

Juliana Jane Bruno

PROČ ŽÍT

Praktický průvodce jak se zahojit,
překonat sebevražedné myšlenky
a pomoci ostatním přežít

**DOPROVODNÉ
MATERIÁLY
K AUDIOKNIZE**



progresguru
vydavatelství audioknih

Úvod

Tento průvodce vznikl jako doplněk k audioknize Proč žít od Juliany J. Bruno.

Audiokniha obsahuje řadu cvičení a reflexí a tady máš místo, kam si myšlenky zapsat. Klidně piš přímo sem, nebo si odpovědi zapisuj do deníku, na volné listy, kamkoli, kde se ti dobře přemýšlí. Není to test ani úkol – je to prostor pro tebe.

Dále najdeš přehled českých linek krizové pomoci, varovné signály, rizikové faktory, mýty o sebevraždě a šablonu bezpečnostního plánu.

Pokud se právě nacházíš v těžkém období, přejdi rovnou na stranu s krizovými linkami.

CVIČENÍ

Níže jsou všechna cvičení seřazena tak, jak se v audioknize objevují. Podrobnější popis najdeš v každé kapitole. Pracuj s nimi, jak ti to vyhovuje, klidně se k nim vracej opakovaně.

1. Kontext, který tě utváří

Jaké kontexty utvářejí tvůj svět? Jak souvisejí s tvými přesvědčeními, emocemi a činy? Kdy se tvůj kontext mění?

2. Vizualizace vnitřní krajiny

Zavři oči a představ si svou mysl jako krajinu. Jak to tam vypadá? Jaké je počasí? Jak daleko dohlédneš? Jsou tam kopce nebo útesy? Mění se ta krajina časem?

3. Sociální faktory tvého světa

Jaké faktory tebe a tvoji komunitu formovaly? Jak ovlivnily tvoje myšlenky, emoce, činy a přesvědčení?

4. Písemné cvičení pro emoční uzavření

Co by stálo v dopise osobě, se kterou potřebuješ uzavřít něco nedořešeného – kdybys věděl/a, že to nemá žádné následky a nikdy ji znovu neuvidíš?

5. Praktikování soucitu

Jak by vypadal tvůj vztah k sobě, kdybys k sobě přistupoval/a s laskavostí, jakou nabídneš dobrému příteli?

6. Praktikování lásky

Příští měsíc každý den někomu něco věnuj – třeba úsměv, kompliment nebo tichou laskavost. Co bys mohl/a udělat dnes?

7. Cvičení k prozkoumání bolesti

Pojmenuj svou bolest. Jak ti s ní mohou ostatní pomoci? Víš, co v danou chvíli potřebuješ?

8. Cvičení zaměřené na život s vaší radostí

Co ti přináší radost? Kdy sis ji naposledy dovolil/a? Co ti v přístupu k ní brání?

9. Cvičení zaměřené na smíření se se změnou

Napiš 3–5 věcí, které ti způsobují bolest. Ke každé přidej šipku a alternativu – jinou cestu, jak s tím pracovat. A pak další alternativu. Dá se něco z toho udělat dnes?

10. Milostný dopis budoucímu já

Napiš dopis svému budoucímu já – pro chvíle, kdy budeš mít pocit, že jsi někde uvízl/a. Řekni mu, jak si ho vážíš. Povzbud' ho. Podepiš ho slovy: Miluju tě.

11. Cvičení zaměřené na objevování vlastních očekávání a přesvědčení

Jaká jsou tvá klíčová očekávání od sebe, od ostatních, od života? Jsou to opravdu tvoje, nebo jsi je převzal/a od ostatních? Kdybys je zjednodušil/a na tři – jaká by byla?

12. Cvičení zaměřené na sebepoznání skrze dobré vzpomínky

Vybav si pěknou vzpomínku. Co v ní cítíš? Kdo tam je? Jak tě ta vzpomínka ovlivnila? Opakuj každý den týden po sobě: Tohle jsem taky já.

13. Cvičení zaměřené na zmapování svého příběhu

Nakresli se uprostřed listu. Kolem sebe nakresli svou krajinu, problémy, které tě tlačí, i spojence – lidi, zvířata, koníčky, knihy, vše, co k tobě natahuje ruku. Použij velký papír.

14. Cvičení zaměřené na pěstování sebelásky a vnitřní moudrosti

Sedni si, zavři oči a zhluboka se nadechni. Puště dech do srdce a představ si, jak láska ve tvém srdci roste. Řekni si: Miluju tě. Co ti tvoje vnitřní moudrost říká, že potřebuješ?

