

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A ČESKÉ ŠKOLSTVÍ

Co je to duševní zdraví?

Duševní zdraví znamená více než jen absenci duševních poruch. Jedná se o stav, v němž si jedinec uvědomuje své vlastní schopnosti, zvládá běžné životní tlaky, zvládá chodit například do práce nebo do školy, udržovat fungující vztahy, může produktivně pracovat a je schopen přispívat ke své komunitě. Proto je důležité o své duševní zdraví neustále dbát. Péče o duševní zdraví je velmi důležitá pro zlepšení všech aspektů života.

Prevence duševních obtíží má význam v každém věku, ale zejména v mládí je velmi důležitá, protože u poloviny lidí trpících chronickými duševními obtížemi, se první symptomy (projevy) objevily již před 14. rokem života. U tří čtvrtin z nich se tyto projevy objevily před 24. rokem. Platí, že čím dříve se onemocnění podchytí a nastaví se správná léčba, tím větší šanci na zotavení člověk má a důsledky nemusí být tak vážné. V období dospívání totiž naše tělo prochází obrovským vývojem, který může mít také negativní dopady na naše fyzické i psychické zdraví. Pokud Tě tedy trápí nějaký duševní problém, rozhodně v tom nejsi sám/a. Každý pátý mladý člověk mezi 13 a 18 lety se potýká s nějakou formou duševních obtíží. Nemusí to znamenat, že mu bylo diagnostikováno duševní onemocnění, ale mohou se u něj vyskytovat vážné obtíže, které mu znemožňují kvalitně studovat, plnohodnotně navazovat vztahy, řešit každodenní věci. Proto je dobré věnovat se pravidelně i této stránce svého zdraví a to např. skrze psychohygienu či návštěvu odborníka.

Co je to psychohygienu a jaké jsou její zásady?

Naše duševní zdraví není ovlivněno pouze genetickou predispozicí, ale i okolím, ve kterém se nacházíme, a také životním stylem. Znamená to, že pokud se u Tebe v rodině vyskytuje predispozice k duševním obtížím, např. někdo z blízkých trpí depresí, může, ale nemusí, se to u Tebe projevit. Do velké míry tomu můžeme předcházet tím, že budeme pečovat o své tělo a duši.

Sedm zásad zdravé psychohygieny je soubor tipů, které mohou sloužit jako inspirace k tomu, jak dlouhodobě podpořit své duševní zdraví a cítit se dobře. Těchto sedm zásad, týkajících se jak fyzického, tak psychického zdraví, na základě vědeckých poznatků shrnula nezisková organizace Nevypusť duši zabývající se duševním zdravím. Pomáhá lidem naučit se pečovat o psychickou stránku svého zdraví skrze různě zaměřené programy, nabídky pomoci nebo např. infografiky.

sedm zásad zdravé psychohygieny:

1. pamatuj na svou pohodu

- Je důležité mít na paměti, že na prvním místě svých priorit bychom měli vždy stát my sami. Pečovat o své fyzické i duševní zdraví, zajímat se o to, jak se momentálně cítíme, co prožíváme a jak můžeme případnou nepříznivou situaci zlepšit.
- Dále se ujisti, že máš dostatek potřebného klidu, spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy, jelikož tyto složky jsou nezbytnou součástí zdravého životního stylu.

2. pohybuj se

- Pravidelné cvičení snižuje míru úzkosti a uvolňuje od stresu, napomáhá tak například k lepšímu soustředění či ke zkvalitnění našeho spánku. A významně může ovlivňovat naše psychické rozpoložení.
- Zkus si najít fyzickou aktivitu, která Tě bude bavit a které bys se mohl/a věnovat třeba i dlouhodoběji. Pokud zatím nejsi zvyklý/á na pravidelné cvičení, začni trpělivě a pozvolna - nejlépe častým protahováním, delšími procházkami po okolí či jógou pro začátečníky.

