moc čas a tatínek byl navíc velmi vznětlivý. Často u nás byly různé třenice a hádky. Naši se brali ve svých 19 letech, takže si myslím, že byli tenkrát na manželství nezralí,“ hodnotí Petr s tím, že rodiče po čase dospěli k rozvodu. „Chtěl jsem s tatínkem otevřeně mluvit, ale on nedával svoje city najevo, a když maminka onemocněla, uzavřel se ještě víc,“ vypráví Petr. „V současné době na tom není maminka zdravotně vůbec dobře, ale i přes její psychické problémy s ní mám dobré vztahy. A taky mě těší, že jsem dokázal odpustit tatínkovi,“ říká Petr.

Zvládl maturitu, ale radost z toho neměl

Další šok zažil s nástupem na střední školu, kde se stal terčem šikany, proto ze školy ještě v 1. ročníku odešel. Přešel na jinou střední školu. „Tam jsem potkal člověka, který mě ohromil svým charismatem a hlavně tím, že všechno věděl, i o mně, stal jsem se na něm psychicky závislý. V tu dobu se mi moje psychická nemoc začala rozjíždět,“ vzpomíná mladý muž. Cítil se zle, měl špatné známky, hodně spal, necítil žádnou motivaci k učení, přestával chodit do školy. Sám si psal omluvenky. Když šel k maturitě, nikdo nevěřil, že ji udělá. Nakonec byl čtvrtý nejlepší ze třídy, ale necítil z toho žádnou radost. Neviděl žádný smysl života.

„Berličky“ a první hospitalizace v PL

Začal pravidelně pít alkohol, kouřil marihuanu, vyzkoušel muškátové oříšky, po kterých mu pak bylo tři dny hrozně špatně. Když mu bylo 20 let, uvědomil si, že takhle to nejde dál a začal hledat pomoc. Vyzkoušel například holotropní dýchání, při němž se mají uvolnit emoce. Jenže Petr se po něm cítil ještě hůř. Situaci řešil nástupem do psychiatrické léčebny v Praze – Bohnicích. „Tam jsem strávil nejkrásnější měsíc ve svém životě. Nikdo mě ale nepřipravil na to, že se to po měsíci může znovu tak zhoršit. Zřejmě vlivem léků jakoby ve mně vyhasly všechny city. Měl jsem v sobě úplně prázdno,“ popisuje Petr děsivý zážitek. Lékaři mu diagnostikovali hraniční poruchu osobnosti. Přidaly se úzkosti. Petr si však myslel, že je to spíš vada jeho charakteru. „Myslel jsem si, že jsem nějaké vadnej a méněcennej. Trpěl jsem,“ říká Petr s tím, že jak u něj vyhasly emoce, šly na něj „chmury“ a on se znovu ocítil v PL, tentokrát v Jihlavě. Měl pocit, že všechno, co je kolem něj, je od černé barvy, bylo to pro něj velmi nepříjemné a skličující. Přestal věřit, že mu v téhle léčebně pomohou, proto velmi naléhal na svého otce, aby ho odtud odvezl domů a on mu nakonec vyhověl.

Začal jsem si užívat života, ale zase s alkoholem

„Odjel jsem pak do Brna. Doufal jsem, že mi pomohou tam. Lékař mi nasadil Rivotril a ten mi konečně pomohl. Po dvou dnech jsem požádal lékaře o propuštění,

protože jsem cítil, že mám lék, který konečně zabral a nechtěl jsem být dál na pokoji s pacientem, který byl agresivní a dokonce mi dal facku,“ vypráví Petr. Po pár měsících doma se mu zdravotní stav natolik zlepšil, že se cítil úplně zdravý. „Začal jsem si konečně užívat života, ale vrátil jsem se také k alkoholu. Od svých 21 let do 25 let jsem chodil pít s kamarády, ne snad kvůli samotnému pití, ale bavil jsem se s nimi. Mohl jsem s nimi otevřeně mluvit. Cítil jsem se dobře,“ říká Petr. Ale přátelé ho varovali, že to, jak žije, není v pořádku. „Byl jsem za to na ně naštvanej,“ přiznává Petr.

Láska v Chorvatsku a nový start

Jednoho dne odjel Petr s kamarádem do Chorvatska, kde se zamiloval do místní dívky. Strávil s ní krásné chvíle. Mluvili spolu německy. Cítil se úžasně a najednou měl pocit, že má plno možností. Když se vrátil domů, začal na sobě víc pracovat. Přihlásil se do oddílu karate, hodně četl knihy, sportoval. Jeho život dostal úplně jiný rozměr. Také začal chodit na psychoterapie, které mu hodně pomáhaly. Teprve tam od své psychoterapeutky uslyšel o sobě názor, že má problém s alkoholem. Do té doby si to nikdy pořádně neuvědomil. Pokusil se abstinovat. Lékař mu nabídl účast ve skupině anonymních alkoholiků. Petr se s nimi začal scházet a hovory s nimi mu hodně pomohly. Začal ještě víc sportovat a cestovat.

Nová diagnóza a zběsilá mánie

„Pak jsem zjistil, že se můj kamarád dostal do depresí a objevil doktora, se kterým byl moc spokojený, protože mu nepředepsal hromadu léků, jak nejdříve očekával. Já dostával hodně léků, spal jsem po nich 13 – 14 hodin denně a byl jsem pořád unavený. Tak jsem za kamarádovým lékařem také zašel. Ten mě vyslechl a překvalifikoval moji diagnózu na manio-depressivní psychózu a dal mi jiné léky. Když zabraly, všechno se najednou rozjasnilo! Čekal jsem, že přijde nějaká změna, možná největší v mém životě,“ vzpomíná Petr.