15. Cvičení pro porozumění svému kmeni

Sepiš si seznam svých hranic – v sexu a vztazích, v přátelství, v rodině, v práci. Které jsou nejpevnější a proč? Jaké hranice jsou klíčové v době krize?

16. Cvičení zaměřené na objevování hranic

Sepiš si seznam svých hranic – v sexu a vztazích, v přátelství, v rodině, v práci. Které jsou nejpevnější a proč? Jaké hranice jsou klíčové v době krize?

17. Cvičení zaměřené na vděčnost

Za co doopravdy cítíš vděčnost? Vyber si formu, která ti vyhovuje – deník, fotky, meditace. Každý den zapiš jednu věc a dovol si u ní cítit radost.

18. Cvičení zaměřené na objevení sebe sama

Jaké je tvoje vysněné já? Sepiš si to nebo nakresli. Napiš si aspoň 15 věcí, které v sobě máš a které odpovídají tomu, kým chceš být. Jakou jednu věc z toho můžeš udělat dnes?

19. Cvičení laskavosti

Každý den udělej tři laskavé věci pro ostatní. Mohou být malé. Co bys mohl/a udělat dnes?

20. Cvičení zaměřené na sebehodnotu a sebelásku

JNapiš si seznam toho, co si zasloužíš – každou větu začni Zasloužím si... Pak seznam toho, co pustíš: Mám hodnotu a _____ mě nedefinuje.

21. Cvičení zaměřené na vnímání krásy

Zamysli se nad krásou, kterou vnášíš do světa – od drobné čmáranice po chvíle laskavosti. Tolik krásného máš za sebou. Vnímej to. Co bylo hezké dnes?

KDE HLEDAT POMOC

NĚKTERÉ RIZIKOVÉ FAKTORY

Zdroje: Very Well Mind, CDC a Národní institut duševního zdraví.

- Smrt nebo terminální onemocnění blízkého člověka
- Rozvod, rozchod nebo konec vztahu
- Ztráta zdraví (skutečná nebo v představách)
- Ztráta práce, domova, peněz, statusu, sebeúcty nebo osobního bezpečí
- Zneužívání drog nebo alkoholu
- Deprese
- Předchozí pokusy o sebevraždu
- Svátky a výročí
- První týden po propuštění z nemocnice
- Začátek léčby antidepresiv
- Těsně před a po diagnóze závažné nemoci (například u onkologických pacientů je riziko nejvyšší krátce po diagnóze, nikoli až v pokročilé fázi onemocnění)
- Těsně před a v průběhu disciplinárního řízení
- Zkušenost s násilím — jako oběť nebo pachatel
- Šikana
- Sebevražda v rodině nebo u blízkých
- Ztráta vztahů
- Vztahy plné konfliktů nebo násilí
- Sociální izolace
- Nedostupnost zdravotní péče
- Sebevražedná nákaza v komunitě
- Stres z akulturace

- Komunitní násilí
- Historické trauma
- Diskriminace
- Stigma spojené s hledáním pomoci a duševním onemocněním
- Snadný přístup k prostředkům sebevraždy u ohrožených lidí
- Nezodpovědné mediální zobrazování sebevraždy

OKOLNOSTI SNIŽUJÍCÍ RIZIKO SEBEVRAŽDY

Osobní faktory:

- Schopnost zvládat těžké situace a řešit problémy
- Důvody pro život (rodina, přátelé, mazlíčci a tak dál)
- Silná vazba na kulturní identitu

Zdravé vztahy:

- Podpora od partnera, přátel a rodiny
- Pocit propojení s ostatními

Podpůrná komunita:

- Pocit sounáležitosti se školou, komunitou a dalšími sociálními institucemi
- Dostupnost kvalitní a soustavné zdravotní péče

Kulturní a společenské faktory:

- Omezený přístup k prostředkům sebevraždy u ohrožených lidí
- Otevřený dialog a bezpečné prostředí

