

Filip Titlbach • Sophie Šarlak • Denisa Barešová • Hana Řičicová
Marek Torčík • Josef Trojan • Klára Trojanová • Amelie Siba • Lukáš Pokorný



Linda Bartošová
***Jako by mě opustila
všechna síla***

Rozhovory o duševním zdraví

Jako by mě opustila všechna síla

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Linda Bartošová
Jako by mě opustila všechna síla – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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

ALBATROS  **MEDIA**

© Linda Bartošová, 2025
Epilogue © Alice Koubová, 2025
Illustrations © Lucie Lučanská, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-264-5553-0
ISBN e-knihy 978-80-264-5557-8(1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Linda Bartošová
*Jako by mě opustila
všechna síla*

Rozhovory o duševním zdraví

Hana Řičicová
Klára Trojanová
Josef Trojan
Lukáš Pokorný
Denisa Barešová
Filip Titlbach
Sophie Šarlak
Marek Torčík
Amelie Siba

Linda Bartošová

*Jako by mě
opustila
všechna
síla*

Rozhovory o duševním zdraví

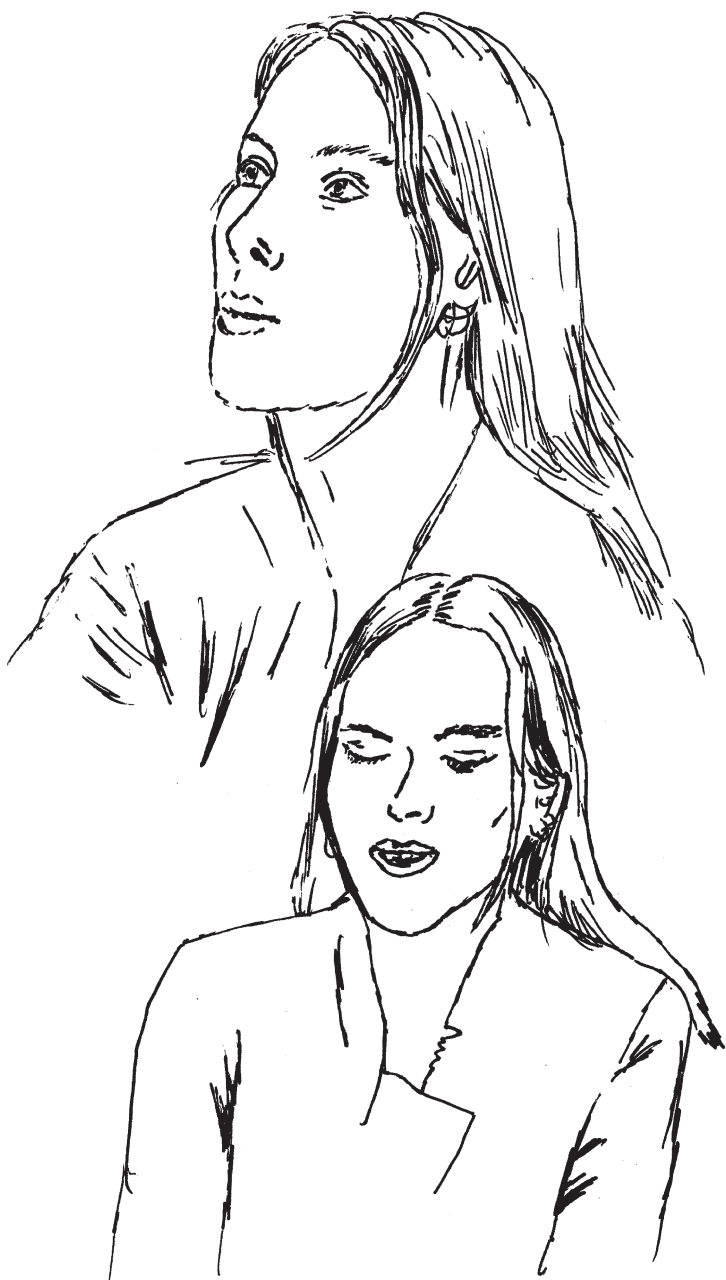
Věnováno památce Jakuba Šepse, mladého úředníka,
který si vzal život, protože už nemohl dál.

