

# DEKONTAMINACE

časopis pro klienty a pracovníky  
terénních programů a kontaktních center

IV/2023



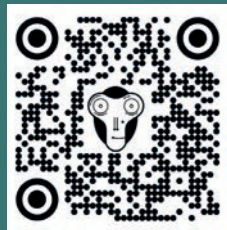


**Redakce:** Eva Morcová (EMa), Aleš Herzog (ALA), Radek Jurníkl (ZADEK), Aleš Termer (TRMX), Roman Šlachta, Hana Laurentová Kociánová, Klára Domská, Eva Přečková (EvaP), Jan Gazdík (JND), Lucie Blížilová, Olga Hanková, Lůca Koubíčková, Markéta Rezníčková, Žaneta Olšanská, Markéta Limpouchová, Verča Novotná... a tým Terénních programů SANANIM

**Kontakt na redakci:**  
dekontaminace@sananim.cz  
Grafická úprava: haol  
Obálka, ilustrace: Pablo de Sax, Jimbo Tattoo  
Náklad: 7 000 ks  
www.edekontaminace.cz  
facebook.com/edekontaminace

Poděkování patří všem, kteří se na přípravě tohoto čísla Dekontaminace podíleli.

Podpořeno Radou vlády pro koordinaci protidrogové politiky, Magistrátem hl. města Prahy a Ministerstvem práce a sociálních věcí.



## Co pomáhá?!

Tohle číslo je o tom, co vám může pomoci posunout se. Jeden terénní program z Chicaga má heslo Any positive change (Jakákoliv pozitivní změna). Možná víte, že redakci Dekontaminace z větší části tvoří tým Terénních programů SANANIM. V posledních letech se setkáváme s mnoha spíše negativními změnami u lidí, co užívají injekčně drogy, našich klientů. Mnoho úmrtí, zdravotních problémů, přibývá lidí úplně bez přístřeší, kteří často nemají víc než igelitku, přibývá duševních onemocnění. Proto jsme rádi za jakoukoliv pozitivní změnu, která se vám povede. Může to mít mnoho podob. Třeba používat stříkačku **jen** jednou a dezinfikovat místo před vpichem. Udržet užívání benzáků na uzdě tak, že máte své vnímání pod kontrolou a pamatujete si, o čem jsme si před chvílí povídali. Nebo když někdo, kdo pije, prokládá své tradiční víno z dvoulitrové petky vodou nebo pije vinný střík. Když se někomu s chronickými ranami na bérkách podaří chodit pravidelně na převazy, nebo se pravidelně sprchovat a převazovat sám. Vyléčit si céčko a nenakazit se znovu.

Ještě víc oceňujeme, když se vám podaří **udělat něco prospěšného pro vaše blízké či jiné lidi**, co berou drogy. Třeba dotáhnout kámoše do nemocnice a zůstat tam s ním, dodávat mu motivaci a odvalu, aby to v čekárně vydržel. Postarat se o kamaráda, co už je na tom hodně špatně s chlastem a hygienou a občas se počůrá. Mít naloxonový sprej u sebe a někomu zachránit život. Každý se může stát na chvíli **Mirkem Dušínem z Rychlých šípů** (na obálce Dekontaminace), který odtáhne kamaráda do špitálu.

Tohle číslo je ale také o větších a velkých změnách. Požádali jsme lidi, kteří mají za sebou intenzivní život s drogami a někam se posunuli, **aby se podělili o to, co jim pomohlo**. Třeba vás něco inspiruje. V Čechách bývá často doporučovanou cestou ke změně psychoterapie jako důležitá součást léčby závislosti (třeba v terapeutické komunitě). Může to být cesta, jak se vyrovnávat s osobními problémy jinak než drogami.

Přeji vám jakoukoliv pozitivní změnu nebo méně těch negativních. Budu moc rád, pokud k nějaké dobré změně pomůžete také svým blízkým.

-ALA-

## Co se ti v životě povedlo, na co jsi nejvíc hrdý/hrdá?



Pavel: „Na svoje děti. **Mám dva super kluky.**“

Štěpán: „Hodně těžká otázka teda. Asi to, že jsem se dostal do adopce.“

Ondra: „Že jsem vylezl z ulice a **začal žít normálně**. Mám práci a skvělou přítelkyni a také dceru, které už jsou čtyři. Co je mínus toho normálního života, že jsem teď pořád v práci. Ale tak můžeme si pak dovolit zajímavý výlety a oslavy, a to je fajn.“

Radka: „Jsem **hrdá na děti.**“

Jitka: „Já jsem v životě nic nedokázala. Jenom jsem dva roky seděla. Ale tak **ještě žiju**, i to je vlastně úspěch.“

Šárka: „Nic. Povedlo se mi jen brát. Tak to prostě je.“

Pavel: „**To je blbá otázka** a nechci nad tím vůbec přemýšlet. Sorry.“

## anketa

Dan: „Jsem hrdý na to, že jsem ještě **úplně nezahořkl**... i když to tak asi někdy vypadá. Ale ještě určitě ne. S pomocí druhých, tím že ještě někoho mám, tak ještě ne.“