NĚKTERÉ VAROVNÉ SIGNÁLY

- Používání výrazů nebo frází spojených se smrtí, sebepoškozováním nebo příbuznými tématy. Pokud o těchto věcech člověk mluví opakovaně, může to být signál, že na ně neustále myslí.
- Neobvyklé rozhovory o umírání, smrti, přání zemřít, lidech, kteří si vzali život, nebo sebevraždě obecně
- Mluvení o vině nebo studu. Nenávist k sobě samému.
- Mluvení o tom, že je zátěží pro ostatní
- Mluvení o tom, že nemá přátele ani nikoho, komu na něm záleží
- Pocit prázdnoty, beznaděje, uvěznění nebo ztráty smyslu života
- Extrémní smutek, zvýšená úzkost, rozrušení nebo vztek
- Nesnesitelná emocionální nebo fyzická bolest
- Změny v chování — plánování nebo hledání způsobů, jak zemřít, uzavírání se do sebe, loučení s lidmi, rozdávání důležitých věcí nebo sepisování závěti
- Riskantní chování — třeba jízda extrémně rychle nebo jiné nebezpečné jednání
- Výrazné výkyvy nálad
- Jídlo nebo spánek výrazně více nebo méně než obvykle
- Častější užívání drog nebo alkoholu
- Posedlost smrtí
- Výroky jako „Beze mě ti bude líp“ nebo „Kéž bych byl mrtvý“
- Otevřené mluvení o tom, že si chce vzít život
- Konkrétní plán sebevraždy, příprava prostředků, „zkoušení“ nebo určení termínu
- Sepisování závěti nebo rozdávání oblíbených věcí
- Nevhodné rozloučení s lidmi
- Nejasné výroky jako „Už se o mě nebudeš muset starat“, „Kéž bych usnul a už se neprobudil“ nebo „Prostě to už nezvládám“
- Náhlý přechod z hluboké deprese do klidu nebo dobré nálady bez zjevného důvodu

- Zhoršení výkonu ve škole, práci nebo jiných aktivitách
- Sociální izolace nebo přimknutí ke špatnému prostředí
- Ztráta zájmu o sex, přátele nebo dřívější záliby
- Zanedbávání sebe nebo svého vzhledu
- Změny v jídelních nebo spánkových návycích

CO DĚLAT A KDY

- Přečti si čtvrtou část.
- Naslouchej a nesud'.
- Zeptej se, co potřebuje.
- Uznej jeho pocity.
- Nabídní podporu.
- Sestavte společně bezpečnostní plán (šablona je na konci tohoto dokumentu)

NEDOBROVOLNÁ HOSPITALIZACE V ČR

Nedobrovolná hospitalizace je přijetí člověka do psychiatrického zařízení bez jeho souhlasu. V České republice ji upravuje zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách.

K nedobrovolné hospitalizaci může dojít, pokud člověk bezprostředně a závažným způsobem ohrožuje sebe nebo své okolí, jeví známky duševní poruchy nebo je pod vlivem návykové látky, a tuto hrozbu nelze odvrátit jinak.

Není to krok, ke kterému se přistupuje lehkovážně. Sáhni po něm jen tehdy, když je ohrožení skutečné a bezprostřední.

Zdravotnické zařízení je povinno do dvaceti čtyř hodin oznámit nedobrovolnou hospitalizaci soudu. Soud musí do sedmi dnů rozhodnout, zda k hospitalizaci došlo ze zákonných důvodů. Pokud hospitalizace trvá déle než tři měsíce, soud rozhoduje na základě znaleckého posudku o dalším pokračování.

Pacient má právo na právního zástupce a právo být soudem vyslechnut.

Podrobnější informace najdeš na webu Národního zdravotnického informačního portálu: nzip.cz

STRUČNÝ PRŮVODCE: CO ŘÍKAT A CO NEŘÍKAT

Převzato ze čtvrté části jako rychlá pomůcka.

- Neočekávej, že to člověk prostě překoná.
- Nesud'.
- Nepřistupuj k němu s toxickou pozitivitou.
- Nemysli si, že víš, jak se někdo cítí — každý prožívá věci jinak.
- Přistupuj s empatií
- Nevyhýbej se tématu.
- Nepředpokládej, jak se člověk bude chovat. Někdo se při mluvení o traumatu směje nebo usmívá.
- Většina lidí potřebuje o traumatu mluvit postupně, ve více rozhovorech. Dej mu vědět, že jsi tu vždy.
- Znovu — nesud'.
- Neproměňuj rozhovor v hledání řešení, pokud o to sám nepožádá.
- Říkej věci jako: jsi dost tak, jak jsi.
- Říkej věci jako: slyším tě, jsem tu pro tebe, nejsi sám, nejsi sama.
- Jsi člověk, a být člověkem znamená, že věci nejsou dokonalé, a to je v pořádku.
- Nemusíš si nic zasloužit. Jsi dost

- Nedotýkej se druhého, pokud k němu nemáš vztah, v němž by to bylo vítané.
- Zeptej se, jestli si můžeš vzít jeho ruku, obejmout ho nebo mu položit ruku kolem ramen. Nepředpokládej, že to pomůže.

