

Desatero Jak porozumět duševně nemocnému

Každý člověk je jiný a neexistují žádné univerzální recepty, jak druhému pomoci a pochopit ho. Přesto Vám nabízíme 10 doporučení, kterých se držet nemůže uškodit.

1. **Duševně nemocný je taky člověk** – a to je to nejdůležitější. Je to člověk jako Vy. A pravidlo "nečiň druhým to, co sám nechceš, aby činili tobě" v oblasti práv duševně nemocných platí dvojnásob.
2. **Neznalost neomlouvá** – právě to, že nemáme pravdivé informace o duševních nemocech, má za následek naše obavy z kontaktu s duševně nemocným člověkem. V dnešní době je přeci tak snadné rozšiřovat své obzory a vzdělávat se.
3. **I když není vidět, existuje** – duševní onemocnění není na první pohled vidět, což může mást. Nemocný nejednou vypadá normálně, chodí normálně, mluví normálně, ale pak se stane něco, co Vám přijde divné a vy to pochopíte jako útok na vlastní bezpečí a pohodlí. Jenže – nemocný nejedná o svobodné vůli a brát jeho projevy osobně je to poslední, čím sobě i jemu pomůžete.
4. **Zájem není na škodu** – nebojte se duševně nemocného přímo zeptat, jak se u něho nemoc projevuje, co prožívá, co mu dělá v běžném životě potíže a jak mu můžete pomoci. Duševně nemocný je schopen Vám říci "co dělat, když...", ale je zde zapotřebí vzájemná důvěra, která není bez vzájemného respektu možná.
5. **I duševně nemocný má "svůj den"** – znáte to, někdy máme "den blbec" a to pak ovlivní naše chování, že se i sami "chováme jako blbec". U duševně nemocného představují takové "dny" téměř válečný stav mezi ním a jeho nemocí. Když budete reagovat naštvaně a podrážděně, stavíte se na špatnou stranu, protože nemocného uvádíte do ještě většího stresu.
6. **Žít a nechat žít** – byly doby, a není tomu tak dávno, kdy tělesně a mentálně postižení žili převážně "za zdí". Posuňme se o kus dál a přijměme mezi nás i duševně nemocné. Protože duševní nemoc si nevybírá, můžete onemocnět i Vy a jistě kvůli tomu nechcete žít v izolaci.
7. **Otevřenost Vás obohatí** – duševní nemoci mění vnímání, což je především bráno jako handicap, ale může to paradoxně být i inspirací v umělecké tvořivosti. Duševně nemocný Vás může překvapit svým pohledem na realitu, nápady, myšlenkami či tvořivostí.
8. **Hádka to nevyřeší** – duševně nemocný, díky svému onemocnění, může slyšet, vidět, cítit věci jinak než Vy a to ve stejnou chvíli a na stejném místě. Rozdílný pohled na stejnou situaci bývá zdrojem hádek, které vedou až k odcizení. Řekněte nemocnému, že mu věříte, a popište mu, jak stejnou situaci vnímáte Vy.
9. **Myslete i na sebe** – nezapomínejte, že nejste lékař nebo terapeut, uvědomujte si hranice své pomoci. Neúspěchy v léčbě duševně nemocného nejsou Vaše vina. Vaše pomoc by Vás neměla omezovat, ale obohacovat.

10. **Obráťte se na odborníka** – důležitým krokem, pokud je ve Vašem okolí duševně nemocný, je oslovit odborníka. Dozvědět se vše, co Vás zajímá. Staňte se partnerem v procesu začlenění duševně nemocných do společnosti. Právě Vaše pomoc jako jednotlivce je nejdůležitější.

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