



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 v odlišném postavení. Jejím cílem je pomoci vám pomáhat vaší blízké osobě vyrovnat se s dopady, které může mít takové onemocnění na její 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

👏 POMOCNÝ SLOVNÍK 👏

SLOVO	VYSVĚTLENÍ
Anhedonie	Snížený zájem a potěšení z věcí nebo činností, které byly dříve zajímavé a radostné, obvykle se jedná o příznak duševní poruchy.
Apatie	Ztráta zájmu, emocí, motivace nebo starostí o okolní svět.
Behaviorální věda	Společenskovědní obor (patří mezi obory jako jsou sociologie, psychologie a antropologie) studující lidské jednání, cílem je zobecnit, jak se lidé chovají a rozhodují v reálném světě.
Benzodiazepiny	Typ léků, které snižují mozkovou aktivitu a mají sedativní (zklidňující) účinek; obvykle se používají k léčbě úzkosti a nespavosti.
Dopamin	Typ neurotransmiteru, který tělo produkuje a využívá jako přenašeč umožňující komunikaci mezi nervovými buňkami; v buňkách má důležitou roli, protože podporuje zájem, motivaci a soustředění; jeho nadbytek nebo nedostatek však může způsobit různé zdravotní problémy.
Plochý afekt (emocionální oploštění)	Nedostatek reakcí na emoční podněty a/nebo nevyjádřené emoce, obvykle příznak psychiatrické poruchy, jako je deprese, autismus nebo schizofrenie, nebo jiných onemocnění, jako je traumatické poškození mozku; neznamená to nedostatek emocí, ale absenci jejich projevů hlasem, obličejem nebo řečí těla.
GABA	Kyselina gama-aminomáselná je inhibiční neurotransmitter, který vyvolává uklidňující účinek tím, že se naváže na receptor, čímž snižuje aktivitu nervového systému a inhibuje aktivitu neuronů.
Genetika	Biologická věda zabývající se tím, jak živé organismy předávají své vlastnosti potomkům prostřednictvím genů (chemicky odlišných vzorů).

Glutamát	Chemická látka, levotočivá sůl nebo ester kyseliny glutamátové, kterou nervové buňky používají jako neurotransmitter, jehož prostřednictvím si předávají signály s excitačním (vzrušivým) účinkem na neurony; v nervovém systému obratlovců je to jeden z nejrozšířenějších excitačních neurotransmiterů.
Neurozobrazování	Neinvazivní vizualizace funkcí, struktury a aktivity mozku pomocí několika technik, například počítačové tomografie nebo magnetické rezonance.
Osteoporóza	Onemocnění, který znamená „řídnutí kostí“, charakterizované sníženou hmotou a pevností kostí, což vede k jejich oslabení, křehkosti a zvýšenému riziku zlomenin, nejčastěji v kyčlích, zápěstí a páteři; obvykle se vyvíjí bez bolesti nebo příznaků, takže je obtížné jej odhalit, dokud jeho následky nevedou k bolestivým zlomeninám.
Předsudek	Předpojatý postoj k jednotlivci, který vychází z jeho vnímané příslušnosti k určité skupině na základě rasové, náboženské, etnické, sexuální a/nebo jiné kategorizace.
Psychoterapie	Léčba duševních problémů a emočních potíží, obvykle zahrnující „rozhovor“ s psychiatrem, psychologem nebo jinými odborníky na duševní zdraví, při níž se jedinci učí o svém stavu a o tom, jak jej zdravě zvládat, což vede k lepší pohodě, uzdravení a optimálnímu fungování.
Serotonin	Základní neurotransmitter stabilizující náladu, který je zodpovědný za optimální úroveň pocitů pohody a štěstí, trávení, spánek a stravování, ovlivňuje celé tělo tím, že umožňuje komunikaci mezi buňkami mozku a nervového systému.
Stereotyp	Konvenčně přijímané nebo ustálené přesvědčení o skupině lidí, kteří mají společnou vlastnost.
UFO	Neidentifikovaný létající objekt je pohybující se vzdušný objekt nebo jev, který nelze vysvětlit nebo identifikovat a o kterém se obvykle předpokládá, že má mimozemský původ.

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 činnostech 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.



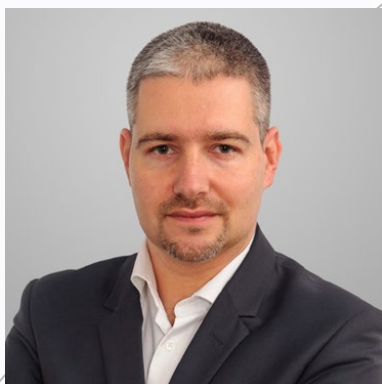
János Kálmán, MD, PhD

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 pečovateli. 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 úzce specializovaných vědeckých publikací a podílí se na přípravě materiálů pro informování pacientů a jejich rodin lehko 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 nejpřímnějších 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?**