Pokračování na straně č. 4

ÚTĚK

Autor: anonymní

Právě před rokem jsem byla v léčebně na oddělení těžkých schizofreniček. Po dlouhé době jsem dostala volné vycházky a procházela se po areálu. Bylo nádherně. Duben, teplo, svítilo sluníčko. Měla jsem na sobě pantofle, tepláky a docela solidní svetr. Najednou mě to napadlo. Uteču. Přeběhla jsem přes vrátnici a hurá na trolejbus. Zrovna přijížděl. Sice opačným směrem než k vlakovému nádraží, ale to nevadilo. Hlavně abych byla co nejrychleji co nejdále od léčebny a nikdo mě nezastihl.

Dojela jsem k autobusovému nádraží a uviděla autobus, kam nastupovali cestující. Nastoupila jsem, řekla pár vět, které si už nepamatuji, řidiči a postoupila dozadu. Samozřejmě až prodal všem jízdenky, přišel za mnou a doprovodil mě na dispečink. Dál už jsem věděla, že bude nejlépe, když sama rychle odejdu.

Pak jsem projezdila půl města autobusem a záviděla lidem jejich svobodu a volnost. Jejich mobily, holčákům jejich kluky, paním vracejícím se z práce domov, kam jedou...



Nakonec se mi podařilo dojet k vlaku. Nastoupila jsem do lokálky a modlila se.

Modlila se, aby někdo nepřišel a neodvedl mě zpět do té hrůzy. Sedla si vedle mě stará paní, pak jsem ještě postřehla, že za mě si sedá muž asi pětatřicetiletý, dost dobře vypadající, a pak se vlak rozjel. S paní jsme se daly do hovoru, už nevím, o čem jsme mluvily, ale podstatné bylo, že když nenápadně zjistila, v čem jsem oblečená, tak mi z dobrosrdečnosti nabídla jeden ze suchých rohlíků, které vezla zřejmě králíkům.

Vlak bohužel nejel až do města, kde jsem bydlela, ale končil na půli cesty, takže jsem musela vystoupit. Odhodlala jsem se oslovit onoho pohledného muže (jak jsem později zjistila, jmenoval se Jirka) a zeptala se ho, jestli by mi nemohl půjčit asi padesát korun, protože, jak jsem zapoměla poznamenat, neměla jsem s sebou pochopitelně žádné peníze a paní průvodčí mě nechala jet zadarmo. Sáhl si do zadní kapsy,

vytáhl tisícovku a říkal, že rozmění a půjčí mi. Pak se mě zeptal, jestli nefetuji. Přiznala jsem, že beru léky a utíkám z léčebny.

Jirka mě vzal do čekárny a koupil mi jízdenku domů. Shodou okolností bydlel ve stejném městě jako já, takže věděl, že asi za patnáct minut nám jede vlak. Šli jsme do nádražní hospůdky, koupil mi kávu a čokoládu, představil se a řekl, že jiný chlap by se se mnou vyspal, ale on mi chce pomoci. Řekla jsem mu pár věcí o sobě, on také něco poznamenal a nastoupili jsme do vlaku. Usoudil, že by bylo dobré dát vědět do léčebny, kde jsem. Ale měl vybitý mobil a ve vlaku zásuvky nefungovaly nebo žádnou nenašel, nevím. Byla jsem hrozně unavená, seděla jsem v uličce, měla jsem trochu strach, ale přesto jsem asi trochu štěstí pocítovala. Káva také udělala své. Mluvil o jednom svém kamarádovi, který se také léčil na schizofrenii a říkal, že by nám mohl poradit, co dál. Já už jsem zpět na již zmiňované oddělení nechtěla. Když jsem si uvědomila to příšerné prostředí, spolupacientky, strach z toho, že mi někdo z nich ublíží...

Kamarád byl naštěstí doma a stejně jako Jirka se mi snažil pomoci. Nakonec Jirka zavolal taxíka a zavezl mě domů. Mamce vše vysvětlil, jen mi řekl, že až budu v pohodě, ať se ozvu a rozloučili jsme se. Za chvíli přijel brácha a samozřejmě už mu volali, že jsem utekla. Byla jsem tak šťastná, že jsem doma! DOMA!!! Mohla jsem si vzít minerálku, salám, rohlík, jít si lehnout. Prostě dělat si, co jsem chtěla. Druhý den dopoledne mě bratr přesvědčil, že mě zaveze zpět. Moc jsem ho prosila, ať nemusím ale spoň na stejné oddělení. Věděla jsem, že určitě do nějaké léčebny musím, ale TAM jsem opravdu už nechtěla. Nakonec mě předal sestřím a já skončila opět na své oblíbené samotce. Na tomto oddělení opravdu oblíbené, protože jedině tam jsem se cítila v bezpečí.

NENÍ KRÁVA JAKO KRÁVA

Autorka: Jitka Pilařová

KDYŽ VÁM NĚKDO ŘEKNE: „TY JSI, ALE KRÁVA!“ MOHLI BYSTE SE URAZIT. NENÍ VŠAK NADÁVKA, JAKO NADÁVKA.

