



Peter Falkai
János Kálmánf
Zoltán Sárkány
Fides Sophia Heimkes

OTEVŘENÁ KNIHA

PRO RODINY, VE KTERÝCH
ŽIJÍ LIDÉ SE SCHIZOFRENIÍ

Editor
PETER FALKAI

**Otevřená kniha – Pro rodiny,
ve kterých žijí lidé se schizofrenií**

autoři Peter Falkai, János Kálmán, Fides
Sophia Heimkes, Zoltán Sárkány

Vydala Inspira Research Ltd.
H-1132 Budapest, Váci Road 18.
www.inspira.hu
Copyright © 2022 Inspira Research Ltd.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy
nesmí být reprodukována, uchovávána
ve vyhledávacím systému nebo přenášena jakýmkoli
způsobem bez písemného svolení vlastníka
autorských práv nebo bez výslovného
povolení zákona, na základě licence nebo
za podmínek dohodnutých s příslušnou
organizací pro reprografická práva.

S dotazy ohledně povolení k reprodukci
použijte kontaktní adresu info@inspira.hu.

První vydání v pevné vazbě duben 2022.

ISBN: 978-615-01-3795-7

Lékařská podpora při editaci: Diana Osadci-Zaiat
Kreativní ředitelka: Anna Csapó
Design knihy: Melinda Vincze
Návrh obalu: Mihai Croitoru
Vytiskla a svázala společnost Masterdruck Ltd.

S podporou společnosti Gedeon Richter Plc.

Informace obsažené v této knize nejsou určeny
k diagnostice, léčbě, vyléčení nebo prevenci
jakéhokoli stavu nebo nemoci. Rady, návrhy
a doporučení uvedené v této knize konzultujte se
svým lékařem nebo zdravotnickým pracovníkem.

Autoři, nakladatel, přispěvatelé a další zástupci
nenesou odpovědnost za žádné textové chyby
nebo škody vzniklé v důsledku používání
této knihy nebo v souvislosti s ní.

Berete na vědomí, že tato kniha nenahrazuje
konzultaci se zdravotnickým odborníkem /
licencovaným lékařem. Před zahájením jakéhokoli
programu zdravotní péče nebo jakoukoli změnou
životního stylu se poraďte se svým lékařem nebo
jiným licencovaným zdravotníkem, abyste se ujistili,
že jste v dobrém zdravotním stavu a že vám příklady
obsažené v této knize nepřinesou žádnou újmu.

Tato kniha obsahuje informace týkající se tělesného
a/nebo duševního zdraví. Používání této knihy
proto znamená, že souhlasíte s tímto prohlášením
o vyloučení odpovědnosti.

Odkazy na webové stránky třetích stran poskytují
autoři v dobré víře a pouze pro informační účely.
Autoři, přispěvatelé a zástupci se zřekají odpovědnosti
za obsah webových stránek třetích stran,
na které je v této knize odkazováno.

Všechna jména, která se v této knize objevují,
jsou smyšlená. Jakákoli podobnost
se skutečnými osobami, žijícími či zemřelými,
nebo skutečnými událostmi je čistě náhodná.

Peter Falkai
János Kálmánf
Zoltán Sárkány
Fides Sophia Heimkes

OTEVŘENÁ KNIHA

PRO RODINY, VE KTERÝCH
ŽIJÍ LIDÉ SE SCHIZOFRENIÍ

Editor

PETER FALKAI

Podpořeno
společností



GEDEON RICHTER

PŘEDMLUVA

Jelikož jsem rozsáhlému oboru psychiatrie zasvětil více než 30 let svého života a nemám v úmyslu s tím v blízké budoucnosti přestat, je mi velkým potěšením připojit své jméno k této knize jako její editor. Kniha představuje společnou půdu, na níž její autoři a já mluvíme stejným jazykem s cílem pomáhat rodinám lidí, kteří se ocitli v těžké životní situaci osob žijících se schizofrenií po celém světě.

„Rodina je první základní jednotkou lidské společnosti,“ prohlásil papež Jan XXIII. Nejen jako lékař, ale také jako člověk jsem pevně přesvědčen, že rodina obecně hraje jednu z hlavních rolí v životě člověka v krásné a harmonické výchově člověka. Jestliže je život člověka ovlivněn různými vnějšími faktory, jako je například nemoc, role rodiny se posouvá z jedné z nejdůležitějších na nejdůležitější. Když je člověk nemocný, v tomto případě když má schizofrenii, může se cítit neúplný, negativně odlišný nebo jako by ho život zklamal. To je okamžik, kdy se rodina stává nepostradatelnou. Nemohu dostatečně zdůraznit, jak zásadní význam má rodina pro člověka s tímto typem onemocnění, jak velkou stabilitu a jistotu rodina poskytuje, jak pozitivně ovlivňuje pravidelná podpora a přítomnost rodiny život nemocného a jak moc je důležitá myšlenka pospolitosti v probíhajícím střetu s nemocí.

Kniha, kterou právě držíte v rukou, je výsledkem podobných nápadů a způsobů myšlení lékařů ze tří různých zemí, kteří jsou ochotni podat pomocnou ruku pečujícím osobám a věnovat celou knihu rodinám, které drží pohromadě a poskytují neustálou pomoc, podporu a péči svým členům, kteří se nachází odlišném postavení. Jejím cílem je pomoci vám pomáhat vaší blízké osobě vyrovnat se s dopady, které může mít takové onemocnění na jeho život, a také vám připomenout, jak jste po celou dobu této cesty důležití.

Ačkoli jste možná doposud získali o schizofrenii poměrně dost znalostí, tato kniha se zabývá schizofrenií a vším, co s ní souvisí, od samého počátku. Odpoví především na otázky, které začínají slovy „Co je“. Například co je schizofrenie a jak se projevuje, co je to stigma a jeho různé perspektivy, co je výsledkem pozitivního nebo negativního pohledu na schizofrenii, co je to terapeutické zlepšení, co se děje s vašimi emocemi jako pečovatele, jaká je vaše role pečovatele a jaký typ péče musíte poskytnout sami sobě.

Poté, co jsem během svého působení v oblasti medicínského a terapeutického výzkumu a léčby psychotických poruch jako psychiatr hovořil a naslouchal mnoha rodinám pacientů, dospěl jsem k závěru, že nejefektivnějším způsobem, jak na tyto otázky odpovědět, je používat přímý a otevřený přístup. I když jste možná cítili nebo stále máte pocit, že život není spravedlivý ani k vaší drahé osobě, ani

k vám, že vás do toho uvrhl, nemusíte se nechat krásně obelhávat. Potřebujete vědět všechno tak, jak to ve skutečnosti je, abyste mohli přispět k tomu, aby byl život vaší milované osoby dobrý a hodnotný.

Kromě důvěry v lékaře a lékařský tým, který se o vašeho blízkého stará, musíte důvěřovat také sami sobě, že děláte vše, co je ve vašich silách. Vězte, že váš blízký je vděčný, jeho lékař a lékařský tým jsou vděční, ostatní členové rodiny a přátelé jsou vděční a svět je vděčný. A zde se chci vrátit k zasvěceným slovům, která jsem citoval výše, a zdůraznit důležitost vaší odpovědnosti jako pečovatele ve společnosti. Díky vám a nepřetržité péči a angažovanosti, kterou projevujete, může být váš blízký součástí této společnosti a vést to, čemu lidé říkají normální život.