3. udělej si čas na své myšlenky a pocity

- Během dne si vyhraď čas na "vypnutí", tedy čas, kdy se nevěnuješ žádné činnosti nežli skutečně a pouze Sobě. Uvědom si, jak se právě v tomto okamžiku cítíš. Máš radost? Prožíváš smutek? Jsi ve stresu? Jsi z něčeho nadšený/á? Zkus si tyto pocity pojmenovat a pátrej z čeho pramení. V tomto čase se nebraň vlastním myšlenkám, naopak se jimi zaobírej (samozřejmě i zde platí - všeho s mírou).
- Také si během této chvílky vypni svůj telefon, televizi, počítač, tablet či další elektronická zařízení, která by tě rušila a rozptylovala.

4. buď součástí skupiny

- Vyhraď si dostatek času na lidi, se kterými je ti dobře. Sdílej s nimi své pocity a naslouchej těm jejich. Naopak se snaž co nejvíce vyhýbat lidem, kteří Tě ponižují, cítíš se vedle nich nesvůj/á, máš tendenci se před nimi přetvařovat, či se z komunikace s nimi cítíš méněcenný/á.

5. měj realistická očekávání od svých nálad

- Je v pořádku nebýt vždy plně optimistický a pozitivně naladěný. Přijmi své emoce a pocity, ať už negativní, nebo pozitivní, a pracuj s nimi - chvíli je pozoruj, snaž se pojmenovat, co se děje. Dovol si tyto emoce a pocity prožít, nezakazuj si je a nezavírej před nimi oči.
- Špatnou náladu mívá čas od času každý, nemělo by to ovšem trvat déle než pár dní. Pokud máš špatnou náladu již v řádu týdnů, je třeba situaci řešit (vyhledej někoho blízkého či odbornou pomoc).

6. nastav si dosažitelné cíle

- Tebou nastavené cíle by Tě měly především motivovat a stále pohánět vpřed. Vytyč si takové, v nichž shledáváš osobní smysl a kterých si opravdu přeješ dosáhnout (Ty, nikoliv lidé okolo Tebe). Zamysli se také nad tím, proč chceš daného cíle dosáhnout.
- Tvé cíle by pro Tebe měly být reálné a dosažitelné. Příliš těžké cíle by mohly být demotivující a naopak ty jednoduché by se Ti pro svou banalitu ani nemusely chtít plnit. Dávej si raději menší cíle, ale ne příliš jednoduché, od kterých můžeš postupně pokračovat dále k těm vyšším.

- To platí i při sepisování tzv. TO-DO listů na daný den. Urči si cíl, kterého chceš za den dosáhnout, a co všechno chceš stihnout, ale nepřežeň to - musí být pro Tebe reálné daný seznam splnit, poněvadž příliš časté nesplnění či nedokončení úkolů by Tě pouze demotivovalo.

7. buď na sebe hodný/á

- Nemusíš dodržovat všech předchozích 6 zásad pokaždé, kdy to jen jde. Někdy nemusíš mít možnost sportovat nebo nemůžeš být osamotě, když to potřebuješ. Začni stavět na tom, co Ti jde a co se Ti daří, a postupně zkus do svého života zapojit více zásad. Postupuj po malých krůčcích, není potřeba se za tím hnát a snažit se o dokonalost. V situacích, kdy se Ti nedaří, k Sobě zkus místo kritizování sebe sama mluvit tak, jako bys mluvil/a k dobrému příteli. Pokud cítíš, že je toho na Tebe hodně, požádej o pomoc a hledej naději na překonání překážek, které Ti nyní stojí v cestě.
- Nejdůležitější jsi, jak již bylo zmíněno, skutečně Ty. Nacházíš-li se momentálně v těžké situaci, pokus se eliminovat stres, jak jen to půjde - relaxuj, zhluboka dýchej (a všímej si tempa vlastního dechu), mluv sám/a k Sobě tak, jako bys mluvil/a k dobrému příteli. Vyhledej pomoc u druhých a hledej naději na překonání překážek, které Ti nyní stojí v cestě.