NEDÁVNO JSEM VIDĚLA VELICE ZAJÍMAVÝ POŘAD V TELEVIZI. BYL O ZVÍRÁTKÁCH, KTERÁ ŽIJÍ V RŮZNÝCH ÚTULCÍCH, ZOOKOUTCÍCH A DOMOVECH. V JEDNOM Z TĚCH DOMOVŮ, PŘEDSTAVILI CHOVATELÉ I JEDNU MOC HODNOU, PŘÍTULNOU A OKATOU KRAVIČKU. MĚLA OPRAVDU KRÁSNÁ OČKA, JAKO MRKACÍ PANENKA A BYLA CELÁ CELIČKÁ TMAVĚ HNĚDÁ A POSLUŠNÁ NA SLOVO. A DOKONCE SLYŠELA NA JMÉNO, KTERÉ KUPODIVU BYLO STEJNÉ JAKO MOJE.



OD TÉ DOBY, KDYŽ MI NĚKDO ŘEKNE: „TY KRÁVO BLBÁ!“ VZPOMENU SI NA KRAVIČKU JITKU A JEN SE POUŠMĚJU NIC NETUŠÍCÍMU NAŠTVÁNKOVI.

A JE MI HEJ!

Pedikúra – Jihlava

Jitka Mikšíková – pedikérka
Spojovací 5, Jihlava
+420 702 306 552
miksikova70@seznam.cz



Když chce člověk od života víc získat, tak toho musí sám i víc udělat .

Pokračování ze strany č. 2

Jenže se dostal do mánie, málo spal, byl pořád plný energie. Lékař mu předepsal jiné léky, a nižší dávkování, ale Petr začal mít v hlavě úplný chaos. Někdy dělal nepochopitelné věci, které dávaly smysl jen jemu. Také jezdil za známými a pořád se jim omlouval. Jednou potkal starého muže, který se rozhodl jít do Moravského Krumlova (asi 120 km) pěšky, protože neměl peníze na autobus. Petr mu dal 1000,-Kč, aby pěšky jít nemusel. Ten muž se rozplakal. Objali se a oba prožívali nádherný a neopakovatelný pocit.

Sáhl si na dno, aby se mohl odrazit. Pomohl mu Bůh

Když jel Petr domů od babičky (na kole ujel asi 70 km), byl unavený, ale hlava mu „jela“. Otec, když ho tak viděl, raději zavolal záchranku, protože Petr „vyváděl.“ V léčebně ho „přikurtovali“ do druhého dne k posteli, aby se uklidnil. „Ráno mě odpoutali, ale mánie pořád „jela“. Nechtěl jsem nic vidět, tak jsem hodil brýle do záchodu. Znovu mě zavřeli za dvoje dveře a nacpali práškama. Myslel jsem, že je to můj konec, že už se z toho nikdy nedostanu, že přijdu o svéprávnost a už nikdy nebudu normálně žít. A tak jsem řekl: „Bože, jestli chceš, abych umřel... Tady mě máš.“ A najednou jsem slyšel hlas, ale nebyla to žádná halucinace: „Ne, ne, Petře. Mám s tebou jiné plány.“ Byl to nádherný hlas a od té doby se začalo všechno zlepšovat.“

Intenzivní koníček – fotografování

„Když jsem se vrátil z PL, odstěhoval jsem se od tatínka do Jihlavy a začal jsem žít samostatný život. Před pár lety jsem začal fotografovat krajiny a oblohu. Není nic krásnějšího než fotit východ či západ slunce. Někdo tu krásu nevnímá, ale já to hodně prožívám,“ zasní se Petr. Před rokem měl v Jihlavě v městské knihovně svou první výstavu barevných i černobílých velkoformátových fotografií a letos své fotografie vystavil i v kavárně o. s. VOR.

Zahradníkem

Kdysi „vybudoval“ krásnou zahradu, se vším všudy, ale rodiče ji prodali. Bylo mu to líto. Na nějaký čas se k tomuto koníčku vrátil i tím, že pracoval v zahradnictví. I přesto, že tam pracoval krátce, získal cenné zkušenosti.

Nové plány a jejich realizace

„Náročné pro mne bylo i uklízení v domově důchodců Stříbrné terasy. Vyslechl jsem tam spoustu příběhů starých lidí. Jedna stará a moudrá paní mě přivedla na myšlenku pracovně se osamostatnit,“ vypravuje Petr. Přihlásil se do masérského kurzu, který zdárně ukončil závěrečnou zkouškou. Asi před měsícem si v blízkosti centra města pronajal masérské studio, které nazval podle hrdiny z Nekonečného příběhu ATREY. „Provádím klasické masáže, ruční lymfodrenáž, pracuji

s energií reiky, začínám se vzdělávat i v reflexologii. To už je čtvrtý kurz, který brzy dokončím,“ vyjmenovává Petr. Před třemi měsíci začal chodit se svou kamarádkou, se kterou si dobře rozumí. Petr je rád, že je spokojený nejen v práci, ale i v osobním životě. Ale přiznává, že se ne vždy jenom daří. Když se nedaří, snaží se to přijímat s pokorou.



„Teď jsem už skoro tři roky v Jihlavě a zvládám to. Já vím, že to není žádný zázrak, všichni to považují za normální, ale oni nevědí, čím jsem si prošel. Teď si hrozně moc vážím každého dne. Na mne sedí jeden takový citát, podle kterého se řídím,“ svěruje se Petr, „a to: Když chce člověk od života víc, tak toho víc musí udělat.“

Výlet na Okroulík.

Autorka: Marie Klípková

Moc se mi to líbilo.

Šli jsme kolem rybníku, až jsme došli k restauraci.

Tam jsme si každý dali něco k pití.

Kdo měl hlad, tak si vyndal z bágla, co měl sebou k jídlu a najedl se.

