

TONNEROVÁ

Cwie

POLÁCHOVÁ

Nina

OPLÍŠTILOVÁ

Fereje

CHALUPOVÁ

Fereja

KOUČKÁ

Fliska

● ■ **pointa**

SAMA SOBĚ NEPŘÍTELEM

ANEB I DUŠE MŮŽE BOLET



Sama sobě nepřítelem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



**Oplíštilová Terezie, Poláchová Nina, Tonnerová Lucie,
Koucká Eliska, Chalupová Tereza**

Sama sobě nepřítelem – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

**SAMA SOBĚ
NEPŘÍTELEM**

ANEB I DUŠE MŮŽE BOLET

OPLÍŠTILOVÁ

Terezie

POLÁCHOVÁ

Nina

TONNEROVÁ

Lucie

KOUCKÁ

Eliska

CHALUPOVÁ

Tereza

ISBN tištěné verze 978-80-7691-242-7

ISBN e-knihy 978-80-7691-427-8 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

E-book konverzi vytvořilo Grafické a DTP studio Fragment

E-book konverze © Grafické a DTP studio Fragment, 2024

Copyright © Oplíštilová Terezie, Poláchová Nina, Tonnerová Lucie,

Koucká Eliška, Chalupová Tereza, 2024



Věnováno všem lidem, kteří trpí poruchou příjmu potravy, poruchou osobnosti či jiným psychickým onemocněním – nejste v tom sami!

Ú V O D N Í S L O V A

Dříve než se začtete do našich básní, rády bychom vám řekly pár slov na úvod. První věcí je, že básně původně nevznikaly za účelem vydání knihy. Byla to naše forma terapie – náš deník. Nápad s vydáním vznikl až později.

Básně jsme nijak neupravovaly, nechaly jsme je přesně tak, jak vypadaly, když jsme je napsaly. Jsou pravdivým zrcadlem našich pocitů během léčby. Před vašimi zraky se v tuto chvíli ocitají naše nejniternější emoce a pocity, které původně neměl vidět nikdo – dokonce ani přátelé či rodina. Můžete tak nahlédnout do našich vnitřních světů a prožít s námi pár těžkých, ale i hezkých chvil.

Prostřednictvím své tvorby bychom chtěly předat pár zkušeností. To, co si nyní přečtete, jsme prožívaly, když jsme bojovaly se svými vnitřními démony, a tyto pocity jsme onoho dne svěřily papíru.

A KDO VLASTNĚ JSME?

Jsme dívky, které se seznámily na neobvyklém místě – na psychiatrii, kde jsme se léčily primárně s poruchou příjmu potravy. Se svými pocity jsme se snažily vypořádat tím, že jsme psaly (a stále píšeme) básně. Naše tvorba tak může čtenářům přiblížit pocity a prožitky lidí, kteří si procházejí psychickým onemocněním. Oproti tomu lidem, kteří s psychickým onemocněním sami bojují, mohou básně ukázat, že v tom nejsou sami a že je vždy nějaká možnost, jak situaci řešit.

Knihu jsme se rozhodly vydat hlavně z toho důvodu, aby se o psychických problémech vědělo a mluvilo o něco více, protože si myslíme, že je to stále velké tabu, přestože psychickým onemocněním trpí každý čtvrtý člověk.

Dříve než se začtete do básní, prozradíme vám ještě něco málo o nás, protože když budete vědět, kdože to psal, možná vám to pomůže lépe se vžít do básní a pochopit naše myšlenkové pochody... Tak tohle jsme my:

Všechny jsme úplně obyčejné holky, které sled událostí dovedl až sem. Přestože to nebyla lehká cesta (a stále není), ničeho nelitujeme. Ptáte se proč? Odpověď je úplně jednoduchá – kdyby se tohle všechno nestalo, nepoznaly bychom se. A nepoznaly bychom ani spoustu dalších fajn lidí, kteří se pro nás stali druhou rodinou. I když je občas stále všechno nanic, máme teď kolem sebe partu úžasných lidí a vzájemně se podporujeme. A co je víc než mít kolem sebe někoho, o koho se můžete opřít? Tohle je největší bohatství v životě každého z nás – opravdové přátelství. Pocházíme z různých koutů republiky, ale osud (nebo náhoda?) svedl naše cesty dohromady.

Kdybychom měly k něčemu přirovnat psychická onemocnění, je to, jako kdybyste měli v hlavě poskládané puzzle, ale špatně. Odborníci vám pomůžou to vaše puzzle rozebrat a poskládat znovu, správně. Je to hodně bolestivý proces, ale stojí za to. Pak zjistíte všelijaké věci, u nichž by vás nikdy nenapadlo, že můžou souviset právě s tímto vaším problémem.

S psychickými problémy se potýkáme už několik let a spouštěčem nebyla pouze jedna věc. Hromadily se události, vzpomínky, emoce, nejistota... všechno... A vygradovalo to tímto způsobem. Našly jsme si v životě něco, co můžeme mít pod kontrolou, cítily jsme se v bezpečí – byla to pro nás bezpečná zóna. Nechtěly jsme vidět, že to, co považujeme za bezpečné, nás může i zabít. Ale dopadlo to dobře, protože nás – přes dlouhou a trnitou pouť během hospitalizace na psychiatrii – naše cesty dovedly až sem. V podstatě jsme dostaly novou šanci – šanci žít.

Obrovský vliv na vznik emočně nestabilní poruchy osobnosti i poruchy příjmu potravy mělo nejen prostředí, v němž jsme vyrůstaly, ale i různé životní facky... Těžká nemoc v rodině, sebevražda v rodině, rozvod rodičů, konflikty. Jedním slovem právě ona zmiňovaná nejistota, jíž jsme se chtěly zoufale zbavit.

A jak na to všechno reagovalo okolí? Někteří byli naštvaní, vyčítali nám to, styděli se za nás. Jiní se nás snažili od začátku podporovat. My teď pravidelně docházíme na psychoterapie, pracujeme, studujeme a snažíme se z toho nezbláznit.

Tak tohle jsme ve zkratce – holky, které se bály říct si o pomoc, ale měly to štěstí, že pomoc i přesto přišla včas. Obvyčné holky, které dostaly šanci na lepší život.

TEREZIE OPLÍŠTILOVÁ

Mé jméno už někteří z vás znají, ale přesto se vám představím ještě jednou. Vystudovala jsem střední zdravotnickou školu, studuji na lékařské fakultě obor všeobecná sestra a pracuji jako praktická sestra. Mezi mé největší koníčky patří hra na kytaru, ukulele a klavír, dále čtení a psaní. Miluji zvířata, přírodu a vesmír.

Teď přejdeme k tomu, co vás asi nejvíc zajímá – proč jsem skončila na psychiatrii. Problémy u mě začaly v menší míře asi v patnácti letech, v sedmnácti jsem „oficiálně“ dostala diagnózu „porucha příjmu potravy“ a v osmnácti letech bylo vyjádřeno podezření na rysy emočně nestabilní poruchy osobnosti. S poruchou příjmu potravy se tedy léčím už od sedmnácti let, ale zpětně vidím, že příznaky emočně nestabilní poruchy osobnosti se u mě začaly projevovat už mnoho let předtím – zejména nestálý sebeobraz, nízké sebevědomí, obviňování se, pocity prázdnoty a „nerálnosti“ aj.

Několik let jsem se léčila ambulantně. Můj stav se velmi zlepšil, byla jsem schopná normálně fungovat a všechno se zdálo být v naprostém pořádku. Pak ale nastal zvrat, kdy jsem do PPP vletěla přímo po hlavě. Nebudu tady psát, co všechno jsem pod vlivem onemocnění prováděla, jen abych uspokojila a umlčela ten „hlas“ uvnitř své hlavy. Řeknu vám ale, že jsem opakovaně skončila na JIP, kde lékařka zjistila, co se děje, a nechala mě přeložit na psychiatrii do Pardubic. Strávila jsem tam čtyři týdny a měla jsem velmi intenzivní individuální psychoterapie, stabilizovali mě a dostali z nejhoršího. Poté jsem byla přeložena na psychoterapeutické oddělení do Brna, kde se mimo jiné specializují přímo na poruchy příjmu potravy. Zde jsem strávila osm velmi náročných týdnů a prošla jsem si další velmi intenzivní terapií.

Tato hospitalizace pro mě byla obrovským přínosem... v podstatě mi zachránila život.

A pokud vás zajímá, jestli jsem se už vyléčila, tak ne – rozhodně si netroufám říct, že by bylo vše definitivně za mnou. Jsou lepší dny a jsou horší dny, jak tomu bývá i v normálním životě. Léčba psychických onemocnění bývá během na dlouhou trať, je to velmi trnitá cesta plná překážek a pádů. V tuto chvíli stále docházím na intenzivní psychoterapie a mám ještě hodně na čem pracovat, postupně si ale buduji zdravější vzorce chování a prožívání. Často se stále točím v tom pomyslném bludném kruhu, ale díky psychoterapii už mám větší nadhled, i když to je stále pořádná jízda nahoru a dolů. Co ale můžu říct s naprostou jistotou, je to, že přijmout pomoc odborníků bylo nejlepší rozhodnutí mého života – i když stále často tápu, dělám chyby a bojuji každý den sama se sebou, žiju teď mnohem naplněnější život a zvládám normálně fungovat. Věřím, že postupem času, když nepolevím ve své práci na sobě, bude vše lepší a lepší.

Za sebe můžu říct, že touto knihou bychom chtěly předat jednu velmi důležitou věc: Pokud se dlouhodobě necítíte psychicky dobře, nebojte se vyhledat pomoc odborníků. Nebo pokud vidíte, že se někdo z vašich blízkých či přátel trápí, nabídněte mu pomocnou ruku. Protože i duše může bolet a zaslouží si odbornou pomoc, když to potřebuje. Protože je OK nebýt OK...

NINA POLÁCHOVÁ

Jmenuji se Nina, je mi dvaadvacet let a bojuji s hraniční poruchou osobnosti. Kromě ní se peru ještě s generalizovanou úzkostnou poruchou

a také s poruchou příjmu potravy, o čemž je ostatně velká část této knihy, již právě čtete. Mé hlavní zdroje energie jsou sluníčko, příroda, čtení knih a malování. To mi pomáhá v boji s psychickými nemocemi. Momentálně bydlím v Brně, kde jsem si to zamilovala.

Teď krátce o tom, co mě několikrát přivedlo na psychiatrii, kde jsem se – při své (zatím) poslední hospitalizaci – seznámila s ostatními děvčaty. Psychickými problémy jsem začala viditelně trpět ve svých sedmnácti letech. Prošla jsem si panickou poruchou a depresí, ze které mě vytáhli na psychiatrickém oddělení v Třinci. Nebyla jsem v té době schopna pracovat, tak jsem jen chodila po brigádách. Mé nemoci mi neumožňovaly žít „normální“ život. Následovalo doléčení v PL Šternberk a začala jsem docházet na psychoterapie, díky kterým jsem udělala opravdu velký pokrok. Když jsem se podruhé dostala do PL v Třinci, diagnostikovali mi hraniční poruchu osobnosti. Jelikož se k HPO často přidávají i ostatní psychické poruchy, nevyhnulo se to ani mně, a tak jsem pomalu začala padat do poruchy příjmu potravy.

S jídlem jsem měla problémy už asi od patnácti let, ale netrvalo dlouho a překlopilo se to v anorexii. Nedokázala jsem se z anorexie dostat ani s pomocí své terapeutky, a tak jsem byla nucena podstoupit další hospitalizaci v Brně, která mi kompletně otočila život naruby (v dobrém slova smyslu). Poznala jsem úžasné kamarádky, s nimiž píše tuto knihu. Z velké části jsem se dostala z poruchy příjmu potravy, což pro mě bylo vysvobození z několikaletého trápení se s jídlem. Po hospitalizaci jsem se odstěhovala od rodiny z Frýdku-Místku do Brna a od té doby se mi daří mnohem lépe. Momentálně jsem schopna pracovat na plný úvazek a bojovat se svými nemocemi s mnohem větším odhodláním.

Na závěr bych chtěla říct, že velmi doufám, že tato kniha alespoň trochu pomůže lidem, kterým se dostane do rukou. Ať už v tom, že jim otevře oči, nebo pomůže někomu, kdo se také pere se svou psychikou, dodá mu naději, případně ukáže, že v tom člověk nikdy není sám. A nezapomínejte – naděje je vždycky, i když ji zrovna nejsme schopni vidět.

A své představení zakončím svým oblíbeným citátem: „Tento život vám byl dán proto, že jste dostatečně silní na to, ho žít.“

LUCIE TONNEROVÁ

Jmenuji se Lucka a je mi osmnáct let. Vzhledem k tomu, že s psychickými problémy tady v dnešní době bojuje už skoro každý, a to včetně mě, začala jsem se o tohle téma více zajímat, a to právě kolem roku 2020 – v období, kdy jsem si poprvé uvědomila, že můj způsob přemýšlení a uvažování není tak zdravý, jak jsem byla přesvědčena. Byla jsem neustále v napětí, jenom zavřená v pokoji, nedokázala jsem s nikým komunikovat. Vlastně jsem pak ztrácela i jakousi jistotu v tom, kdo vůbec jsem. Kolikrát jsem se přistihla, jak ostatním lžu, ale já sama tomu věřím.