Karolína: „Jsem **hrdá na svého psa.**“

Honza: „Jsem hrdej **na svoji rodinu.**“

Barča: „Povedlo se mi odmaturovat na umělecké škole. A co se mi povedlo a na co jsem fakt hrdá, že jsem **vydržela dva roky pracovní spolupracovat s rodiči**. Bylo to náročný, ale vlastně fajn. Na co jsem vlastně hrdá teď je i to, že jsme asi získala i novou rodinu. Přítelova neteř mě vzala za svoji.“



*Na světě je 14,8 milionu injekčních uživatelů drog, z toho 6,6 milionu je pozitivní na VHC. Nejvíce uživatelů drog umře na předávkování opioidy, druhá je smrt kvůli VHC (rakovina, cirhóza etc.).*

Na světě je 14,8 milionu injekčních uživatelů drog, z toho 6,6 milionu je pozitivní na VHC. Nejvíce uživatelů drog umře na předávkování opioidy, druhá je smrt kvůli VHC (rakovina, cirhóza etc.).

### Měnit stříkačky pomáhá

Mnohokrát omílané a opakované téma, že výměna stříkaček je prospěšná. Pomáhá to jak široké veřejnosti, tak samotným uživatelům, kteří užívají nitrožilně.

### ČÍSLA!!!

Na světě je zhruba **14,8 milionu** injekčních uživatelů drog, to je skoro stejně, jako má Česká a Slovenská republika dohromady obyvatel.

Stříkačku si můžete vyměnit ve 190 zemích na světě a celkově se vymění přes půl miliardy stříkaček ročně. A i přesto je na světě přes **1,5 milionu** lidí užívajících jehlou s diagnostikovaným HIV, stejně tak je přes **6 milionů** lidí pozitivních na žloutenku

typu C. A stejně je největší zabiják předávkování. Až na druhém místě jsou komplikace spojené s infekcí viru žloutenky typu C.

### A jak je to u nás?

Odhadujeme, že je v České republice zhruba **40 tisíc** lidí, kteří užívají návykové látky nitrožilně. Jsme tímto na třetím místě v Evropě v celkovém počtu uživatelů (před námi je Francie se 107 tisíci a Itálie se 106 tisíci uživateli). Celkově se v ČR ročně vymění **9,2 milionu** stříkaček (z toho téměř 2 miliony vymění jenom KC a TP SANANIM).

**9 162 353**

**POČET VYDANÝCH INJEKČNÍCH STŘÍKAČEK VÝMĚNNÝMI PROGRAMY V ČR ZA ROK 2022**

Více čísel najdete ve výročních zprávách Národní monitorovacího střediska pro drogy a závislosti. [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

### Koeficient

Výzkumníci z našich řad dokázali spočítat, že když se rozdistribuuje tolik stříkaček, aby na každého jednoho klienta bylo minimálně **200 stříkaček** ročně, tak u tohoto čísla je populace uživatelů dostatečně zásobovaná sterilním materiálem. To pak značně přispívá k nesdílení stříkaček a tím k nešíření nemocí. V našich končinách jsme nad touto hranicí. Ale nízká promořenost viru HIV v ČR je daná spíše tím, že když se rozpadl Sovětský svaz a otevřely se hranice, tak už byli připravení kolegové s výměnným programem a hodně rychle se otevíraly programy další.

**A proč by měli samotní klienti chodit měnit stříkačky?**

Jednak faktor výměny dobře vypadá, když musíme my pracovníci zas a znova obhajovat to, proč by neměli rušit káčka a terény a proč jsou naše služby prospěšné. Přece jenom politici a občani slyší lépe na to, že nám nosíte stříkačky a ne to, že je rozdáváme.

Dalším důvodem je, že máte jistotu, že jsou čisté, sterilní a ostré. Po každém použití se dělá na jehle háček, který trhá jak kůži, tak samotnou žílu, pokud se jehla používá opakovaně. V čisté stříkačce není žádná breberka, která by vám mohla způsobit nemoc nebo problém (nové stříkačky jsou v továrně sterilizované plynným ethylen oxidem).

„Viktore, děkuji“

-Zadek-

# PŘÍBĚH OBYČEJNÉHO ČLOVĚKA

Příběh je to obyčejn . Přestože za normální se považovat nedá. Je smutn i vesel , tak jak ho psal sám život.

Moji rodiče byli velmi mladí, když jsem se narodila. Byla jsem malá, blondatý andělík. Kdo by byl tenkrát fejk jak skončím a jak se celá moje cesta zkrátí.

