

nápomocen při léčbě a řešení abúzu. Ukazují jak se chovat v různých fázích nemoci, jak s pacientem komunikovat, snížit jeho emoční zátěž, řešit relapsy a zvládat krize. V neposlední řadě se věnují otázkám finančním a právním a bydlení.

Knihy obsahují i **kapitoly sedmou** věnovanou tomu, jak má pečovatel **pečovat sám o sebe**. Zabývá se stravováním, spánkem, cvičením, uvádí rady, jak snížit stres a vyvarovat se vyhoření, jak si nalézt čas sám pro sebe, i že je třeba znát své limity a říct si včas o pomoc.

Autoři připravili i **kapitoly osmou** o léčbě schizofrenie v době **po pandemii covidu-19**. Popisují v ní dopad této pandemie a souvisejících opatření na schizofrenii, věnují se dodržování restrikcí, přerušování péče a zvýšenému riziku relapsů, přednostnímu očkování pacientů se schizofrenií, ale i dezinformacím a konspiračním teoriím.

Poselství knihy

Pečovat dennodenně o pacienta se schizofrenií a být pro něj osobou emočně nejbližší je velmi náročné povolání. Otevřená kniha/Úprimná kniha může pomoci těmto lidem najít

odpovědi na otázky, které možná ani nedokážou formulovat, na které se bojí zeptat, nebo které si odmítají připustit.

Poselství knihy je několik. Snaží se pečovatelům sdělit, že:

- nejsou sami, ale jsou součástí týmu zdravotníků a sociálních pracovníků, kteří o pacienta pečují,
- záleží na nich, jejich pomoc je důležitá, protože oni jsou pacientovi každý den nablízku,
- pomáhat je mnohdy odměňující, přináší pocit vítězství, pokroku,
- je důležité myslet i na své duševní zdraví a říct si včas o pomoc,
- předpokladem účinné pomoci je informovanost.

Konečným cílem léčby a komplexní péče je dosáhnout funkční remise nemocných se schizofrenií, tak aby našli plnohodnotné uplatnění v životě a mohli vést plnohodnotný, kvalitní život a mít svůj osud ve vlastních rukách.

Jak knihu získat – praktické informace

Knihu je možné číst online nebo si ji stáhnout a vytisknout nebo uložit do čtečky.

Je dostupná v češtině na

<https://schizofrenie.cz/verejne/wp-content/uploads/2023/10/otevrena-kniha.pdf>

a ve slovenštině na

<https://schizofrenia.com/verejnost/kniha>.

Na knihu se nevztahují autorská práva, jakoukoliv její část je možné volně kopírovat a používat dál.

K rodinám pacientů jí pomáhají dostat organizace SYMPATHEA, Nová Sympathea, Sdružení Ondřej (v Praze), SPDN ČR (v Brně), svépomocné rodičovské skupiny v regionech, Centrum pro rozvoj duševního zdraví, Platforma pro reformu psychiatrie, Metropolitní zdravotnický servis a další.

Zpracovala MUDr. Zuzana Zafarová

LITERATURA

1. Williams D. The Social Turn in Delusion Research. Handbook of Philosophy of Delusions. 2023 – preprint. https://www.researchgate.net/publication/369838345_The_Social_Turn_in_Delusions_Research

2. Leucht S, Sifakis S, Engel RR, et al. How Efficacious Are Antipsychotic Drugs for Schizophrenia? An Interpretation Based on 13 Effect Size Indices. Schizophr Bull. 2022 Jan 21; 48(1): 27-36.

3. Fuchs T. Psychiatry between Psyche and Brain. In Defence of the Human Being: Foundational Questions of an Embodied Anthropology. Oxford, 2021.