

Co mi | ne | pomohlo



# PEER lektor | Míša

- | zájem, komunikace o problému, sounáležitost s rodinou i terapeuty, důvěra
- | zrada, podceňování, nedůvěra, plnění očekávání a snaha vejít se do norem
- | četba, zájem o alternativní možnosti terapie, snaha o odpoutání se od problému, hudba, pozitivní náhled na život

# PEER lektor | Renáta

- | maminka, RIAPS, dobrá psychiatrička, vhodná medikace, změna životního styl
- | nekvalitní psycholožka a psychiatr, nevhodná medikace
- | změna psychiatra, zapojení se do kurzů a do projektů

# PEER lektor | Tomáš

- | přítelkyně, rodina, psychiatři, cigarety, léky, zájmy a umělecké aktivity, práce a projekty
- | tloustnutí, přehnané představy o sobě jako géniovi, stereotyp, otupělost, sebevražedné myšlenky
- | aktivní vyhledání pracovní a jiné rehabilitace, sebedůvěra, otevřenost, boj proti megalomanii

# PEER lektor | Anička

- | vnímavá doktorka, léky 3. generace, sociální pracovníci z Fokusu, dobrovolnice z Dobroduše
- | selhala moje vlastní rodina a to mě velice mrzelo
- | přijetí nemoci a medikace, spolupráce s lékařem, vůle něco změnit, práce a noví přátelé

# PEER lektor | Michal

| rodina, důvěra v psychiatrii

| nedostatek sebevědomí

| uměleckými aktivitami

# PEER lektor | Veronika

- | kvalitní medikace, získávání informací, rodina, studium a sport
- | nekvalitní odborníci
- | najít svůj pohled na nemoc, pochopit ji

# PEER lektor | Jana

| četba a hledání, psychoterapie, příběhy druhých

| přísnost k sobě, psychiatr a deset let medikace

| učím se mít se ráda, sebeúctě; procházky v přírodě a pozornost k životu kolem sebe



# PEER lektor | Lenka

- | nalezení dobrého psychiatra, syn a rodina, přátelé a kolegové, fyzioterapeutka/vědma
- | vedlejší účinky léků, pobyty v léčebnách, nevhodná volba partnerů, skepse mého psychiatra
- | najít pozitivní vizi, naději na recovery, naučit se žít sama se sebou, vážit si sama sebe

# Co nám | pomáhá

- | kvalitní medikace
- | dobrá informovanost
- | zakotvení ve fungující rodině a vztazích
- | důvěryhodní odborníci, především lékaři a terapeuti

# Co nám | nepomáhá

- | když nás chce někdo vidět jinak, než jací jsme, a to jak rodina, odborníci nebo celá společnost
- | možná děláme stejnou chybu my sami, těžko hledáme pravdivý pohled na sebe
- | špatní odborníci, špatné léky
- | zbytečné hospitalizace

# Jak si | pomáháme sami

- | aktivitou, elánem, vírou a sebezříčením v dobrém i špatném
- | smířením se s nemocí, ale ne rezignací
- | dobrým self-managementem
- | důvěrou v uzdravení

**titul, jméno, příjmení lektora**  
**titul, jméno, příjmení lektora**

XX. XX. 2016

[www.cmhcd.cz](http://www.cmhcd.cz)  
[vzin@cmhcd.cz](mailto:vzin@cmhcd.cz)



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ  
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT