

DENÍK PARANOIDNÍ SCHIZOFRENIČKY



Nela Beránková

Deník paranoidní schizofreničky

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Nela Beránková

Deník paranoidní schizofreničky – 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

DENÍK PARANOIDNÍ SCHIZOFRENIČKY

Nela Beránková



● ■ pointa

Text © Nela Beránková

ISBN tištěné verze 978-80-7691-688-3

ISBN e-knihy 978-80-7691-780-4 (1. zveřejnění, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7691-781-1 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7691-777-4 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)

VĚNOVÁNÍ

Knihu bych chtěla věnovat především své rodině.

Hlavně svému manželovi a dceři.

*Určitě bych ji také chtěla věnovat všem psychicky
nemocným lidem s jakoukoliv diagnózou.*

*A samozřejmě všem lékařům, sestřičkám
a personálu, který se o mě kdy staral.*

ÚVOD

Kniha vznikla na základě psaných poznámek a obrázků do červeného bloku se čtverečky – jako terapie. Když si v hlavě uspořádám myšlenky, dokážu je dát na papír. Je to také můj způsob, jak se s věcmi vyrovnat. Knihu jsem z toho udělala proto, že nejsem sama, kdo má psychické nebo fyzické potíže. Chtěla jsem říci lidem, že by si také mohli psát diář. Aby jim to též pomohlo uspořádat si své myšlenky a kdykoli se k těmto myšlenkám mohli vrátit.

2003-2021

Začalo to pokusem o sebevraždu. Kvůli tomu, že mě můj vyvolený po dvou letech společného bydlení podvedl a pak si vzal moji nejlepší kamarádku. Skončila jsem v nemocnici s výplachem žaludku. Dále následovalo kolečko psychologa a psychiatrů. Výsledkem byly různé diagnózy. Všichni si mě přehazovali jak horký brambor a nikdo nevěděl, co mi je. Vystřídala jsem několik psychiatrů, i díky stěhování za prací. Až mi byla sdělena diagnóza: schizoafektivní porucha, která byla následně upravena na paranoidní schizofrenii.

Slyšela jsem hlasy, úpěnlivé hlasy, jež mi říkaly, jak se mám chovat, co dělat a hlavně, jak si mám ublížit. Dříve jsem pracovala jako farmaceutická asistentka v lékárně. Celá léta. Pracovala jsem jak na expedici, tak na oddělení přípravy cytostatik pro onkologicky nemocné pacienty.

Loni v prosinci už to nešlo. Nemohla jsem dál pracovat. Hlasy byly úpěnlivější, nemohla jsem se soustředit. Teď jsem doma a dostávám se z toho. Možná zas budu moct jednou pracovat. Ale teď to nejde.

Chodím pravidelně k psychiatričce, dostávám od ní léky a jednou za čtyři týdny injekci. Chodím také k psycholožce, která mě učí vyrovnávat se s běžnými i méně běžnými situacemi. Můžu vám říct: „Je to těžké.“

Doma se snažím fungovat normálně. Vyprat, dát do myčky, uvařit si. Někdy i to je nadlidský úkol. I běžné věci mě unaví. Problémem bylo i třeba jít se osprchovat.

Říkala jsem si, že jsem často nervózní a mám v hlavě zmatek! Začínám být úzkostná a začínám panikařit. Takže jsem našla na netu způsob, jak se odreagovat. Mám dělat něco jednoduchého, monotónního. Mám si pořídit spirálovou gumičku. V drogerii asi za 45 Kč. Navleču si ji na

zápěstí a nosím ji pořád u sebe. Když mně v hlavě začnou myšlenky zběsile přeskakovat, mám počítat. Vložím prst za jednu spirálu a řeknu si číslo, a pak další. Ať u toho vydržím aspoň tři minuty. Gumička mě uklidní při úzkosti, v běžné komunikaci, při telefonování.

Od psycholožky mám další tip. Mnohokrát jsem řešila a řeším problém ubližování si. Hlasy mi třeba říkají, ať se říznu. A já jsem slíbila, že pokaždé, když se budu někde chtít říznout, nalepím si tam náplast. A hotovo. Pomůže mi to zbavit se přetlaku.

Tak a jsem zase doma, udělám si kafčo a dám prát dceřino oblečení. Je jí osm let a její narození беру jako zázrak. Mám i skvělého manžela, který se postará o spoustu věcí, když já nemůžu. Jsou to moje dva zázraky. Počkám, až dcera přijde ze školy a uděláme úlohy. A pak bude víkend. Nemám víkendy vůbec ráda. Dcera chce aktivitu a já bych nejraději odpočívala. Jsem často unavená, jak už jsem říkala. Možná je to i léky. Ale vyčerpá mě i krátká procházka, nebo věšení prádla na šňůry na zahradě.

U lékařky psychiatricky mám ale fakt super zlatou sestřičku. Někdy, když je čas, mi udělá i kávu. Prostě s plným servisem. Je usměvavá, zeptá se, jak to dneska jde. A jak vůbec. Umí potěšit a utěšit a uklidnit. I paní doktorka je milá a laskavá. Ví, kdy se zeptat a na co. Nejvíc spolu řešíme nálady, hlasy a spánek.

Hledám si práci nebo brigádu na částečný úvazek, nebo na několik hodin týdně. V lékárně nemůžu nic sehnat, nedaří se. Všude je obsazeno. Vezmou si kontakt s tím, že až budou potřebovat, ozvou se. Teď mám rozjednanou jednu brigádu v obchodě s obuví. Je to jak konkurz na prezidenta. Postoupila jsem do dalšího kola a čekám, jestli zavolají. Další brigáda, co by přicházela v úvahu, by byla v analytické laboratoři. Analýzu léčiv jsem na škole měla, tak bych

snad zvládla i analýzu vod, půd i těch léčiv. Ale čekám, co ty boty...

Ahoj. Je 2:37 ráno a já nemůžu spát. Nezdálo se mi ani nic hrozného. Jen jsem se prostě vzbudila a už nemohla usnout. Teď tedy píšu, ale předtím jsem deset minut koukala do tmy, jestli přece jen neusnu. Se spánkem mám někdy potíže, i když objektivně unavená jsem, nemůžu večer zabrat. A když usnu, vzbudím se brzy ráno. Nevím, co s tímto problémem dělat. Zkusím ještě usnout. Je fakt moc brzy.

Podařilo se mi ještě usnout navzdory tomu, že manžel dost hlasitě chrápal. Je ráno, dám si čaj, něco k snídani a léky. Pak dám do pračky ručníky. Něco k obědu, nic mě nenapadá. A pak další sezení u psycholožky. Někdy tam chodím každý týden, někdy jednou za čtrnáct dnů, jednou za měsíc, jak je to třeba.

2022

Nejdříve to vypadalo slibně, chystala jsem se na dovolenou v Egyptě. No a pak se můj stav celé léto zhoršoval, až jsem nakonec musela na měsíc do psychiatrické nemocnice. Bylo to hrozné. Při příjmu vám prohledají všechny věci, vezmou i zrcátko, z kabelky se mi vysypala homeopatika a už jsem viděla tu hrůzu v jejich očích, jako bych byla čarodějnice. Při pobytu šlo jen o čekání na léky, jídlo, povinné sezení na chodbě před zamčenými pokojem, třeba i tři hodiny. Kdo se nějak provinil, byl příkurtován nebo dostal zklidňující injekci. Takové příkurtování bylo třeba i na tři dny.

Každé pondělí, středu a pátek chodila vizita. Oznámiły jsme, jak se cítíme, co nás trápí a že chceme domů. Mně

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Deník paranoidní schizofreničky. Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.