Co dělat, když mám pocit, že už nejsem schopný/á zvládnout své problémy a pocity?

Vyhledat pomoc není žádná ostuda, naopak je to velmi důležité, abys na své problémy nezůstal sám/a.

- V tom případě je dobré svěřit se někomu, komu důvěřuješ, a popsat mu, co tě tíží. Můžete si najít klidné místo, kde se cítíš v bezpečí, a postupně probrat všechno, co potřebuješ.
- Také můžeš zatelefonovat na Linku bezpečí (116 111) nebo využít jejich chat a email. Tato služba funguje anonymně, zdarma a nonstop. Nemusíš říkat své jméno, a můžeš se svěřit s tím, co Tě trápí. Konzultanti na lince jsou zvyklí naslouchat, nebudou Tě soudit, a můžete společně hledat řešení. Může se stát, že se napoprvé nedovoláš, protože v tu chvíli je pomoc poskytována někomu jinému, kdo se dovolal před Tebou, ale nevzdávej to, zkoušej to po chvíli znova.
- V určitých situacích je lepší vyhledat a navštívit odborníka. Buď se můžeš obrátit na školního psychologa, pokud na Tvé škole působí, nebo nějakého externího odborníka vyhledat a objednat se k němu. Tvůj blízký Ti může pomoci s vyhledáním odborníka nebo Tě může doprovodit na první sezení. Pokud Ti je méně než 18 let, budeš potřebovat informovaný souhlas zákonného zástupce, odborník Ti jistě vše ochotně vysvětlí.

Psycholog vs psychoterapeut vs psychiatr

Duševnímu zdraví se věnuje psycholog (léčí rozhovorem a dělá diagnostiku), nebo psychiatr (ten může navíc předepisovat i léky, protože je to lékař s vystudovanou medicínou a atestací)

z psychiatrie). Psychoterapeutem se může stát buď psycholog, psychiatr, nebo jiný odborník z pomáhající profese, pokud na to má vzdělání - projde dlouhodobým sebezkušenostním terapeutickým výcvikem.

Kdy je potřeba vyhledat odborníka?

Pokud jsi u sebe zaznamenal/a výrazné změny (jsi více náladový/á, častěji pláčeš nebo se nedokážeš radovat ze života jako předtím, chybí Ti chuť žít, pokud Tě nebaví koníčky, jaké Tě bavily dřív), zhoršil se Ti spánek (spíš málo, nebo nadměrně), máš nechuť k jídlu, nebo se naopak více přejídáš, pokud se necítíš dobře mezi lidmi, pokud prožíváš úzkost, stres a trápí Tě spousta věcí. Odborníka můžeš vyhledat i pokud Tě trápí určitá situace, pokud nezvládáš školu a horší se Ti známky, pokud si s něčím nevíš rady nebo Ti chybí motivace cokoliv dělat.

V jakých dalších případech je dobré navštívit odborníka?

Například pokud je někdo v tvém okolí duševně nebo jakkoliv jinak vážně nemocný nebo máš o někoho starost. Je to na Tebe příliš velká zátěž, už si nevíš rady nebo Tě to dlouhodobě vyčerpává. Návštěva psychologa však slouží také jako výborná prevence, jelikož každého trápí určité problémy nebo situace, se kterými si neví rady, a přidat objektivní vhled nestranného člověka může velmi pomoci.

Musím za návštěvu psychologa platit?

U některých psychologů hradí návštěvy zdravotní pojišťovna, takže v těchto případech nemusíš platit nic. Existují však psychologové, kteří u pojišťoven zaregistrovaní nejsou a fungují takřka jako "sami na sebe". V těchto případech musíš za každou návštěvu uhradit určitý poplatek, který se pohybuje v řádech sta korun. Proto je dobré si předem zjistit, kteří psychologové v tvém okolí nabízí služby hrazené Tvou zdravotní pojišťovnou a kteří ne.

Existuje rozdíl v kvalitě psychologického poradenství poskytovaného zdarma a placeného?