*„Workoholismus není nikdy správnou možností. Vždy je lepší
věnovat se zdraví, rodině, přátelům a koníčkům,“* tak končil
32letý muž v létě roku 2023 svůj dopis na rozloučenou.

Tuhle knihu věnuji jemu, jeho odkazu a všem, kteří/které se
cítí podobně. Nejste v tom sami a nebojte se říct si o pomoc.

„Sometimes you're doing really well, then, after three or four years, everything inexplicably crashes like a house of cards and you have to rebuild it. It's not like you get to a point where you're all right for the rest of your life.“

— Patti Smith



Prolog

Proč já?

Na počátku této knihy stálo období, kdy se zhroutila moje pečlivě budovaná identita „holky, co všechno zvládne“. Holky, která zvládne studovat, pracovat, moc u toho nemyslet na svoje fyzické i duševní zdraví, holky, která u toho všeho bude dobře vypadat, mít spoustu kamarádů, lásku a bohatý sociální život. Nějakou dobu to fungovalo. Než jsem jednou jela do práce a v metru mi začalo bušit srdce tak, že jsem myslela, že mám v 28 letech infarkt. Tehdy jsem pracovala v televizi, byla úspěšnou moderátorkou a novinářkou a můj život se zvenčí zdál jako success story. Kariérní postup v televizi, umístění v žebříčku 30 pod 30 magazínu *Forbes*, pozvánky na rozhovory... všechno fungovalo. Dokonce lépe, než v mém věku podle tradiční mediální trajektorie mělo.

Uvnitř jsem se ale už dlouho cítila jako stará unavená osoba. Vytrácela se radost z práce, lehkost z prostého bytí na světě, pocit štěstí, schopnost uvědomovat si zážitky a integrovat je. Nestala se mi v životě žádná tragédie, ba naopak, měla jsem nakročeno k tomu, co dnešní společnost vnímá jako „plnohodnotný

život“. Uvnitř mě ale zela díra. Připadalo mi, že přese všechno dobré, co se mi v životě děje, cítím konstantní tíhu. Do toho se vkrádaly pocity viny — jak se JÁ můžu cítit špatně? Mám všechno, moje teenagerské já by si ani nepředstavovalo, kam to jako holka z malého města můžu dotáhnout. Jsem zdravá, daří se mi, v rodině neřešíme závažné problémy, mám přátele i šťastný partnerský vztah. Přesto mému životu něco chybělo. Pomalost. Prostor pro lásku i nádechy, které byly čím dál těžší. Jako by mi něco sedělo na hrudi a nechtělo to seskočit. Vyhoření. Seděla jsem v televizním studiu, s úsměvem četla zprávy a nemohla se dodechnout. Komu se mám svěřit? S kým to můžu sdílet v silně kompetitivním prostředí vysoko-profilového média, kde po mé pozici touží tolik dalších? Komu mám říct, že se cítím mizerně, když pro to nemám žádný objektivní důvod?

Pocity, domněnky, myšlenky, obviňování. Točila jsem se v kruhu. Byl to můj terapeut, který mi jako první vnuknul myšlenku, že tohle nemusím být já. Že je moje identita sice do velké míry spjatá s mou televizní personou, ale že ono JÁ obsahuje mnohem víc. Poprvé se mi v hlavě objevila myšlenka, že bych mohla svůj život změnit. Děsila mě, děsila jsem jí samu sebe. Tělo ale posílalo tolik signálů, že ho nešlo ignorovat. Množily se spánkové paralýzy, stavy, které bych nepřála zažít ani nepřátelům, stavy,

při kterých jste uvězněni ve svém těle, spíte, ale bdíte. Budila jsem se až příliš často s intenzivním pocitem, že do nového dne nechci vstupovat. Že v něm bude zase až příliš mnoho únavy, práce, stresu, tlaku a tak málo lehkosti a radosti. Nedokázala jsem odejít rovnou, tak jsem udělala krok, který posléze řešila média, lidi na sociálních sítích, mí kolegové a kolegyně i mnoho dalších lidí v nejrůznějších kruzích. Odešla jsem z prestižního postu a požádala o půlroční volno. Ne kvůli očekávanému rodičovství, ne kvůli zahraniční stáži nebo rodinným důvodům. Odešla jsem, protože jsem byla nesnesitelně unavená. A to bylo pro mnohé málo. Přečetla jsem si spoustu kritiky, spoustu nenávisti a osobních útoků, jako od té doby už mnohokrát. Tehdy to ale bylo poprvé a neuměla jsem s tolika názory na svůj život pracovat. Semlelo mě to. Sabatiki, během kterého jsem vydala svou první knihu *Novinářky* a vstoupila taky do světa podcastů se sérií *Krása pro Český rozhlas*, jsem tak strávila ve vířivých myšlenkách, jestli jsem opravdu neudělala zásadní životní chybu.

Po tolika osobních invektivách i zevnitř televize jsem si neuměla představit návrat do prostředí, které mě odsoudilo. V rozhovorech, na které mě média kvůli mému kroku hojně zvala, jsem pojmenovávala určité neduhy mediálního i televizního prostředí. O únavě a přetížení jsem na chodbách televize slyšela často.

Myslela jsem si proto, že něco prošlapávám, že svou získanou platformu využívám jako další dílek do snahy o změnu celé mediální a společenské atmosféry. Mýlila jsem se. Moje postoje mnohé urážely. Nejspíš relativizovaly dlouho zažitý vzorec toho, jak má život a práce vypadat. Možná jsem se někdy vyjádřila nepřesně nebo necitlivě — i to se mohlo stát, nejsem neomylná. Pokud jsem svou otevřeností někomu ublížila, upřímně mě to mrzí. Cítila jsem ale, že se vnitřně nedokážu ztotožnit s tím, jak společnost nahlíží na pojetí života, jak normalizuje workoholismus, jak adoruje únavu a stres z práce, jak oslavuje minimalizaci osobního života. Viděla jsem u sebe a u mnoha dalších, jaké důsledky má obrovský tlak a pracovní přetíženost. Jak krade radost a lehkost.

Moje rozhodnutí bylo a je obrovským privilegiem. Udělala jsem ho i proto, že jsem nebyla v pečující roli, že jsem věděla, nebo spíš tehdy jen doufala, že se užívím i jinak. Že najdu svoji cestu a postarám se o sebe jinými způsoby. To se nakonec i stalo, ale zdaleka to není realita každého, každé z nás. Uvědomuju si to, pocítuju hluboký vděk, že i v současném nastavení jsem si to mohla dovolit, a zároveň přeju ostatním, aby systém umožňoval oddech všem lidem, kteří to potřebují. Aby bylo možné nechodit do práce pod stresem, beze spánku a jen v takovém množství, při kterém bude možné vést

zdravý a spokojený život. Momentálně je to utopie. Okolo tří milionů lidí v Česku žije na hranici chudoby, podle průzkumu PAQ Research se nachází až polovina rodin s dětmi v obtížné existenční situaci, kdy po zaplacení výdajů končí nejméně 44 % z nich na nule. Na nemocenskou odcházíme často až v momentě, kdy nám fyzická nemoc nedovolí dojít do práce, často do ní ale chodíme unavení, nemocní, v depresi či se závažnými psychickými problémy. Chodíme, protože to nejde jinak. Nebylo by na zaplacení nájmu, na peníze pro děti i základní potřeby. Tohle všechno vím a uvědomuju si, že proto moje nářky a nářky mladých lidí pro mnohé působí neoprávněně, rozmazleně, slabošsky. Pro generaci našich rodičů a prarodičů je mnohdy obtížné pochopit náš svět, ve kterém nedominuje práce. Snažím se s nimi empatizovat a vnímat, že novými požadavky na svět překresluje mapu všeho, co žili a byli nuceni zvládnout. Že to může být rozrušující, nepříjemné, trýznivé. Snažím se a všechno to vnímám.

Podle mě máme každý právo na bolest. Každému z nás může být někdy špatně, každému z nás se může přihodit něco, co zcela změní dosavadní prožívání situací a vjemů. Anebo se ani nic takového přihodit nemusí. Prostě je všeho moc, nakupí se stres z let minulých nebo na nás dopadají výzvy světa. Přála bych si, aby každý dokázal říct dost, když už se z života vytrácí radost

a z těla a mysli síla. Takto jsem se cítila zhruba před rokem, kdy jsem si do deníku zapsala slova utvářející název této knihy — Jako by mě opus-tila všechna síla. Tehdy jsem si prošla dalším velkým zklamáním v práci, kterou mám stále ráda, dalším lidským zklamáním v prostředí médií. Poprvé jsem myslela na to, že z mediálního světa odejdu, protože mi bere příliš mnoho sil a ideálů. Neodešla jsem, jen si dnes už tvořím vlastní pravidla.