Podle mého názoru, jak se dozvíte z této knihy, nesmírně živou myšlenkou, na kterou byste měli myslet po zbytek života, je také to, že nejste sami. Vždy vám budou pomáhat a vést vás lékaři, ale kdo by vám mohl lépe porozumět, když ne lidé, kteří mají podobný způsob života jako je váš? Lidé, kteří jsou stejně silní jako vy, stejně milující a starostliví jako vy, lidé, kteří se podělili o svůj příběh a chtějí, aby ostatní, jako jsou oni, věděli, že tato cesta není marná, ale že nabízí příležitost vidět, uznat a milovat svého drahého takového, jaký skutečně je, aniž byste se nechali unášet stigmatem, nesprávnými soudy a falešnými domněnkami. Pokud to budete někdy potřebovat, připomeňte si, že jste pilířem

pro vaši rodinu a mostem mezi členem vaší rodiny, jehož život má jiný vzorec, a společností.

Otevřená kniha – pro rodiny lidí žijících se schizofrenií vám pomůže utvářet a upevnit vaši roli pečovatele a pomůže vám řešit dilemata a nalézat odpovědi prostřednictvím lékařských znalostí, praktických postřehů, účinných prostředků a podpory ze strany pečovatelů. Kromě toho, že jsou odborníky na medicínu ve svém oboru, autoři této knihy mluví za nás všechny, kteří se zabývají schizofrenií, bez ohledu na to, jakou roli hrajeme.

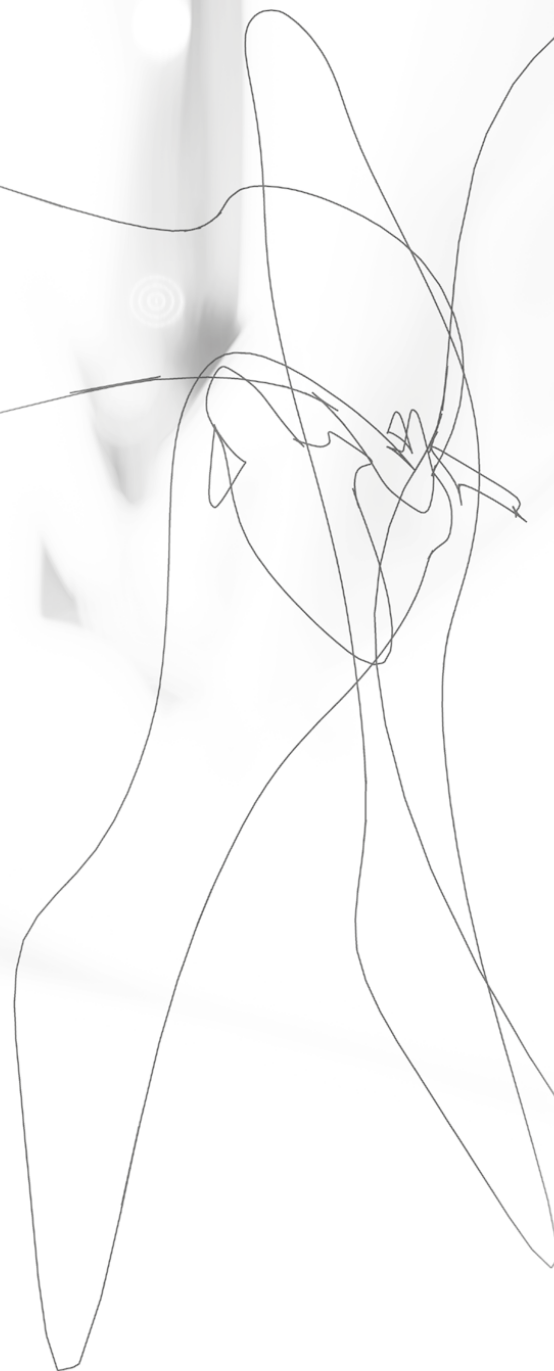
Peter Falkai, MD, PhD
Přednosta, Oddělení psychiatrie
a psychoterapie, Ludwig-Maximilians-
universität München, Německo

EPA (Evropská psychiatrická asociace)
Prezident



POKUD JSOU PRO VÁS ODBORNÁ SLOVA V TÉTO KNIZE TĚŽKO SROZUMITELNÁ ...

Tato příručka obsahuje lékařskou terminologii, která může být pro většinu čtenářů obtížně srozumitelná. Z tohoto důvodu vám nabízíme vhodné řešení, abyste si mohli vychutnat bezproblémové a pohodové čtení. Naše řešení zahrnuje stručný slovníček na konci příručky, který se vám bude hodit, když narazíte na odborné slovo, kterému nerozumíte, o kterém jste dosud neslyšeli, nebo ho sice trochu znáte, ale nikoliv jeho doslovný význam. Dotyčná slova budou v celém textu označena symbolem „symbol ruky“ a jejich vysvětlení snadno najdete v praktickém slovníčku na konci v abecedním pořadí.



ÚČELEM TÉTO KNIHY

*je nabídnout vám návod, jak pomoci vašemu blízkému žít lepší život a zvládat každodenní problémy spojené se schizofrenií. Jejím cílem je také poskytnout užitečné informace o tom, jak tuto novou životní situaci přijmout a přizpůsobit se jí, jak se stát mostem mezi osobou, o kterou pečujete, a zdravotnickými pracovníky, a v neposlední řadě, jak se **POSTARAT SAMI O SEBE V PRŮBĚHU TÉTO NÁROČNÉ, ALE MNOHDY OBOHACUJÍCÍ CESTY.***

SOUČASNÉ VYHLÍDKY TÝKAJÍCÍ SE SCHIZOFRENIE

Přestože může být zpočátku těžké přijmout skutečnost, že někomu blízkému byla diagnostikována schizofrenie, existuje mnoho nadějí. V posledních desetiletích došlo k výraznému pokroku v tom, jak schizofrenii chápeme a přijímáme; také se podařilo vyvinout účinné léky.

Obecné vyhlídky schizofrenie jsou příznivé. U většiny pacientů, kteří dodržují léčbu, dojde ke zlepšení a mnozí z nich budou schopni pracovat a žít samostatně.

Ačkoli schizofrenii nelze vyléčit, probíhající výzkum v oblasti genetiky 🖐, behaviorálních věd 🖐 a neurozobrazovacích metod 🖐 je příslibem nových inovativních přístupů k léčbě, které umožní lidem se schizofrenií žít aktivní a plnohodnotný život.

Poznámka

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

Poznámka

Poznámka



Peter Falkai, MD, PhD

je profesor a děkan Fakulty psychiatrie a psychoterapie univerzity Ludwig-Maximilians-University (LMU) v Mnichově v Německu, je také prezidentem Evropské psychiatrické asociace (European Psychiatric Association – EPA), členem Mezinárodní společnosti pro výzkum schizofrenie (Schizophrenia International Research Society – SIRS) a mnoha dalších mezinárodních a německých vědeckých společností. Jeho 30leté zkušenosti v oblasti psychiatrie se zaměřují zejména na neurobiologii psychotických poruch, konkrétně na schizofrenii. Během jeho lékařské kariéry se podílel na nespočtu vědeckých činností souvisejících s výzkumem a léčbou schizofrenie a v současnosti participuje na mnoha dalších vědeckých aktivitách, včetně iniciativy „Transnationale Psychiatrie“. Prof. Falkai je též odborníkem pro financování institucí, které vykonávají recenze vědeckých publikací, přičemž celková výška financí na podporu výzkumu od roku 1994 představuje sumu 15 000 000 EUR. Je autorem 30 knih a různých publikací, vytvořil například léčebné postupy pro léčbu schizofrenie pro WFSBP.

Za svou práci dostal několik ocenění, naposledy cenu Kurt-Schneider-Preis v roce 2015. Prof. Peter Falkai v současnosti žije v Mnichově v Německu.