Obecně se to říct rozhodně nedá, jelikož v obou případech existují více i méně kvalitní psychologové. Navíc každému vyhovuje osobnostně trochu někdo jiný, a proto se může někomu zdát určitý odborník nesympatický a naopak někomu může plně vyhovovat.

Co když mi můj psycholog nevyhovuje nebo mu nedůvěřuji?

Může být pro Tebe těžké svěřit se někomu, komu nedůvěřuješ, není Ti sympatický. Stává se, že Ti konkrétní psycholog nemusí z nějakého důvodu vyhovovat. Máš právo na to vybrat si někoho, komu budeš důvěřovat a komu se rád svěříš. Pokud si to uvědomíš, měl/a bys začít hledat někoho jiného. Hledání za to ale stojí, protože vhodný člověk ti může velmi pomoci. A pokud máš strach danému odborníkovi říct, že Ti nevyhovuje, neboj se. Pokud se jedná o profesionála, pochopí to a neurazí se, protože si uvědomuje, že jeho metody nevyhovují každému a nedokáže pomoci všem.

Péče o duševní zdraví v českém školství

V českém školství v současnosti neexistuje žádný komplexní systém prevence duševního zdraví. Český vzdělávací systém tedy pouze reaguje na různé sociálně patologické jevy, např. šikanu, a to skrze Národní strategii primární prevence rizikového chování, která je vždy sestavena pro několikaleté období. Veškeré školy pak mají povinnost na každý školní rok sestavit Minimální preventivní program (MPP), což je dokument zaměřený převážně na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností. Tento program spadá pod kontrolu České školní inspekce (ČŠI) a za jeho sestavení je zodpovědný školní metodik prevence, který jej sestavuje ve spolupráci se všemi pedagogickými pracovníky dané školy. I přes veškeré preventivní programy však 30 % českých studentů ve věku 15 let dle testování PISA zažívá alespoň několikrát měsíčně šikanu.

České školy mají dle Školského zákona povinnost chránit zdraví studentů a poskytovat bezplatné poradenské služby týkající se především podpory žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, včasné intervence při aktuálních problémech u jednotlivých žáků či třídních kolektivů a předcházení všem formám rizikového chování včetně různých forem šikany a diskriminace. Tyto služby by měly být poskytovány prostřednictvím školního poradenského pracoviště, ve kterém působí zpravidla výchovný poradce a školní metodik prevence, kteří spolupracují zejména s třídními učiteli, učiteli výchov, případně s dalšími pedagogickými pracovníky školy. Poskytování poradenských služeb ve škole může být zajišťováno i školním psychologem nebo školním speciálním pedagogem.

Co je problémem českého školství v otázce duševního zdraví?

Český vzdělávací systém se zaměřuje pouze na negativní projevy různých duševních problémů a neexistuje zde žádný komplexní systém prevence. A to i přestože dle výsledků testování PISA v roce 2018 se 19 % českých studentů ve věku patnácti let cítí ve škole opuštěně a 7 % se cítí neustále smutně.

Problémem jsou však také poskytovatelé poradenských služeb na školách, jelikož školy nemají ze zákona povinnost najímat psychologa s odborným vzděláním, a tak se o studenty na mnoha školách starají pouze vyškolení pracovníci. Poskytování poradenských služeb skrze výchovného poradce či školního metodika prevence však může způsobovat mnoho problémů, jelikož se často jedná o osobu, která na škole vykonává i jinou funkci, např. se jedná o učitele/učitelku. To může ve studentech vyvolat nedůvěru a strach, že daná osoba není dostatečně kompetentní či by mohla změnit svůj přístup vůči danému studentovi, jelikož zná jeho problémy. Aby nevznikal tento střet zájmů, školy najímají externí psychology. Problémem však je, že školy často nemají dostatek financí, a proto najímají odborníka pouze na jednu až dvě hodiny týdně, což je při stovkách studentů na škole neadekvátní. Dalším častým důvodem nedostatečné přítomnosti psychologa na škole může být také to, že daný psycholog poskytuje své služby na více než jedné škole.