Nemyslím si ale, že nepřijdou situace, kdy síla zase dojde. Tento text píšu v atmosféře další mediální bouře, kterou procházím kvůli podcastu *Slast*, dalšímu počínu pro Český rozhlas Radio Wave. I teď se cítím tak, jako by všechna moje síla odešla. Víím už ale, že se zase vrátí. Jen je potřeba říkat ne, vypínat hlavu i telefon, dbát na vztahy i režim, chodit na terapie a v mém případě i brát medikaci, kterou jsem dlouho odmítala. Když jsem ke své psychiatrice nakonec na doporučení terapeutky došla, řekla mi, že jsem u ní měla být už dávno. Stejně jako jsem měla mnohem dříve vědět, že terapie není ostuda, a jako jsem mnohem dříve měla apelovat na téma duševního zdraví i na to, že by kupříkladu ve vysoce stresujícím prostředí televize a médií měla být k dispozici psychologická a terapeutická pomoc. Nevěděla jsem. Nevěděla jsem o duševním zdraví nic. Teď už víím víc, skrze vlastní zkušenosti i skrze širokou osvětu

o tématu, o kterém se už konečně mluví mnohem otevřeněji.

Tato kniha je dalším příspěvkem do rozběhnutých debat o duševním zdraví, které má dnes pochroumáno tolik — nejen — mladých lidí. Pála bych si, aby pro vás byla knižní kámoškou, kterou vytáhnete z knihovny v momentě, kdy potřebujete podporu slov a zážitků ostatních.

Proč tito lidé?

Respondenty a respondentky jsem vybírala především na základě jejich vlastního boje s duševním zdraví. Boje, o kterém se v různých fázích života rozhodli promluvit i veřejně. Ze své osobní zkušenosti vím, jak náročné je přiznat si problémy s duší. Další rovinou boje je o nich říct okolí. A v případě těchto lidí se přidává i třetí fronta — promluvit o svém trápení veřejně a vystavit svou kůži s jizvami světu. Světu, který to potřebuje, kterému to v mnoha případech pomáhá, ale i světu, který umí být ve svých soudech neúprosný. Zajímalo mě, jak se s vlastními ranami vyrovnávají, jak zvládají, když je vystavují okolí, a jak se dnes mají.

Je jistě velmi cenné — i v rámci generačních rozdílů — vstupovat do rozhovorů s lidmi, se kterými nesouhlasíme nebo jsou nám cizí. Umím si představit řadu témat, kde by kniha

postavená na takovém principu byla prospěšná a daná metoda obohacující. Není to ale tato kniha. Věřím, že pro citlivé a niterné výpovědi bylo zásadní, abych si vybrala lidi, ke kterým mám z různých důvodů blízko. Věřím, že to je v rozhovorech znát. Sama vím, jak moc mi někdy pomáhají věty a sdílení od lidí, jejichž tvorbu mám ráda — ať už jde o jejich písně, herecký projev v rolích, které se mnou rezonují, nebo třeba jejich novinářské texty, nejen o duševním zdraví. I tito lidé bojují — fakt, že jsou díky své práci veřejně známí, je nebalí do kouzelné fólie lesklých životů. Často je v nich hodně bolesti a bojů, které nevidíme. To, že i oni mají neviděné zápasy, může hojit nás všechny. Nešlo mi o výběr zářících mediálních hvězd, finální seznam sestává především z lidí křehkých, otevřených, silných a odvážných. Lidí, jejichž zranitelnost je v mnoha rovinách i veřejná — a to může působit jako forma kolektivní terapie.

Proč teď?