Povídali jsme si tam o všem možném.

Zpátky na

autobus

j sme šli

zase jinou

cestou .

Kája a

Noemka

šly až do

Jihlavy

pěšky.

Renatka s

Lenkou také. Zbytek dojel autobusem.



Je středa 21.5.2014. Je krásný jarní sluneční den. Přicházím do kavárny a téměř všichni se chystají na výlet na Okroulík. Sedím s Božíkem u stolu a popíjeme kávu.

Potom jdeme nakupovat a na polévku k „čičanům“ a přemýšlím co dál. Jdu na zastávku, chci jet domů. Protože je ale venku hezky, moc se mi domů nechce.

Najednou vidím partu z Voru s Lenkou a Renatou, jak nastupují do autobusu č. 7, který jede směr Vysoká. A v tom na mě zavolá Zdeněk Kalců: „Mery, nechceš jet s námi? Pojed!“ Není čas na dlouhé rozmýšlení. Říkám: „Tak jo!“ a už sedím v autobuse.

Dojedeme na místo, jdeme kolem pole a dál lesní cestou. Tu nás ovane svěží vítr. No to je změna! Ještě, že jsem jela, říkám si. Celá v bílém i s nákupem kráčím po ní cestou. Renata hned dělá fotky, aby byly důkazy o této akci. Zdeněk jde radši sám po poli, aby neupadl. Jdeme dál, projdeme kolem rybníků až dojedeme do místní hospody. Najednou se ohlédnou a Martin sedí v trávě, přepadly ho střešní potíže, no stát se může cokoliv.

V hospodě si většina dala točenou limču, někteří pivečko. Peťa velkou pizzu, ze které všem nabízel. Sedíme u stolu, povídáme si, je docela veselo. A protože jsme udělali i nějakou tržbu, přijde paní hospodská a nabízí nám možnost pronajmout si v budoucnu hospůdku za účelem „párty“ i s tancováním. Všichni to vnímáme jako dobrý nápad a už se skoro začínáme těšit.



Zkoušíme taky jaká je voda. Byla ještě studená, ale zjistili jsme, že na Vysokou jezdí autobus ve všední den každou hodinu, takže je to dobrý typ na letní koupání. Pokouším se volat svému příteli, ale na Okroulíku není signál.

Společně se domlouváme, jakou cestou půjdeme zpátky a po chvíli už vyrážíme směr Píšťov na zastávku autobusu.

Tady se ještě stačíme občerstvit v místní hospůdce. Odpočatí a občerstvení nasedáme do autobusu a jedeme domů. Přesto, že se Noemka s Karlou celou cestu loudaly a byly pořád pozadu, rozhodly se jít do Jihlavy z Píšťova pěšky. Nakonec se k nim přidala i Renata a Lenka. .

Přesně nevím, kolik jsme dohromady ušli kilometrů, ale myslím, že kolem sedmi.

Výlet byl hezkou vycházkou do přírody se sluncem nad hlavou. Teď nás čeká ještě ve čtvrtek grilování ve Voru. Doufám, že bude zase veselo.

Tak ahoj a někdy příště. **Maří B.**

Tajemná místa – Hitlerův Hrádek u Jihlavy

Hrádek, Hrádeček, nebo někdy také Zámek, je kamenná stavba, která se tyčí nad říčkou Jihlávou v lesoparku Heulos, v němž je schovaná jihlavská zoo. V roce 1941 byla nad údolím nedaleko centra nacistické Jihlavy postavena kamenná stavba ve staroger-mánském stylu. Proslýchá se, že vznikla podle skici samotného vůdce třetí říše Adolfa Hitlera.



Původ názvu hrádku

Dle současného německého pravopisu lze přeložit:

- Heil – spása, blaho, zdar das
- Los – úděl, osud
- los – zbaven, zproštěn, prost (čeho)
- heillos – zlý, zoufalý, žalostný, neblahý, zatracený, bezbožný, bohaprázdny

Lze tedy usuzovat, že původní význam názvu mohl být například „zatracený kopec“ nebo „bezbožný vrch“, „zlý kopec“, „žalostný kopec“ a podobně.

Zdroj: internet

"Pane doktore, já jsem náměsíčný, napište mi na to něco!"
 "Tady máte a skočte si s tím do papírnictví!"
 "Tam mají léky?"
 "Ne, prodají vám připínáčky a ty si vždy večer rozsypete okolo postele!"

*

Přijde pacient k doktorovi, ten ho prohlídne a povídá:
 "Človče, proč jdete tak pozdě? S tímhle problémem jste měl přijít tak před dvaceti lety!"
 "Ale pane doktore, já už s tím před dvaceti lety u doktora byl."
 "Jo? A co vám řekl?"
 "Řekl: Koukej vypadnout, ty simulantě!"

Základní stavební kámen Hrádku byl položen dne 11. dubna 1941. Stavba byla původně koncipována jako velká mládežnická ubytovna. V průběhu roku 1943 bylo však rozhodnuto, že zde vznikne prestižní internátní škola Adolfa Hitlera.

V Říši existovalo takovýchto škol více, avšak tato byla první a jediná na území Protektorátu. Majitelem hrádku byl přímo Adolf Hitler.