Tím chci jen říct: Budete-li předstírat, že váš problém neexistuje, a lhát ještě sami sobě, abyste byli přesvědčeni, že je to pravda, možná na problém zapomenete, ale určitě ne na dlouho.

Proto bych chtěla všechny moc poprosit, vyhledejte odbornou pomoc, co nejdřív to jde. Stav, ve kterém momentálně jste, nemusí být navždy. Čím dřív přijdete na to, jak s daným problémem pracovat, tím dřív ucítíte úlevu.

ELIŠKA KOUCKÁ

Všechno začalo prvním záchvatem úzkosti ve dvanácti letech. Byla jsem ještě dítě, které si má hrát. Musela jsem rychle dospět a přijmout realitu. Nebylo to pro mě vůbec snadné, a to jsem ještě nevěděla, co mě v životě čeká.

Do čtrnácti let jsem docházela k rodinnému poradci. Ve čtrnácti jsem zkusila první tvrdou drogu – pervitin. Chtěla jsem tím zahnat silné úzkosti, bohužel jsem si tím vše jen zhoršila. Vyzkoušela jsem spoustu drog a mé psychické problémy to jen prohloubilo.

V patnácti letech jsem začala chodit k psychiatrovi a ten mi nasadil má první antidepresiva. Dostala jsem diagnózu „mentální anorexie, středně těžké deprese, poruchy osobnosti“.

Zlomový bod nastal v devatenácti letech, kdy jsem se pokusila o sebevraždu a skončila jsem na psychiatrii. Tam mi byla diagnostikována hraniční porucha osobnosti. Hospitalizace byla těžká a opravdu náročná. Naštěstí jsem si tam našla hodně přátel.

Nyní mi bude dvacet let a každý den bojuji o život, který bych přirovnala k horské dráze. Každý nádech mě bolí, každý další krok mě stojí hodně sil. Každý den předstírám, že je všechno v pořádku, i když není. Každý další falešný úsměv mi trhá duši. Někdy je ten život fajn, ale po většinu času je příšerný. Musím se snažit pro sebe a to je ten problém – jak mám žít sama pro sebe, když se nesnáším? Každý den se probouzím s myšlenkou na to, jak si ublížit, každý den s tou myšlenkou usínám. Stále mám u sebe dopis na rozloučenou, protože člověk nikdy neví...

Jaké to je, mít HPO? Neustálý pocit chronické prázdnoty, nestabilní vztahy, impulzivní jednání, výbušnost, silné prožívání emocí,

strach z opuštění, sebepoškození, černobílé myšlení a mnoho dalšího... Točíte se v tomhle začarovaném kruhu celý život. Máte chuť to vzdát, ale zároveň bojovat dál. Takový je život s HPO.

TEREZA CHALUPOVÁ

Jmenuji se Tereza a je mi dvacet osm let. Roku 2020 mi byla diagnostikována panická porucha, od té doby se s ní léčím. Psychické problémy se s člověkem často táhnou dlouhé roky předtím, než se rozhodne vyhledat odbornou pomoc. Někomu se bohužel takové pomoci nedostane včas. Já jsem v tomto ohledu měla štěstí.

Psychické problémy se u mě začaly projevovat někdy v období puberty, možná i dříve. Začaly pozvolna a postupně nabíraly na síle, většinou jsem však nic nedávala najevo navenek. Spoustu času jsem trávila doma, zavřená ve svém pokoji, s dobrou knihou, seriálem či hrou. Můj pokoj se ovšem stal také místem, kde jsem prožívala návaly úzkosti, strachu, agrese, nenávisti, bolesti a dalších emocí. Bála jsem se komukoli říct, co se děje. Připadala jsem si nenormální, porouchaná, vadná. Snažila jsem se vše skrývat a v tomto duchu jsem prožila několik let. Kvůli studu, pocitu vlastního selhání a i ze strachu z reakcí lidí jsem skrývala svou nemocnou duši, přetvařovala jsem se a emoce jsem pohřbívala hluboko do svého nitra.

I přes své problémy jsem odmaturovala a začala jsem studovat na univerzitě. Našla jsem si nové přátele a potkala svého partnera. Na krátko se všechno zdálo být lepší, ale bohužel jsem nedokázala dál udržet vlnu bolesti a emocí, které se ve mně během let nahromadily. Úzkosti a panické záchvaty byly čím dál častější a já už jsem je