Ze studie, kterou ve spolupráci s Českou školní inspekcí provedl v roce 2024 Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) vyplynulo, že až 40 % deváťáků je depresivních a 30 % z nich trpí úzkostmi. Vzkaz za čísly a tvrdými daty je jasný — duševní zdraví mladých lidí se zhoršuje, psychické problémy narůstají a kapacity

psychiatrických zařízení naopak ztenčují. I proto jsem se rozhodla vytvořit tuto knihu. V ideálním případě může působit jako jedna z dílčích podpůrných strategií při zvládání náročných psychických fází. Budu ráda, když si ji přečte kdokoliv, ale při psaní jsem myslela hlavně na mladé lidi a jejich rodiče. I proto je v knize příběh Kláry a Josefa Trojanových, matky a syna, kteří si prošli depresemi — částečně i společně. Jak mluvit s dětmi i s rodiči o tak těžkých tématech? Komunikace o těchto problémech se může zdát jako neprolomitelná hradba, ale způsoby, jak ji zdolat, existují. Ostatní respondenti a respondentky jsou zejména mileniálové a příslušníci nebo příslušnice generace Z — jsou mi totiž nejbližší a zároveň reprezentují generaci tak často nazývanou sněhovými vločkami, které se v dnešním světě rozpouští. Budu ráda, když si knihu přečtou i ti starší, kteří mají občas pocit, že je těžké generacím pod nimi porozumět. Třeba se pak budeme vzájemně lépe chápat v tom, že život na startu i v pozdějších fázích může skrývat nejrůznější temná místa. Že psychické problémy si nevybírají, ani nemusí mít tragický prvopočátek.

Budu šťastná, pokud v knize najdete úlevu, porozumění, prostor pro sdílení nebo slovník, jak komunikovat s okolím o tom, co není vidět a co bolí. A taky — všichni dotazovaní už za sebou mají dlouhou cestu

s psychickými obtížemi. Nechtěla jsem mluvit s lidmi v akutní fázi těžkých stavů, nebylo by to dobré pro ně ani pro vás.

Knihla nabízí také způsoby, jak si ulevit, pomoci, nechat si poradit. I proto jsou rozhovory opatřené terapeutickým komentářem. V knize se z logiky tématu dotkneme řady velmi náročných témat — depresí, úzkostí, poruch příjmu potravy, panických atak, syndromu vyhoření. Zvažte prosím, jestli jste ve fázi, kdy si o nich chcete číst. Na závěr knihy nabízíme seznam míst, kam je možné obrátit se o pomoc. V každém případě se po čtení knihy opečujte — třeba některými tipy od lidí v knize.

Děkuju, že se zajímáte o své duševní zdraví. Není to rozmařilost, ale nutnost. Děkuju, že se zajímáte o duši ostatních — jen spolu můžeme některé věci zvládnout. Děkuju, že čtete knihy a neřídíte se jen podle zkratkovitých mediálních titulků. Médium knihy nabízí bezpečný prostor pro všechny — snažila jsem se, aby byla takovým prostorem pro respondentky a respondenty, ale i pro vás. Doufám, že se mi to aspoň trochu podařilo. Nic víc nepotřebuji.

Děkuju.

Linda

Praha, listopad 2024

Vykročení z tiráže

Ahoj, jsem Katarína, redaktorka této knihy, a dlouhodobě se potýkám s depresemi, úzkostmi a panickými atakami.

Redaktoři jsou lidé, kteří jsou schovaní v pozadí knihy a nad povrch se vynoří jen na malý okamžik jako jméno v tiráži. Nenaříkáme, je nám takhle v ústraní dobře. Tentokrát mě ale Linda poprosila, abych zůstala vynořená déle a řekla vám o mých zkušenostech, kdy člověka bolí a trápí duše. A já jsem jí ráda vyhověla — z vlastní zkušenosti totiž vím, jak moc na informovanosti o tomto tématu záleží.

Své první úzkosti a panické ataky jsem prožívala už jako malá holka. Přepadaly mě silné, paralyzující pocity strachu, které neměly bezprostřední a zjevnou příčinu. Všechno se ve mně sevřelo, klepaly se mi ruce, těžko se mi dýchalo, nemohla jsem z toho pryč. Že se jedná o úzkosti a paniky, jsem netušila. A přestože jsem své potíže dokázala popsat, nedokázali lidé v mém okolí poznat, co se se mnou děje. Teorií byla spousta, ty nejdivočejší dokonce zahrnovaly i domněnky o vizích a věšteckých schopnostech — to když se jedna z mých prvních atak

