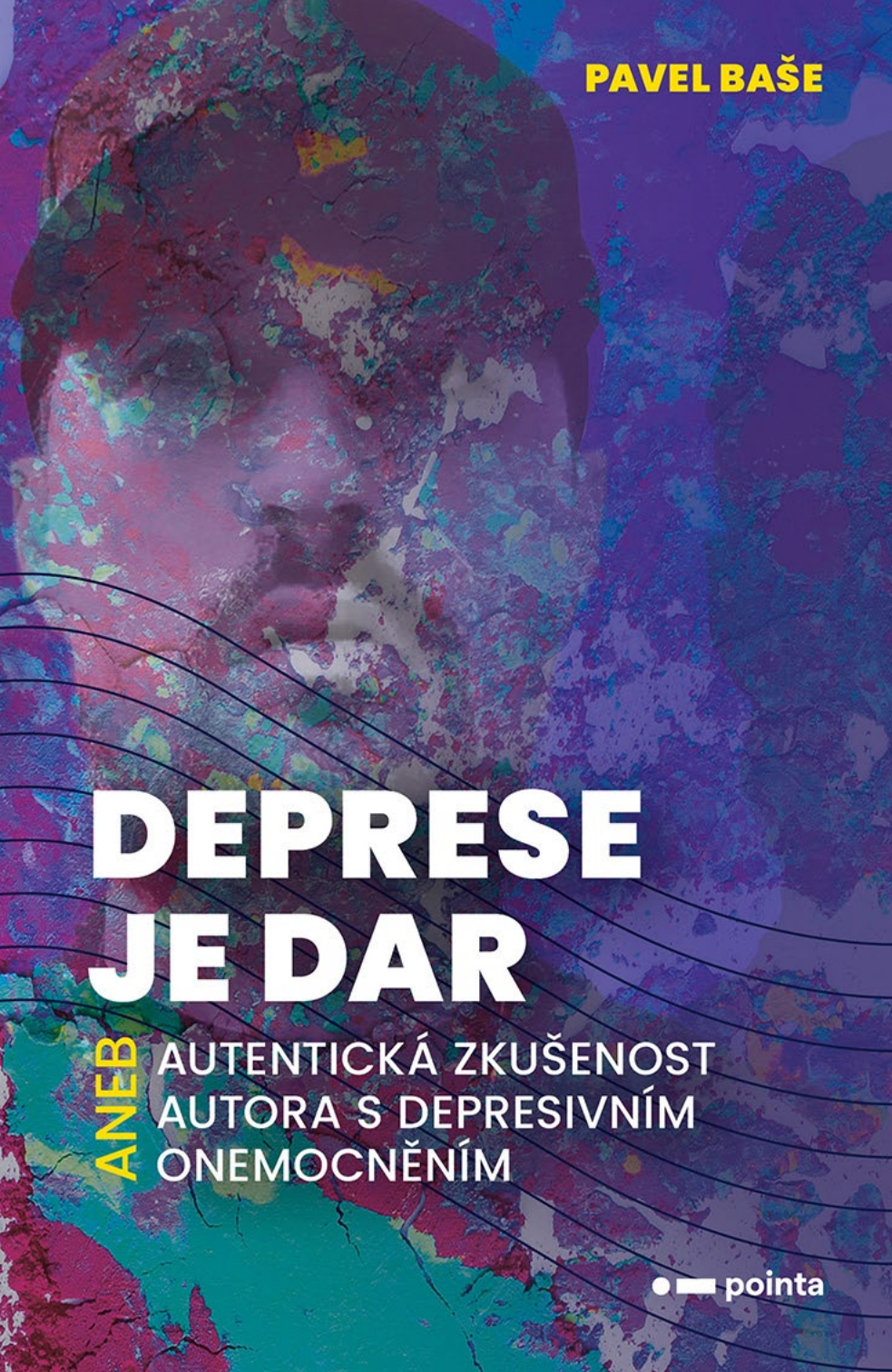


The background of the book cover is an abstract, textured composition. It features a central, somewhat obscured face, possibly a classical statue, rendered in a dark, muted tone. This face is surrounded by a complex, multi-layered texture of colors including deep purples, vibrant blues, and rich reds, with some areas appearing more like splattered paint or weathered stone. Several thin, dark, curved lines sweep across the lower half of the cover, adding a sense of movement or perhaps representing neural pathways or emotional currents.