V rámci reformy psychiatrické péče neboli Národního akčního plánu pro duševní zdraví 2020-2030 má Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s MŠMT v plánu podniknout hned několik kroků týkajících se této problematiky. Změna má začít již během vzdělávání budoucích pedagogů skrze psychosociální výchovu a management žakovského chování. Pedagogové pak mají být také dlouhodobě vzděláváni v oblasti prevence a podpory

dětského duševního zdraví. Nedílnou součástí tohoto plánu je také zařazení psychosociální gramotnosti do Rámcového vzdělávacího programu (viz RVP a ŠVP) pro mateřské, základní a střední školy. Posledním krokem je pak program cíleného managementu žákovského chování a rozvoje dětského duševního zdraví ve školním prostředí, který bude využíván na různých odborných pracovištích ve školách i mimo ně.

Příklad fungujícího školského systému pečujícího o duševní zdraví

Výbornou ukázkou je vzdělávací systém v australském státě Victoria. Jeho cílem je vytvořit ve školách bezpečné a inkluzivní prostředí, které má žákům a studentům pomoci připravit se do života, což vede k celkovému zlepšení stavu společnosti. Studenti by měli díky tomuto systému získat sebevědomí, což jim pomůže v případě problémů v budoucnu požádat včas o pomoc, nebo by měli také umět pečovat o své duševní zdraví a neustále ho posilovat. Duševní zdraví všech studentů má totiž velký přínos nejen pro samotné studenty a jejich rodiče, ale také pro školy, protože nemusí řešit různé kázeňské problémy, ale škola také jako celek dosahuje mnohem lepších výsledků.

Pro dosažení všech těchto cílů se však do systému musí zapojit všichni účastníci vzdělávacího procesu, tady nejen pedagogové a studenti, ale také nepedagogičtí pracovníci školy a rodiče. Pro tento systém je zásadní výuka duševního zdraví od útlého věku, a proto začíná již během předškolního vzdělávání. V rámci osnov se studenti učí nejen o svém duševním zdraví, ale také o zdraví jako celku, což znamená, že pro jejich duševní stabilitu je podstatná také fyzická stránka jejich zdraví. Během studia se rovněž učí rozpoznávat a regulovat své emoce, rozvíjet empatii vůči ostatním, umět vytvářet pozitivní vztahy či umět se zachovat konstruktivně i ve složitých životních situacích. Školy také nabízejí podporu všem studentům v těžkých životních situacích a zajišťují prevenci veškerých negativních jevů v oblasti chování.

Zkušenosti s vyhledáním pomoci

Když jsem si uvědomila, že mám určité psychické problémy, rozhodla jsem se vyhledat školní psycholožku, a to hlavně proto, že jsem nechtěla, aby to věděli rodiče. Myslela jsem, že to nebude tak složité, ale příliš mnoho překážek mě nakonec odradilo. Dál mi ale v hlavě ležela myšlenka o školní psycholožce. Zjistila jsem, že ze spolužáků o ní nikdo nic neví a taky ji nikdo nikdy neviděl. Ptala jsem se tedy na školní psycholožku učitelky, která mi řekla, že jsme se s ní přece setkali v prvním ročníku, to si ale nikdo nepamatoval. Časem jsem se ale dostala do další krize a nakonec jsem tedy s pomocí kamaráda na naší školní psycholožku vyhledala kontakt. Vydala jsem se za ní celá nervózní jednou o přestávce a bylo to moc fajn. Uklidnila mě a vysvětlila mi, co se děje. Navštěvovala jsem ji několik týdnů, a i když jsem sezení z více důvodů nakonec přerušila, moc mi to pomohlo a posunulo mě to dál. Proto mě mrzí, že dostat se ke školní psycholožce byla tak složitá cesta. Následující školní rok jsem se tedy rozhodla, že se o této možnosti pomoci pokusím informovat své spolužáky. Sami totiž říkali, že kdyby měli možnost a neměli strach, také by vyhledali odbornou pomoc. Vytvořila jsem na třídní nástěnce speciální kartu, kam jsem přidávala různé informace a rady o tom, kdy je vhodné vyhledat pomoc nebo co je to psychohygiena. Nevím, jaký to mělo dopad, ale hlavně mě mrzí, že to neudělala moje škola. Mám štěstí, že chodím na školu, která má vlastní psycholožku, ale přesto je bohužel složité vyhledat u ní