projevila jen krátce před zdravotními potížemi člověka z blízké rodiny. A tak mi jednu dobu měly ve zvládnutí těžkých stavů pomáhat třeba i čachry s energií reiki. Když se za tím dnes ohlížím, je to až tragikomické. Jenže tehdy se psala devadesátá léta, povědomí o duševních nemocích bylo mizivé, zato jejich stigmatizace byla silná, a když šel někdo ze třídy k psychologovi, tutlalo se to, jak to jen šlo. Proto dnes svým rodičům ani ostatním z rodiny nevyčítám, že mé potíže nedokázali rozpoznat. Neměli jak, chyběly jim zkušenosti. Neznali podobné příběhy. Neměli mé stavy k čemu vztáhnout. A když mé záchvaty načas ustaly, jednoduše se jelo dál a nikdo už po jejich příčinách nepátral.

Po několika letech, kdy jsem studovala dvě vysoké školy naráz, k tomu pracovala a ještě navrch procházela vztahově vypjatým obdobím, se náhlé poryvy strachů z dětství začaly vracet. Přidalo se k nim časté nepravidelné bušení srdce, nemožnost se pořádně nadechnout, úporný, několikrát denně se opakující děs, že umírám, neschopnost vzdálit se od nemocnice a další a další projevy. Pořád jsem ale nějak fungovala — jen jsem na poslední chvíli odvolávala setkání, protože jsem nebyla schopná vyjít z domu, jízdy MHD pro mě byly ryzí utrpení a často jsem musela prchat ze společnosti, protože jsem měla pocit, že se tam zblázním. Trvalo

dlouho, než jsem se odhodlala jít se svými, domněle ryze fyzickými potížemi k lékařům. Měla jsem tehdy, už čerstvě zaměstnaná, jet na služební cestu do zahraničí, ale věděla jsem, že bez pomoci bych to nezvládla. Prošla jsem klasickým kolečkem interny, kardiologie a mnoha dalšími. Výsledek byl jednoznačný: vše čisté, je to na psychiatra.

S akutní fází silných úzkostí jsem fungovala zhruba 6 let, ale i přesto jsem s návštěvou psychiatrie a nasazením medikace, kterou mi doktorka ihned doporučila, váhala. Znamenala pro mě potvrzení, „že to nezvládnou sama, že jsem slabá“ — přesně tak jsem to tehdy vnímala. Strašně jsem se za to, že beru léky, styděla. Měla jsem pocit, že mám na čele napsané „koukněte, tahle bere antidepresiva“. Jakmile ale prášky zabraly, dostavila se nepopsatelná úleva a já jsem začala věci vidět jinak. Když máte cukrovku, taky přece berete inzulin, hormon, který vám zabezpečí kvalitnější život, a nestydíte se za to. Proč bych se tedy měla já stydět za to, že beru antidepresiva? Jaký je v tom rozdíl?

Postupně jsem získávala sebevědomí a začala o svých potížích mluvit. Ne že bych lidem na setkání vykládala každý detail svých problémů, jen jsem otevřeně pojmenovávala věci, jak se mi děly. „Musím jít brzy spát, protože když se nevyspím, spouští se mi paniky.“ „Nepiju, protože beru antidepresiva.“ „Dnes nikam nejdu,

protože mám náběh na úzkosti.“ Někdo tuto informaci přešel mlčením, jiný se začal doptávat a já jsem odpovídala. A, světe, div se, postupně se ukazovalo, že zdaleka nejsem jediná, kdo se s těmito trápeními pere — a bohužel ani jediná, která své problémy nedokázala identifikovat včas a v začátcích. Co pro mě ale bylo nejdůležitější: několik lidí se v popisu mých letitých potíží poznalo, vyhledalo odbornou pomoc a dnes se jim žije líp. Díky sdílení. A to mě utvrzuje v přesvědčení, že mluvit o tom, jak nám je a co se nám děje, i když to není zrovna růžové, má smysl, přestože se tím dáváme hodně všanc.

Stejně bude, doufám, působit i tato knížka, kterou díky Lindě a všem jejím respondentům, již otevřeně promluvili o svých bolestech, ale i uzdraveních, posíláme společně do světa. Když vám v něčem pomůže nebo poskytne nový pohled na věci a budete se na to cítit, pošlete svou zkušenost s duševním zdravím zase dál. Protože jen díky širokému společenskému povědomí a přirozené diskuzi vedené i mimo oficiální platformy docílíme toho, že lidé budou schopni své psychické problémy pojmenovat a díky tomu si říct včas a beze studu o pomoc.



Hana Řiřicová

Už nebudu stejná jako dřív

S Hanou jsme blízké kamarádky. Kromě toho, že je skvělá novinářka a akademička, je i opravdu výborná přítelkyně. Ve chvílích, kdy mi bylo nejhůř, mi dokázala pomoci možná jako nikdo jiný. Sama totiž ví, jaké to je, když bolí duše. Navíc dobře zná mediální prostředí, ze kterého mě duše bolela často. I proto mám rozhovor s Hanou nejen ve své první, ale i v druhé knize. Poprvé se nad rozhovorem potkáváme na jaře 2024 v kavárně v Dejvicích. Chtěly jsme nahrávat při procházce, které máme obě moc rády, ale prší. Zůstaneme tedy uvnitř, a i když je kolem nás spousta lidí, s Hanou mi jde uzavřít se do světa, kde jsme v tu chvíli jen my dvě. Mám radost, že jste tu s námi teď i vy. Věřím totiž, že její upřímnost a lidskost může pomáhat i ostatním.

Hani, jaký máš vztah k otázce „jak se máš“? Pro mě je to docela téma. Rozhodně to nechci vykládat každému, zároveň ale chci být v životě i v komunikaci upřímná a nevést mělké konverzace. Je to tudíž věc, se kterou často na každodenní bázi vyjednávám. Zajímá mě, jak to máš ty, když se tě někdo zeptá — jak se máš?

Znám to. Ne každému chci říct, jak se mám, ne s každým o tom chci mluvit. Když už se ale někoho já sama zeptám, jak se má, tak chci, aby odpověděl/a upřímně, nebo co možná nejryzejším způsobem. Sama to ale často nedělám. Mám tendenci říct: „Jo, dobrý.“ Naučila jsem se v posledních pár letech aspoň blízkým lidem neříkat „jó, dobrý“ a nenechat je, aby se spokojili s takovou odpovědí, ale snažím se říkat na rovinu: „Hele, fakt je to špatný.“ Nebo: „Dobry, ale...“

Spíš mám tendenci se odbýt sama, než že bych se nechala odbýt ostatníma. Když mi někdo řekne „jo, dobrý“ ale vypadá to, že to není úplně pravda, tak se dál vyptávám. Sama často sklouznu k tomu, že řeknu — ale jo, fajn. Mám s tou otázkou tedy očividně taky problém, protože si uvědomuju její závažnost. Když ale nejde o floskuli při setkání, tak ji беру jako nabídku první přátelské pomoci.

Je tedy podle tebe třeba předefinovat vztah společnosti k otázce „jak se máš“?

Mnoho věcí, které vycházejí z etikety nebo společenských klišé, by si zasloužilo redefinici. Navrhla bych, že se nebudeme ptát lidí, u kterých se nám nechce naslouchat.

Ptát se jen tehdy, když nás to doopravdy zajímá.

Ano. Samozřejmě razím heslo, ať si každý dělá, co chce, ale já se asi budu chovat takhle.

Mě to doopravdy zajímá. Takže jak se teď máš?

Mám se fajn. Před chvílí jsem zažila docela nepříjemnou úzkost, když jsem na naše setkání jela metrem, ale oproti tomu, jak jsem se měla v říjnu, v listopadu, v prosinci, se mám teď vážně skvěle. *(Mluvíme spolu v dubnu 2024 — pozn. autorky.)*

Můžeš popsat ten rozdíl?

I když jsem dnes byla úzkostná a nebylo pro mě jednoduché se sem dostat, před pár měsíci jsem nemohla jet autobusem, nevydržela jsem sedět v kavárně, mohla jsem sice vstát z postele, ale pohybovala jsem se jenom v bytě mých rodičů. Bála jsem se vyjít kamkoliv dál. Dnes tedy můžu říct, že v porovnání s tímto obdobím se mám skvěle, a jsem za to vděčná.