PAVEL BAŠE

DEPRESE JE DAR

ANEŽ

**AUTENTICKÁ ZKUŠENOST
AUTORA S DEPRESIVNÍM
ONEMOCNĚNÍM**

● — **pointa**

Deprese je dar

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Pavel Baše
Deprese je dar – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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



DEPRESE JE DAR

ANEB AUTENTICKÁ ZKUŠENOST
AUTORA S DEPRESIVNÍM
ONEMOCNĚNÍM

PAVEL BAŠE

DEPRESE JE DAR

ANEB AUTENTICKÁ ZKUŠENOST
AUTORA S DEPRESIVNÍM
ONEMOCNĚNÍM

● ■ pointa

Předmluva 7

Pár slov k úvodu 9

1. Vyhledejte odbornou pomoc! 12

2. Vstát z postele nebo zůstat ležet? 14

3. Vnější řád a rutina 16

4. Postupné přidávání zátěže 20

5. Život je změna – buďte v pohybu! 22

6. Úzkost nebo odvaha? 24

7. Postupný návrat do zaměstnání 26

8. Přijetí deprese – nová brána poznání 30

9. Deprese a smysl života 32

10. Deprese a láska 34

11. Význam deprese v našem životě 36

12. Odvaha skočit do neznáma 39

13. Život pod úrovní svého potenciálu 43

**14. Co dělat, když nic nepomáhá? Praktické tipy
a rady 45**

15. Odevzdejte nám peníze a svou moc 56

16. Společnost a její hodnoty 59

17. Deprese je celoživotní projekt 61

18. Naděje pro všechny trpící lidi 64

**19. Závěr: shrnutí a zamyšlení k jednotlivým
tématům 67**

**20. Knihy, které mě ovlivnily a byly mi průvodcem
v životě 74**

Motivace k přijetí deprese 76

Poděkování 77

Předmluva

Kniha, která se vám dostává do rukou, popisuje životní zkušenosti autora s depresivním onemocněním. Cesta, kterou prošel, nebyla rozhodně snadná a poznání, které mu přinesla, autenticky sděluje na těchto stránkách.

Malý úsek této cesty jsme kráčeli společně. Při našem prvním setkání jsem viděla citlivého chlapce plného smutku, obav, nejistoty, nedůvěry v sebe sama a bezmoci. Zdálo se, že nemá žádnou naději ani sílu poprat se s životní lekcí, která ho potkala. Věřila jsem však, že i on má možnost s úspěchem projít touto zkušeností a najít klíč k uzdravení sebe sama. Stačí mu posvítit na cestu, ukázat na jeho schopnosti a věřit, že je schopen po ní kráčet.

Od našeho prvního setkání uplynulo mnoho let a zpětně vidím, že tato nelehká životní lekce mu přinesla hlubší sebepoznání, sebezpřijetí, odvahu, sílu, lásku, radost, spokojenost a především důvěru v sebe sama. Víím, že není jednoduché převzít zodpovědnost za svůj život a mám radost, že se to tobě, Pavle, povedlo. Věřím, že tvá cesta může být inspirací i pro další lidi v podobné situaci.

Jsem ráda, že jsem mohla být na krátký čas tvým průvodcem. Přeji ti, aby na další cestu tvého života vždy svítilo dobré světlo.

Mgr. Mária Adamkovičová

*„KDYŽ HLEDÁŠ SVĚTLO,
NEJDŘÍV SPADNEŠ
DO JEŠTĚ HLUBŠÍ TEMNOTY.“*

C. G. JUNG

Pár slov k úvodu

Jako zdravotník se setkávám s utrpením každý den. Není snadné být stále v přítomnosti lidí, jejichž zdraví je podložené a bezprostředně čelí smrti. Mozkové mrtvice, srdeční selhání, neurologické problémy, amputace končetin v důsledku diabetu nebo autoimunitní onemocnění. U všech těchto vážných onemocnění není nikomu divné nebo podezřelé, když člověk leží upoutaný na nemocničním lůžku a není schopen fungovat jako zdravý jedinec. Proč je tomu tedy u depresivního onemocnění jinak, když se přece ví, že se jedná o jednu z nejbolestivějších chorob?

Deprese není měřitelná žádným způsobem a nedá se zjistit odběrem krve. Lidé potřebují hmatatelné důkazy, aby pochopili vážnost konkrétního onemocnění. Většina chorob vzbuzuje v lidech pochopení a soucit, avšak u deprese je tomu přesně naopak. Setkáváme se spíše s nepochopením a bagatelizováním. V některých případech jsou lidé zařazení depresí dokonce označeni za slabochy, lenochy a simulanty, což je to nejhorší, co se může takovému člověku stát.