János Kálmán, MD, PhD

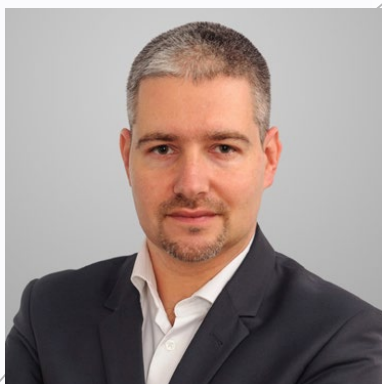
je od roku 2014 děkanem Fakulty psychiatrie na Segedínské univerzitě v Maďarsku. Je členem výborů mnoha odborných a vědeckých komisí, ze kterých nejvýznamnější jsou Výbor pro klinické neurovědy Maďarské akademie věd, Maďarský psychiatrický výbor a Maďarská psychiatrická asociace. Díky jeho zájmu o obor biologické psychiatrie a psychofarmakologie 36leté zkušenosti prof. Kálmána zahrnují vynikající výzkumné aktivity a post profesora psychiatrie na Segedínské univerzitě v Maďarsku. Jeho publikační činnost je bohatá na vědecké články, kterých publikoval už 272.

Jeho neustálý výzkum v oblasti psychiatrie a psychofarmakologie byl oceněn například cenou za oblast vývoje a výzkumu od Světové federace biologické psychiatrie a cenou pro inovativního psychofarmakologa. Prof. János Kálmán v současnosti žije v Segedínu v Maďarsku.



Fides Sophia Heimkes

je psycholožka s titulem M. Sc. z Fakulty psychiatrie a psychoterapie na Mnichovské univerzitě Ludwig-Maximilians-University (LMU) v Německu. Její zkušenosti v oblasti psychologie zahrnují i léčbu pacientů s psychózou a poskytování podpory jejich pečovatelům. Léčí mladé lidi se schizofrenií na nemocničních odděleních a v ambulanci. Je též členkou týmu „ambulance post-COVID-19“ pro pacienty s perzistentními dlouhodobými symptomy onemocnění COVID-19, kteří jsou léčeni mezioborovým přístupem, tedy odborníky z několika fakult LMU. Fides Sophia Heimkes v současnosti žije v Mnichově v Německu.



Zoltán Sárkány, MD

je lékař, který se už v mládí začal zajímat o vědecký výzkum a psaní. Při své práci zkombinoval dvě dominantní oblasti svého zájmu a proměnil je ve vášeň ve službách vědy a vzdělávání. Spolupracuje s výzkumníky při tvorbě úzko specializovaných vědeckých publikací a podílí se na přípravě materiálů pro informování pacientů a jejich rodin lehkou stravitelným a motivujícím způsobem. Zoltán Sárkány v současnosti žije v městě Târgu Mureș v Rumunsku.



Co kdyby vám někdo řekl, že nemoc neznamená omezení, ale způsob života?

**Jako pečovatel o osobu se schizofrenií byste měli vědět,
že ačkoliv lék na tuto nemoc ještě zdaleka není k dispozici,
vyhlídky jsou pozitivní.**

**Na světě žije 20 miliónů lidí se schizofrenií a patrně taky právě tolik pečovatelů,
kteří prožívají život podobný tomu vašemu. Jeden z nejupřímnějších typů pomoci,
kterou vaše blízká osoba skutečně potřebuje, se odvíjí od toho,
do jaké míry jste schopni tuto diagnózu zpracovat, pochopit její okolnosti,
zabránit stigmatu a vydržet jeho dopad, kontrolovat svoje emoce,
hledat řešení na zlepšení stavu s cílem celý proces ulehčit a zmírnit účinky tohoto onemocnění.
Navíc vaše těsná spolupráce s lékařským týmem a zdravotníky
je nepochybně základní podmínkou zdraví a pohody vaší blízké osoby.**

**Dokážete při všech těch povinnostech a úkolech pečovatele,
které musíte zvládat a které mohou být někdy mimořádně náročné,
neustále zajišťovat pohodlí a neztratit přitom sám sebe?**