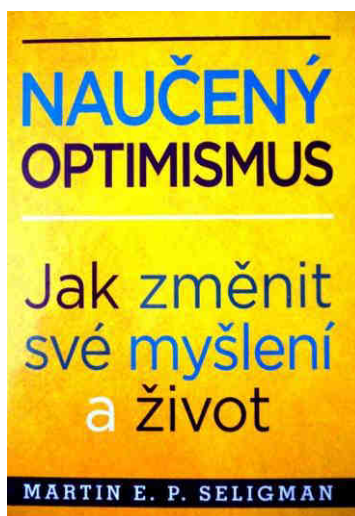
Podmínkou pro přijetí do této školy bylo dovršení věku 14 let. Studenti po absolvování pětiletého studia mohli pokračovat dále na kterékoliv vysoké škole v Říši. Žáci i učitelé nosili stejnokroj.

Výuka zahrnovala všechny základní předměty včetně branných sportů. Po úspěšném absolvování školy obdržel žák diplom, který jej opravňoval ke studiu na tzv. „řádových hradech“.

Škola byla slavnostně otevřena v roce 1944. Po osvobození v roce 1945 byla v budově umístěna internátní ubytovna učňů SPD (Středisko pracujících dorostu). Mezi roky 1960 – 1965 zde byli ubytováni posluchači Pedagogického institutu a poté do roku 1990 sloužil objekt jako studentská ubytovna jihlavského oddělení Vysoké školy zemědělské. Další čtyři roky byl objekt prázdný, chátral a byl devastován. V roce 1995 jej bezplatným převodem od Ministerstva vnitra získala SPŠ MV (Střední policejní škola Ministerstva vnitra) v Jihlavě. Rekonstrukce architekta Petra Holuba v roce 1995 adaptovala stavbu na současný stav nákladem 40 milionů.

Naučený optimismus – jak změnit své myšlení a život

Martin E. P. Seligman



Naučený optimismus neznamená nutně pozitivní pohled na svět, znamená to naučit se zredukovat na nižší míru negativní myšlení – natrénovat optimistický vysvětlovací styl. Autor uvádí, že negativní myšlenky a pesimismus často vedou k rozvoji deprese.

Martin E. P. Seligman Ph. D. (*1942) je americký psycholog a profesor, který vytvořil teorii „naučené bezmocnosti“, která často vzniká po sledu negativních událostí, ale i naučením od rodičů (matek). Seligman nepopisuje jenom depresi, pesimismus, naučenou bezmocnost, ale předeví tím, jak se s nimi vypořádat. I jak zastavit proud negativních myšlenek a neustálé „patlání se“ v problému, které také vede k depresivnímu prožívání. Nabízí vcelku účinné a jasné postupy, jak se cítit v životě lépe.

Důležitým předpokladem pro změnu je samozřejmě aktivní přístup člověka – pacienta. Žádný lékař tohle za nás neudělá! Zajímavé je, že na základě průzkumů zjistil, že pesimistický člověk je oproti optimistovi mnohem větší realista (proto i přiměřený pesimismus má v životě své místo). Ovšem optimismus pomáhá člověku realitu lépe zvládnout.

Dále se zaměřil na vliv optimismu na život, zdraví a úspěch člověka. Seligman provedl s kolegy desítky studií, některé z nich v knize uveřejňuje, které potvrdily, že zredukáním negativních myšlenek a naučením se optimistickému vysvětlovacímu stylu může každému člověku velice prospět: zlepšit imunitu, mezilidské vztahy, spokojenost, prodloužit život, oddálit depresivní epizody. Prý jde o to, natrénovat si naše odpovědi a postoje k dobrým a špatným událostem, které nás potkávají, použitím optimistického vysvětlovacího stylu. Seriózně popisuje i události, ve kterých se optimistický vysvětlovací styl absolutně nehodí. Kniha mě hodně zaujala a doporučuji ji vám všem k přečtení.

Autorka recenze: Hana Korbičková

7. dubna Výlet do města Tábor



Autorka: Libuše Královská

Sešli jsme se, sedmého dubna tohoto roku, ráno ve „spolku“ Vor. A kdo? A proč? No, přece my, klienti „spolku“, za účelem společné cesty do města Tábor. Cíl byl jasně daný: prohlídka Muzea čokolády a marcipánu. Už jsme nemohli snad ani dospat, jak jsme byli natěšení jet na výlet.

Vyjeli jsme v osm hodin z parkoviště menším autobusem směr Tábor. Vedle pana řidiče seděla kamarádka, která Tábor zná. Bylo to jasné - bude pro tento den naší průvodkyní. Když objevila, že má možnost mluvit do mikrofonu, nebylo pochyb, že jízda bude super zážitek. Cestou popsala, co můžeme zhlídnout vlevo a co vpravo. Když jsme předjížděli - fandili jsme panu řidiči všichni a hlasitě. Musím pochválit kamaráda Péťu. Fandil nejlíp.



Výklad a prohlídku muzea jsme měli domluvenou na desátou hodinu. Byli jsme tam včas, ještě jsme měli tři minuty k dobru. Paní průvodkyně se nás ujala a vyprávěla nám historii i cestu, jak se čokoláda probojovala až do dnešní podoby. Zhlídli jsme malby kreslené právě čokoládou. Z marcipánu se mi nejvíce líbily postavičky z Večerníčků. A také šaty z marcipánu naaranžované na panenkách

barbie. Ve sklepení nechyběla ukázka pravého peklíčka. Čerti byli jako živí i perníková chaloupka.



Nahoře v poschodí v dílně na nás čekaly pracovnice. Zde jsme se mohli kreativně vyřádit. Na stole jsme měli připravený marcipán v různých barvách. Každý tvořil, co chtěl. Někdo



postavičky z pohádek, jiní si vykrajovali různé tvary (hvězdy, srdce, kytky). Někdo marcipán snědl a nevytvořil nic. Pak nám naše výtvořky hezky zabalily a vydali jsme se na poslední část prohlídky - do kavárny. Zde jsme se příjemně občerstvili, jak jinak než čokoškou - měli tmavou, mléčnou a bílou. Bylo to příjemně strávené dopoledne.