I já sám jsem zakusil břímě nepochopení a bagatelizování. Jsou i tací, kteří mě úplně zavrhli. V době, kdy jsem se snažil svému okolí vysvětlovat, proč nejsem schopen fungovat, to bolelo snad nejvíce. Postupem času jsem to vzdal a přestal se obhajovat, protože mě to vysilovalo a k ničemu to stejně nevedlo. Existují lidé, kteří nikdy nepochopí, že se může část našeho mozku, která je zodpovědná za prožívání i vidění

světa, porouchat stejně tak jako třeba slinivka břišní. Pocho-
pil jsem, že jim nemá cenu něco vysvětlovat a ohromně se
mi ulevilo.

Přesto všechno ve mně deprese zanechala spousty otáz-
ek, na které asi nikdy nedostanu odpověď. Deprese mi
obrátila život vzhůru nohama, a kdybych tenkrát jen tu-
šil, jakému příkoří budu čelit, asi bych to předem vzdal. Je
zvláštní, že už v období před nástupem deprese jsem na sobě
pociťoval jakési náznaky „romantické“ melancholie, která
mě vedla k přemýšlení o životě a jeho smyslu, ale nikdy by
mě nenapadlo, v jak hrozivém stavu se nakonec ocitnu a že
mým každodenním úsilím bude boj o zdravý rozum.

Deprese je strašlivá choroba, která dokáže člověka zabít,
pokud ho úplně ovládne. Když jsem psal tuto knihu, musel
jsem si vybavovat vzpomínky na chvíle, kdy mě deprese srá-
žela k zemi. Všechny ty vzpomínky ve mně dodnes vyvoláva-
jí děs a hrůzu, přesto jsem vytrvale pokračoval, protože jsem
pociťoval povinnost vám o mém životě s depresí napsat, tro-
chu vás namotivovat a navrhnout postupy, jak lze s depresí
bojovat – napíšu zde všechno, čím jsem si prošel.

Informace v této knize pramení jen z mých zkušeností,
což může být velkým přínosem, ale zároveň i rizikem, proto-
že co jednomu může pomáhat, druhému nemusí.

V každé kapitole zmiňuji a popisuji své obrazy z nevědo-
mí a dávám je do souvislostí se skutečnostmi, o kterých vám
budu psát. Tato kniha je ryze autentická, opřená o mé vlast-
ní zkušenosti, proto mějte vždy na paměti, že není uceleným
návodem, jak se rychle a jednoduše zbavit deprese, ale spí-
še vás pokorně nabádá k jejímu trvalému přijetí, a to se vši
hrůzou, kterou tato choroba přináší. Jsem hluboce přesvěd-
čen, že deprese má i ve vašem životě nějaký smysl a význam.
Využijte všechny možné a dostupné prostředky k tomu, aby

i váš život s depresivním onemocněním byl snesitelný a nepřinášel jen muka a utrpení.

**„KAŽDÉ MALÉ VÍTĚZSTVÍ
NÁM DODÁVÁ NADĚJI,
ŽE JEDNOU NAKONEC ZVÍTĚZÍME!“**

AUTOR KNIHY

*MILÍ ČTENÁŘI.
PEVNĚ VĚŘÍM, ŽE I VY VE SVÉ DUŠI
NALEZNETE TEN TOUŽEBNÝ KLID
A MÍR, KTERÝ TAK NEÚNAVNĚ
A USILOVNĚ HLEDÁTE.
PŘEJI VÁM PŘÍJEMNOU ČETBU.*

VYHLEDEJTE ODBORNOU POMOC!

Depresivní porucha je stále zahalena tajemstvím a určitým stigmatem. Pokud si zlomíte nohu, je normální, že vyhledáte pomoc chirurga, aniž byste pociťovali stud nebo pocit viny. U depresivní poruchy je to však jiné, ale o to závažnější. Obzvláště u mužů se přece netoleruje smutek nebo selhání, natož stav, kdy už nemůžete vstát ani z postele. Muži přece nepláčou – to je odvěké dogma naší společnosti.

Depresivní porucha se u každého člověka projevuje svým osobitým a jedinečným způsobem, ale pokud člověk dojde do bodu, kdy už nemůže vstát ani z postele a každý úkol, třeba ranní hygiena, se stává nadlidským výkonem srovnatelným s výpravou na Mount Everest, je potřeba zbystřit. K tomu všemu se mohou přidat „intenzivní“ bolesti hlavy i celého těla a mrazivý pocit, že z našeho organismu zmizela veškerá energie.