pomoc. Uvědomuju si, kolik toho může návštěva odborníka dát, a nedokážu si představit, jak bych na tom v současnosti byla, pokud bych studovala na škole bez vlastního psychologa.

- Erika

Jsem dcera psychiatricky, a přesto jeden z mých rodičů paradoxně trpí duševním onemocněním, o kterém jsem dlouhé roky nevěděla. Posledních pár let však bylo bohužel velmi komplikovaných a stále je. Dlouho jsem se to snažila nějak přežít, ale čím dál víc se to podepisovalo na mé náladě a ubývalo mi energie. Už před tímto náročným obdobím jsem chtěla vyhledat odbornou pomoc z jiných důvodů, ale dlouho jsem to nedokázala, protože jsem nechtěla navštěvovat někoho, kdo zná moji mamku jakožto kolegyni z oboru. Nechtěla jsem se svěřovat nikomu, kdo by mohl být jen trošku osobně zainteresovaný v mojí životní situaci. Teprve asi před půl rokem jsem začala navštěvovat paní psycholožku, která mi velmi pomáhá. Ulevilo se mi, že jsem konečně mohla mluvit s někým upřímně, a také mi to pomohlo konečně se otevřít alespoň mým nejbližším kamarádům. Paní psycholožka mi také poradila, jak se zachovat prakticky v různých situacích, pokud je na tom můj rodič zrovna psychicky špatně. Proto mi přijde důležité si uvědomit, že vyhledat odborníka není potřeba jen v situacích, kdy je špatně vám, ale také pokud na tom není dobře někdo ve vašem okolí. Ať už je daný člověk nemocný duševně či fyzicky, je velmi stresující žít dlouhodobě v takovém prostředí. A to speciálně v mladém věku, kdy člověk ještě není úplně samostatný, a tak se například nemůže o nemocného postarat v takové míře, jak bych chtěl, a nemá ani možnost alespoň dočasně někam utéct před tím obrovským každodenním stresem.

- Verča

Můj příběh je spíše o tom, jak jsem odbornou pomoc nevyhledala, když jsem měla. Poměrně velkou část života jsem žila dva naprosto odlišné životy. Jeden ve škole a jeden doma na samotě u lesa, kde je odpoledne strávené s kamarády tabu. Ne vždy se mi dařilo tyto dva životy spojit. Ve škole mi kamarádi nerozuměli a doma taky moc ne. Devět let jsem hrála divadlo a to bylo jediné místo, kde jsem to byla opravdu já. To, že pro mě divadlo mělo takový význam, jsem zjistila, až když jsem divadlo neměla. To bylo při přechodu na střední. Naučená pravidla najednou nefungovala. Zároveň se mi nedařilo naplňovat očekávání okolí. Musela jsem překopat ta pravidla, která jsem do teď měla. Právě změna pravidel, související s přechodem na střední, byl nejchaotičtější moment mého života a v tu chvíli jsem měla vyhledat odbornou pomoc. Neudělala jsem to a mělo to fatální následky. Začala jsem sama na sebe být přísná, abych měla jen trochu pocit, že splňuji očekávání. Začal mě uspokojovat pocit hladu a s tím související restriktce, které jsem si v jídle nastavila. Dávalo mi to pocit kontroly a úbytek váhy mě ujišťoval, že můj systém funguje. Dopadlo to ztrátou 25 kilo a zhroucením mého trávicího systému. Následoval několikadenní pobyt v nemocnici. Při opouštění nemocnice mi došlo, že to takhle dál nejde. Pomohli mi v tom i přicházející letní prázdniny, kdy se vám režim trochu uvolní a nejste svázáni povinnostmi. Taky jsem se začala věnovat dalšímu životnímu kroku, kterým pro mě byl roční pobyt v zahraničí. Tam jsem konečně začala žít, a ne jen hloupě přežívat. V tuhle chvíli jsem už na 90 procent v pohodě, ale jak víme, nežijeme v ideálním světě, a dál, než na těch 90 procent, už to nepůjde.