Co se v tvém životě stalo, že jsi v jednu chvíli nemohla vyjít z domu a cokoliv jiného generovalo úzkost a strach? Kdy ti přestalo být dobře?

V létě roku 2022 jsem měla první panickou ataku, když jsem jela sama na dovolenou do Kodaně. Od dětství jsem byla často nemocná a jsem zvyklá se hodně pozorovat a jakékoliv fyzické nebo somatické změně na těle věnuju velkou pozornost. V Kodani jsem byla v situaci, kdy jsem řešila konec toxického vztahu, chtěla jsem odejít z práce, ve které toho na mě bylo moc, přetěžovala jsem se na mnoha frontách. Vygradovalo to v onu první panickou ataku, kdy se mi motala hlava, nejdřív trochu, pak hodně, měla jsem mžitky před očima, potily se mi ruce, nemohla jsem dýchat, bolelo mě na hrudi. Myslela jsem, že umírám.

Věděla jsi v tu chvíli, že jde o panickou ataku?

Ne, myslela jsem si, že mám infarkt nebo hypoglykemický šok. Jak jsem byla často nemocná, tak jsem

si četla Wikipedii nebo domácí lékaře, takže znám spoustu nemocí a nebojím se je na sebe aplikovat.

Nikdy předtím jsi neměla potíže, které bys nazvala duševní poruchou nebo onemocněním, popřípadě mentální dysbalancí mimo nálady, mimo změny pocitů v menstruačním cyklu atd.?

Chodila jsem v tu dobu už pár let na terapii, ale nikdy jsem nic takového neprožívala.

Kdy jsi tedy začala docházet na terapii a proč ses pro ni rozhodla?

Poprvé jsem šla na terapii, když jsem začala chodit s úzkostně-depresivním partnerem a neovládala jsem jeho stavy. Chtěla jsem, aby mě tam opravili.

Opravili?

Abych byla pro něj silnější kvůli jeho issues.

Co jsi na terapii zjistila?

Zjistila jsem, že ne úplně dobře prožívám své negativní emoce, hodně jsem je potlačovala. Na tom pracuju do teď, ať už je to smutek, vztek nebo cokoliv.

Od tohoto momentu jsi z terapie nikdy neodešla?

Měla jsem třeba roční pauzu, teď ale chodím nějakou dobu kontinuálně. Chodila jsem na KBT — kognitivně behaviorální terapii, která je nácviková a plná úkolů. Je skvěle účinná, když je vedená i vstřebaná dobře. Pak jsem chodila na víc povídací terapie a teď docházím k terapeutce, kde máme formu psychosomatické terapie. Pracujeme dál na tématech, která postupně vyvstávají.

Pojďme se vrátit do tvého výletu do Kodaně, kde jsi měla po-
prvé panickou ataku, ale nevěděla jsi o tom. Co ti v tu chvíli
pomohlo?

Volala jsem blízkému kamarádovi, který mi řekl, že
spíše než infarkt mám právě panickou ataku. Pomohl
mi se vrátit.

Myslíš z dovolené nebo z paniky do relativně normálního
uvažování?

Vlastně obojí. Já jsem moc chtěla jet vlakem, nechtěla
jsem letět, a myslela jsem si, že to bude krásný a že mi
to vyjde. On mi ale řekl, že vlakem v tomhle stavu roz-
hodně nepojedu a že musím letět. Koupil mi letenku,
řekl mi, kdy kde mám být a tím mi nesmírně pomohl.

Jak kamarád věděl, o co jde?

Sám má zkušenost s psychickými potížemi svými i své
mámy a své ženy, věnuje se duševnímu zdraví jako
novinář i osobně, takže přesně věděl, co se děje.

Co se dělo po návratu z dovolené?

Můj kamarád Vítek mě vzal do Bohnic do Centra kri-
zové intervence. Tam jsem dostala léky a začala jsem
chodit na zmíněnou kognitivně behaviorální psycho-
terapii. Ta slouží právě při úzkostných a panických po-
ruchách, aby se lidé expozičně vystavovali nepříjem-
ným situacím a naučili se je zvládat. Brala jsem tedy
nějakou dobu léky, ale nesedli jsme si s psychiatrem,
poměrně brzy jsem tedy léky vysadila a dostala jsem
se do horších stavů, než jaké jsem zažívala předtím.