7.4. jsme byli v TÁBOŘE v Muzeu čokolády. Pobyli jsme tam zhruba dvě hodiny a vyslechli jsme i odborný výklad. Potom jsme si v malé dílničce mohli vyrobit dárek z marcipánu. Následoval rozchod na oběd a po něm opět návrat do Jihlavy. Byl to moc pěkný výlet!!!

Autorka: Marie Klípvová

V prodejně jsme každý ještě nakoupili nějaké dárky, a že bylo z čeho vybírat! Přes čoko-lízátka po bonbóny s příchutěmi i těmi netradičními (česnek), až po čokoládové pivo. Potom jsme si dali rozchod.



My jsme zamířili do restaurace na oběd, kterou nám doporučila právě paní průvodkyně. Oběd byl dobrý. Ještě nám padl do oka krámk s různými rukodělnými výrobky. Kamarádka si koupila originální náušnice, vypadající jako barevné zátky od piva. Moc jí sluší. Ještě nějaké foto s kamarády a už jsme spěchali zpět k autobusu. Cesta domů byla celkem pohodová, pěkně jsme si popovídali a ukázali si nakoupené dárečky pro nejbližší. Taky se samo sebou zpívalo. Domů jsme dojeli v pořádku, plni dojmů.



Na závěr bych ráda poděkovala našim vedoucím, které nás samozřejmě doprovázely. Byly jste skvělými průvodkyněmi. Kdo nejel a slyšel naše vyprávění, asi pak litoval, o co přišel. A já už se těším na další výlet!

RECEPTY

Štrúdl trochu jinak

Uděláme rovnou dvě štangle, co říkáte? Dá se to udělat jako miništanglička, ale až ochutnáte, tak pochopíte, že by to byl holý nesmysl.

**2 hrnky vloček, půl hrnku vody
2 jogurty + lžíce medu
Větší jablíčko a skořice, cukr
To je vše!!!**



Zdroj: internet (vyhledala Hana Korbičková)

Moje zkušenosti: Recept je fakt překvapivě snadný, zdravý a aby byl, i jak se píše, dobrý, přidejte více cukru. Najdete-li doma oříšky nebo rozinky šoupněte je tam také. Dezert bude stále zdravý, ba zdravější, a pak i chutnější. Na talířku vpravo je můj výrobek. Dobrou chuť přeje **Hana Korbičková**

Je-li vůbec něco smutnějšího než zneuznaný génius, je to nepochopený žaludek.

Honoré de Balzac

Závin se 100% tukem

Množství: 3-4 nohavice
Suroviny: 35dkg hladké mouky
1 ztužený tuk (Iva, Omega)
12 polévkových lžic studené vody
špetka soli
1kg jablek + ochucení (ořechy, hrozinky, skořice)

Pečeme v horké troubě.

Tažený závin

Množství: 2 nohavice
Suroviny: 35dkg hladké mouky
špetka soli
125ml vlažné vody
1 čajová lžička octa
20dkg másla (Hera)

Pro náplň: 75dkg jablek

Péct v horké troubě, během pečení povrch potřeme máslem.

Rychlý ovocný koláč

Suroviny: 1 hrníček hrubé mouky
1 hrníček polohrubé mouky
1 hrníček krystalového cukru
½ hrníčku oleje
1 hrníček mléka
½ prášku do pečiva
1 vanilkový cukr
1 vejce



Všechny suroviny smícháme, posypeme ovocem, drobenkou a pečeme v horké troubě.

Recepty pro Vás vybrala **Jitka Mikšíková**

REFORMA SRDCE

Petr Šmída

Učiň Pane reformu srdce mého pokorně prosím
Ať je vyzdoben tak, ať se Ti mé srdce líbí
Důvěrně žádám, ať v něm milosrdenství nosím
A svůj život předám Tobě svému Příteli nejlepšímu

Učiň Pane reformu mého srdce ať se pro Tebe zdobí
Vždyť je v něm plno pavučin, hříchu a ještě zlobí
Ať pokoru, lásku také čistotou krásí se Tobě
A není spoutáno vášněmi, hříchy samo v sobě

Učiň Pane reformu mého srdce, ať se také miluje
A je trpělivé, milosrdné a druhým se daruje
Ať sebe samotné přijme, ať je také svobodné
Vnitřně se pro Tebe rozhoduje a je shovívavé a trpělivé

Učiň Pane reformu mého srdce Tebe, ať nade vše miluje
A nánosy hříchu, pýchy a tvrdosti v sobě obrušuje
A tak k Tobě pokorně prosbu Ježíši vznáším
Reformuj mé srdce, ať se nevnáším

Učiň reformu mého srdce Pane můj milý Ježíši
Ať přijímá vůli Tvou a před Tebou se ztiší
A tak prosím trochu jinak Tebe Ježíše milého
Reformuj prosím mé srdce podle srdce Tvého

Reformuj mé srdce vírou, láskou a nadějí
Ať ze sebe vychází tam kde pomoc potřebují
Dej mému srdci také odvahu a věrnost
Pokorně prosím o to vše také chovat v něm i vděčnost

Učiň Pane Ježíši také reformu srdce mého
Zbav ho strachu, obav, smutku veď ho radostného
Učiň Pane také mé srdce, tak ať růst může
Tys jediný, který pochyby, víru-nevíru v srdci zmůže