Lidé si představují depresi jako smutek, ale to je velice vzdálená a povrchní představa. Ve skutečnosti je člověk zaplaven pocity beznaděje, bezmoci a prázdnoty, a aby toho nebylo málo, mozek sužuje chaos a nepředstavitelná úzkost. Pamatuji si, že v těchto stavech jsem hledal únik ve spáнку, ačkoliv i spánek, hlavní regenerační proces lidského organismu, je zcela narušen. Chcete v noci spát a zároveň nemůžete? Chcete něco dělat, ale přitom vlastně nemůžete? Nechápete, co vám lidé říkají a unikají vám souvislosti? Čtete svoji

oblíbenou knihu, ale nedokážete se soustředit a při první větě knihu odkládáte? Pokud už vám život nedává žádný smysl a v ničem nenacházíte radost, okamžitě vyhledejte odbornou psychiatrickou pomoc. Na nic rozhodně nečekejte, protože jste se dostali do stavu, kdy to bez odborné pomoci nepůjde, protože i vaše vůle s celou situací něco udělat, je depresí ohromně oslabena.

Já sám jsem medikamentózní pomoc dlouho odmítal, protože jsem byl hluboce přesvědčen, že mi nikdo a nic nemůže pomoci a můj stav je nevratný. Navíc se přidalo mé přesvědčení, že se stanu otrokem farmaceutického průmyslu, na jehož konci je psychiatrický pacient užívající tuny léků a mé bytostné JÁ se rozplyne v prach. Pokud se někdo topí v moři beznaděje, hodíte mu pomocné lano, nebo budete nejdřív analyzovat, proč se topí a čekat, až umře? Tato analogie by vám mohla pomoci pochopit, v jak hrozivém stavu se nacházíte a proč je důležité okamžitě vyhledat odbornou pomoc.

Pokud už prostě nemůžete dál, odhodte svůj stud. Vykážete se na to, co si o vás budou lidé myslet, natož pak, jestli vás budou pomlouvat nebo se na vás dívat skrz prsty. Jde o váš život a vaši budoucnost. Práví přátelé zůstanou s vámi, a to i přesto, že právě vzdorujete psychickým problémům. Vaši přátelé vás potřebují zdravé, vitální a schopné znovu čelit životu. Chcete to i vy?

VSTÁT Z POSTELE NEBO ZŮSTAT LEŽET?

Pravděpodobně jste úplně vyčerpaní a potřebujete si chvíli odpočinout. Vzpomínám si na dobu, kdy jsem jen ležel v posteli a tupě zíral do zdi. Zavřel jsem okna a zatáhl žaluzie. Zpěv ptáků a prozařující paprsky slunce přes okno mi v depresi připadaly strašidelné a vzbuzovaly ve mně silnou úzkost. V těchto chvílích jsem myslel na to nejhorší, co se může člověku stát.

Představoval jsem si různé scénáře svého zániku. Absurdní je, že jediné, co mě utěšovalo, byly právě představy mého skonání. V jednom takovém momentu nepřítčnosti jsem pocítil jakýsi klid, nikoliv ten buddhistický, ale takový ten smířlivý, a nabyl jsem vědomí, že pokud nezačnu okamžitě „něco“ se svým životem dělat, nikdy se z toho nedostanu. Je snazší se zakrýt dekou a zavřít dveře za životem, ale nezapomeňte, že život půjde dál i bez vás, a to strašně bolí.

Potřeba odpočinku je důležitá, ale proležet celé dny v posteli je kontraproduktivní. Musíte si uvědomit, že jednou stejně budete muset vstát, tak proč s tím nezačít hned? Víím, jak moc je těžké vstát z postele, když nic nedává smysl, když máte pocit, že se nemůžete ani hýbat nebo mluvit a jen váš dech je vysilující. Prošel jsem tím mnohokrát, a proto moc dobře chápu vaši bolest, utrpení a beznaděj. S depresí je složité vše, ale je možné s tím něco udělat.

Představte si, jak se malé děti učí vše od základu. Můžete postupovat stejně. Zvládnete pohnout rukou? Zkuste to. Jde to? Možná vám to přijde směšné, ale každá veliká cesta začíná malými krůčky. Pokud zvládnete pohnout rukou, nejspíš zvládnete pohnout i nohama. Jde to? Jistě, že to jde, sice ztuha a těžce, ale jde to. Výborně! Zatím stále jen ležíte v posteli a přemýšlíte, proč dělat takové hlouposti a hýbat rukama nebo nohama. Musíte si uvědomit, že v depresi jsou i ty nejmenší zvládnuté kroky velká vítězství. Pokud jste se dostali úspěšně až sem, můžete se pokusit si sednout a zhluboka se nadechnout. Dýchejte zhluboka a soustřeďte se na svůj dech. Prodýchejte se a uvědomte si, že teď už jste jen krůček od toho, abyste vstali z postele. Já považuji tento krok za nezbytný, ačkoliv to může znít absurdně – je to vaše velké vítězství a začátek návratu do života.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Deprese je dar.***

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.