- Naty

Již od útlého věku jsem trpěl různými zdravotními problémy, včetně duševních. Jako mnoho dětí v tomto věku jsem měl problémy s vyslovováním, a proto jsem začal navštěvovat logopeda. Tato sezení mi začala velmi rychle pomáhat a má výslovnost se zlepšovala. Tento odborník mi však, kromě řečových vad, diagnostikoval také obsedantně-kompulzivní poruchu a předčasnou vyspělost. Obě tyto diagnózy se postupně začaly projevovat. V šesti letech jsem se vyjadřoval jako dvanáctileté děti a má obsedance se začala stupňovat zejména po nástupu do třetí třídy, kdy jsem si např. myl ruce dvacetkrát denně. Zhruba v sedmi letech jsem začal trpět bolestmi hlavy, ale časem jsem si zvykl. Kvůli své předčasné vyspělosti jsem si brzo uvědomil, že jsem gay. Bohužel mí spolužáci se to dozvěděli náhodou, protože jsem se omylem proěkl, a doma jsem to taky neoznámil úplně nejlepší formou. Bylo to velmi těžké, protože jsem měl obavy, jak na tento fakt bude reagovat okolí, když jej o mě věděli už od tak útlého věku. Bohužel tyto obavy se naplnily a musel jsem snášet posměšky, i šikanu. To byl jeden z hlavních důvodů, proč jsem se ve dvanácti letech pokusil o sebevraždu. Ten skutek jsem zvažoval roky a už mě to tak psychicky vyčerpávalo, že jsem se nakonec rozhodl skočit pod vlak. Na poslední chvíli jsem však uskočil a doma jsem se po dlouhé debatě svěřil rodičům. Je to samozřejmě zasáhlo a hned druhý den jsem navštívil psychiatra. Byla mi nasazena antidepresiva, která však nezabírala. Souviselo to s mými bolestmi hlavy, které trvaly šest let. Bohužel se tak zesilovaly, že jsem nakonec navštívil neurologa a na magnetické rezonanci mi byla odhalena cysta na mozku. Byla pravděpodobně vrozená a také příčinou mých duševních problémů, kdy ovlivňovala nejen mé chování, ale také vyjadřování a myšlení. Absolvoval jsem dvouhodinovou operaci, a kvůli odstranění cysty jsem se musel znovu naučit různé věci, pochopit sám sebe a uvědomit si, co se změnilo. Se svou orientací jsem byl už dávno smířený a nestyděl jsem se za ni. Naopak jsem hrdý, že můj život se alespoň trochu odlišuje od ostatních. V té době jsem již definitivně dospěl a pomalu si přestal rozumět se svými vrstevníky. Ukončil jsem základní školu a přestal se stýkat se svými bývalými spolužáky, můj život získal svůj směr. Bohužel v posledním roce, nejen kvůli pandemii, se mi začaly vracet podobné stavy, jako před sedmi lety. Teď jsem ale dospělý, a tak jsem si našel psychiatra, který mi díky antidepresivům a lékům na spaní pomáhá přečkat nejen tuto nelehkou dobu, ale také depresivní stavy. Chtěl bych říci, že svěřit se se svými problémy jak rodině, tak odborníkovi, není nic, za co by se měl člověk stydět. Antidepresiva nejsou jedinou cestou, jak zvládat stres či špatné nálady, ale ve složitějších stavech je to celkem rychlá cesta k tomu, abyste opět mohli žít svůj život.