Stvoř mi čisté srdce, obnov ve mně ducha vytrvalosti
A zbav ho bahna hříchu, pýchy, nenávisti a zlosti
Nakloň mé srdce, ať je plné důvěry a odevzdanosti
A vychází ke všem zvláště k maličkým a trpícím v ubohosti



Učiň Ježíši reformu mého srdce, ať je sloužící
V bázni a úctě před Tebou a bližním hořící svící
Ať je starostlivé, soucitné a také chápavé
I když Ty mlčíš a procházím uličky temné

Učiň Ježíši reformu všech srdcí, ať jsou čistá
A zvláště Tě prosím ať v něm jsou plni Ježíše Krista
Otevři naše srdce svoji milosrdnou láskou Tvým klíčem
Důvěrně se na Tebe obracím — hle zde Pane jsem!



Na téma – „úzkosti“

Pokračování ze strany č. 1

Hladinu úzkosti a intenzitu úzkostné reakce také ovlivňují některé osobnostní faktory, zvláště schopnost prožívat pocit bezpečí, sebedůvěra, rozumová úroveň, schopnost učit se. Pokud jsme zranitelní, úzkostné reakce se snadněji rozvíjejí na základě nějakých konkrétních podnětů, tak zvaných spouštěčů.

Spouštěčem může být něco z našeho okolí, ale i něco uvnitř nás. Ne vždy si přítomnost spouštěčů můžeme jasně uvědomovat.

Spouštěčem začíná bludný kruh myšlenek, pocitů, stavů a reakcí, který známe jako **model úzkostného stavu**.

Stavy úzkosti se promítají do celé řady duševních poruch, které nazýváme úzkostné. Úzkost je ale také nedílnou součástí dalších onemocnění napříč spektrem jednotlivých kategorií duševních nemocí. Nejčastěji ji nacházíme v podobě různé tenze, depresivně úzkostného prožívání, různých nespecifických obav a provází i vědomí onemocnění samotného. Problematika úzkosti a úzkostných poruch je natolik rozsáhlá, že dalece překračuje rozsah tohoto článku. Bylo by možná užitečné věnovat se jednotlivým diagnózám se zaměřením na jejich léčbu.

Na závěr si tedy řekněme, že úzkostné stavy jsou velmi rozšířené, často lidem komplikují život a někdy je těžké rozpoznat, že se jedná o psychiatrický nebo psychologický problém. Onemocnění je ale řešitelné, pokud pacient dobře při léčbě spolupracuje a sám se snaží aktivně ovlivňovat svůj stav. Těším se shledanou u problematiky specifických úzkostných poruch.

Hezké dny a příjemné prožití nastávajícího léta bez úzkosti!

Martin Šťastný

S použitím zdroje uzkost.cz

Máte nějaký rituál při některých činnostech, který, kdybyste neprovedli, tak by se něco mohlo stát nebo z toho máte jen velmi špatný pocit?

Máte problémy v sociálním kontaktu s cizími lidmi, při veřejném vystoupení, telefonování...?

Zažili jste děsivou situaci (nehodu, přepadení, znásilnění...), která se vám ve vzpomínkách vrací a nepříjemně ovlivňuje váš život?

Pro pochopení úzkostných stavů je důležité vědět, kde se úzkost bere, co ji podmiňuje a jak funguje v naší psychice i těle. Nejčastěji vnímáme tělesné projevy úzkosti, které v nás vzbuzují potřebu nějak je řešit. Nejčastěji pacienti navštěvují lékaře, tělesné projevy úzkosti zpočátku s psychickými stavy nespojují. Bohužel ani lékař zprvu nemusí rozpoznat, že se jedná, o úzkostný stav, který vyžaduje spíše psychiatrickou péči, nikoli množství mnohdy se opakujících vyšetření.

Často se stane, že nejsou žádné zjevné nebo přesvědčivé nálezy, které by svědčily pro tělesné onemocnění, čili pacient má obtíže, které neodpovídají zjištěnému nálezu. Tato situace vyvolává v pacientovi značný tlak a musí se potýkat s nedůvěrou ze strany lékařů i svého okolí. To často ještě více prohlubuje úzkostné stavy.

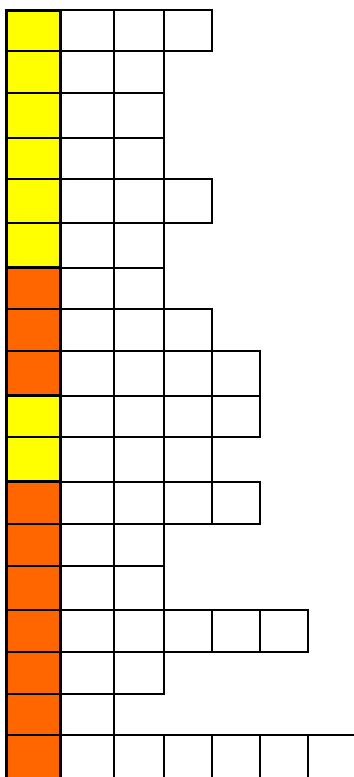
Úzkost má své neuroanatomické podklady, čili známe ty struktury mozku, které jsou zodpovědné za vnímání, rozpoznání a zpracování úzkosti. Tyto části mozku máme všichni stejné, ale mohou být rozdíly v jejich funkčnosti. Příčiny jsou různé: vrozené, kdy některé části mozku nepracují, jak by měly a pak mají lidé vyšší hladinu úzkostnosti. Další příčiny spatřujeme v okolnostech, při kterých se učíme, jaké situace jsou pro nás zkušeností profitovat.



Křížovky o ceny

LUŠTÍ CELÝ VOR - PREVENCE "ALZHEIMERA"

- Chobotnatec
- Zmrzlá voda
- Orgán sluchu
- Orgán čichu
- Sladidlo z řepy
- Nejvyšší karta
- Vlákno k šití
- Jméno Komenského
- Opak suchého
- Měna v USA
- Pojmenování písmene A
- Pohádkář Karel Jaromír
- Opak dne
- Znak šlechtického rodu
- Máma a táta
- Míč v bráně
- Obyvatel Irska
- Původní obyvatelé Ameriky



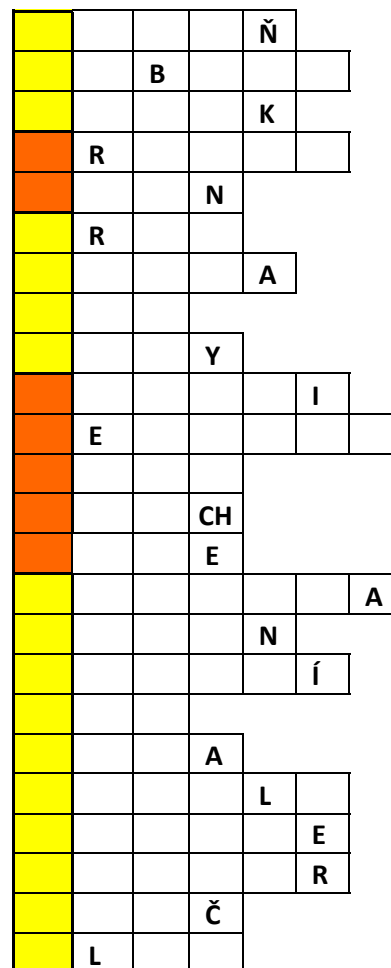
Tajenku se jménem vhodte do schránky mezi kavárnou a společenskou místností ve Voru.

Na výherce čeká v kavárně odměna!!!

Křížovky pro vás sestavila
Hana Korbičková



- Slovensky podzim
- Zárodek dítěte
- Právo
- Děsivý zážitek
- Radioaktivní prvek
- Dřevěná trampská chata
- Strunný nástroj (hudební)
- Žlutohnědé barvivo
- Maďarsko (zastarale)
- Myslivecké troubení
- Éro
- Světadíl
- Ital (zastarale)
- Svaz
- Stavební pozemek
- Turek
- Tetřeví milostné volání
- Včelí společenství
- Označení konzervantů lidově
- Nugátová pomazánka
- Nereálná idea
- Ztuhlá pryskyřice (na šperky)
- Cvičný cíl pro střelu
- Německy Labe



Kam v létě?

Dne 10.7.2014 17:00 - 12.7.2014 se v prostorách Amfiteátru v Jihlavě uskuteční Multižánrový kulturní festival **VYSOČINA FEST**, jež pořádá reklamní agentura YASHICA.



Vstupenky zakoupíte na www.ticketstream.cz

Byl vyhlášen X. ročník literární soutěže pro pacienty a zaměstnance psychiatrických zařízení v České a Slovenské republice „Kouzelný klíč“ 2014-2015

Přihlásit se může každý, kdo v léčebně, nemocnici nebo v jiném psychiatrickém zařízení ČR a SR pracuje, nebo se zde léčí či léčil.

Soutěžní kategorie - pacienti a zaměstnanci.

Poezie nebo próza - téma je *libovolné*

Rozsah prací musí být dodržen - v poezii maximálně do 5 básní, v próze maximálně do 3 stran A 4

Soutěžní díla pošlete e-mailem do 20. prosince 2014 na adresu dagmar.zaludova@bohnice.cz jako samostatnou přílohu

Vyhodnocení prací

Vaše literární práce jsou vždy hodnoceny anonymně odbornou porotou, v níž zasedají literární kritik a historik, básníci a překladatelé poezie a novináři.

Slavnostní vyhlášení vítězů koncem března 2015 (Datum, čas a místo budou upřesněny.)

Koncem března budou v jedné z psychiatrických léčeben slavnostně vyhlášeni vítězové X. ročníku literární soutěže. Na vyhlášení zveme všechny soutěžící a příznivce Kouzelného klíče. Vítězové dostanou diplomy a ceny.

Pro bližší informace prosím kontaktuje Lenku Vaňhovou!!!

KONTAKT

O. s. VOR JIHLAVA

Komenského 36a

586 01 Jihlava

Kontaktní osoba:

Lenka Vaňhová, Dis.

Tel.: 567 213 896

email: l.vanhova@os-vor.cz

ZAMĚŠTNANCI VORU

Ing. Eva Kantorová vedoucí CDS VOR	567 213 700	e.kantorova@os-vor.cz
Mgr. Martina Příbylová odborná vedoucí sociálních služeb	567210 861	m.pribylova@os-vor.cz
Lenka Vaňhová, DiS. vedoucí služby sociální rehabilitace	567 213 896	l.vanhova@os-vor.cz
Renata Nápravníková vedoucí kreativní dílny	567 215 011	r.naprvnikova@os-vor.cz
Bc. Hana Komárková vedoucí služby chráněné bydlení	567 210 594	h.komarkova@os-vor.cz
Mgr. Martin Štastný klinický psycholog	567 213 288	m.stastny@os-vor.cz
Hana Korbičková Asisten ve službě STD	567 214 594	