PŘEHLED ČESKÝCH ORGANIZACÍ PRACUJÍCÍCH NA PREVENCI SEBEVRAŽD

Tento přehled není vyčerpávající — v celé ČR působí mnoho regionálních organizací a komunitních iniciativ.

Duševní zdraví

- Národní ústav duševního zdraví: nudz.cz
- Centrum duševního zdraví: cdz.cz
- Safezóna (mapa psychické pomoci): safezona.cz

Krizové linky

- Linka první psychické pomoci (dospělí, nonstop, zdarma): 116 123
- Linka bezpečí (děti, mládež a studující do 26 let, nonstop, zdarma): 116 111
- Linka seniorů (nonstop, zdarma): 800 200 007
- SOS centrum Diakonie (denně 9–20, zdarma): 800 567 567
- Centrum krizové intervence — Psychiatrická nemocnice Bohnice (nonstop): 284 016 666

Prevence sebevražd

- sebevrazdy.cz (informace, národní i regionální linky pomoci)
- Národní akční plán prevence sebevražd 2019–2030: mzd.gov.cz

Zármutek a ztráta

- Poradna Vigvam (podpora pozůstalých): poradna-vigvam.cz
- Asociace poradců pro pozůstalé: poradcipropozustale.cz

Krizová pomoc obecně

- krizova-pomoc.cz (přehled všech linek a služeb v ČR)

Šablona bezpečnostního plánu

Na žádnou otázku neexistuje špatná odpověď. Pokud to jde, požádej někoho o pomoc s vyplněním. Sdílej tento plán s lidmi, které v něm zmiňuješ. Uchovej ho na místě, kde ho v případě krize ostatní snadno najdou, třeba v peněžence nebo svěř kopii někomu důvěryhodnému.

Jaké jsou moje varovné signály?

Jaké myšlenky, jednání a pocity mám, když začínám mít sebevražedné myšlenky?

Jaké fyzické pocity mám? (bušení srdce, bolest, zkrácený dech, třes a tak dál)

Jaké emoce nebo stavy prožívám? (smutek, přetížení, osamělost, žal, stud, úleva, strach a tak dál)

Jaké myšlenky se mi objevují, když začínají přicházet sebevražedné myšlenky? (myšlenky na sebepoškozování, že mě všichni nenávidí, že mě nikdo nemiluje, že nikomu nezáleží, že by ostatním bylo beze mě líp a tak dál)

Co mi napoví, že je čas aktivovat bezpečnostní plán? Jaké signály to budou?

Jak tento plán provedu? Zavolám nejdříve krizovému kontaktu nebo podpůrné osobě, půjdu na pohotovost, nebo zavolám svému lékaři či terapeutovi? Jaké je pořadí mých kroků?

Co dělám, když mě přepadnou tyto pocity? Jak zvládám těžké věci v každodenním životě? Fungují na mě nějaké techniky zvládání? Pokud ano, jaké? (meditace, dechová cvičení, pauza, péče o sebe, pohyb, kreativní tvorba a tak dál)

Co mohu udělat pro vlastní bezpečí?

Kterí lidé, místa a aktivity mi pomáhají odvrátit pozornost? Jaká rozptýlení mohu použít?

Co mohu ze svého okolí odstranit pro větší bezpečí? Mohou to být zbraně, léky, auta, nadměrně stresující situace, toxičtí lidé, toxická prostředí nebo cokoli, co mě v době sebevražedných myšlenek táhne dolů.

Kdo je v mém podpůrném systému a jak je kontaktuji? Sem patří rodina, přátelé, terapeuti, doktoři, léčitelé, učitelé, mentoři a tak dál. Napiš jména a kontakty čitelně, aby je mohl přečíst i někdo, kdo ti pomáhá.

Kontakty pro případ krize:

- Doktoři a zdravotníci
- Terapeuti
- Léčitelé
- Podpůrné osoby
- Lidé, kteří mě mohou odvézt do nemocnice nebo léčebného zařízení
- Lidé, kteří se mi mohou ozvat, když to potřebuji