Když mi bylo pět let, narodil se mi bráška. Bohužel s lehkou mozkovou dysfunkcí, opožděný oproti ostatním dětem. Rodiče opožděný oproti ostatním dětem. Rodiče se mu museli hodně věnovat. Péče o něj jim zabrala všechn jejich volný čas a já se začala utápět v zářlivosti, kterou jsem si však v žádném případě nechtěla přimat. Do školky

s bráčkou doma a ve škole nebylo místo. Pak jsem začala chodit do školy. Z druhé třídy jsem udělala přijímací zkoušky na základní školu s rozšířenou výukou jazyků. Na tu jsem musela dojíždět. V létě jsem jezdila na tábory, na soustředění s gymnastikou, na kterou jsem chodila od pěti let a dělala ji závodně. S tátou se jezdilo na



## ▶ PO 15 LETECH

**Před 15 lety napsala Radka, toho času závislá, do Dekontaminace článek s tímto titulkem. Jsme za redakci Dekontaminace moc rádi, že nyní můžeme přinést jak trochu zkrácenou verzi původního textu, tak pokračování toho, jak se Radce daří dnes.**

zvládat a za- (již injekčně užívaný heroin) omezovat ve fungování a plnění povinností. První ročník jsem - sice s velkými problémy - ještě

Moji rodiče byli velmi mladí, když jsem se narodila. Když mi bylo pět let, narodil se mi bráška.

Bohužel s lehkou mozkovou dysfunkcí, opožděný oproti ostatním dětem. Rodiče se mu museli hodně věnovat. Péče o něj jim zabrala všechn jejich volný čas a já se začala utápět v zářlivosti, kterou jsem si však v žádném případě nechtěla přimat. Do školky s bráčkou doma a ve škole nebylo místo. Pak jsem začala chodit do školy. Z druhé třídy jsem udělala přijímací zkoušky na základní školu s rozšířenou výukou jazyků. Na tu jsem musela dojíždět. V létě jsem jezdila na tábory, na soustředění s gymnastikou, na kterou jsem chodila od pěti let a dělala ji závodně. S tátou se jezdilo na

s dalšími pár lidmi. Měli jsme tam takovou partu mladých. Když mi bylo jedenáct let, brali mě jako dospělou. Zajímali se o moje názory a taky je respektovali. Tam jsem začala ve větší míře konzumovat alkoholické nápoje, kouřit a experimentovat s různými drogami.

Přinášely mi úlevu od reality, přestože mi po nich často nebylo dobře. Neodradilo mě to od opětovné konzumace. Můj život se oddělil od toho v rodině. V běžném životě mi to ale zatím nepřinášelo větší těžkosti. Jen jsem přestala chodit závodně sportovat. Po základní škole jsem se dokonce dostala na prestižní gymnázium. Tam jsem ale již přestala zvládat a začaly mě drogy (již injekčně užívaný heroin) omezovat ve fungování a plnění povinností.

O prázdninách po prváku se na mě nalepil čtyřicetiletý chlap, který mě nakonec dostal poprvé do blázince na protidrogovou léčbu.

Po jejím absolvování jsem začala pravidelně utíkat z domova a po třech měsících jsem se ocitla v Bohnicích znova. Z druhé léčby jsem se stěhovala pod most a ihned spadla do závislosti na injekčním užívání heroinu. Hodně jsem se nechávala využívat lidmi, než jsem se otrkala a zvykla si na to, jak to chodí na ulici.

Pak to jelo jako na tobogánu: střídali se partneři, místa, na kterých jsem bydlela, zůstal jediný herák. Ten se mě věrně držel. Jen pár chvil bylo bez něj.

...

Lepila se na mě smůla. Musela jsem něco dělat, tak jsem začala pracovat jako peerworker. Díky programu jsem se začala dávat do kupy.

Kamarádka mě vzala k sobě bydlet a dělat do letního kina. Když skončilo, bydlely jsme spolu dál. Taky mi dala psa. Štěně německého ovčáka. Jmenuje se Brit. I ten mi pomohl jít do sebe. Teď mám pro co žít.

Chybí mi ale nějaký domov. Mít se kam vracet. Klidně nějaký karavan, přívěs.

Ráda bych si pronajala malou chatičku se zahrádkou. To bych byla už opravdu šťastná. Kdyby byl někdo, kdo by mi pomohl...

## ▶ OBYČEJNÝ ČLOVĚK – PŘÍBĚH POKRAČUJE

Psal se rok 2008, když mi v časopise Dekontaminace vyšel článek o mém životě. Čtení je to nepřilíží veselé. Snažím se blíže vzpomenout na tu dobu, ale jde to těžko. Mozek milosrdně a rád zapomíná.

Tento příběh má nést motiv „co pomáhá“. V mém případě to byla možnost jít svou vlastní cestou přesně tak pomalu, jak jsem potřebovala. Žádné velkolepé cíle ale malé krůčky, které se mohou zdát i dílem náhody.

## NIKDY NENÍ POZDĚ UDĚLAT SPRÁVNOU VĚC

Čas v XTP byl skvělý a když se k tomu přidaly i individuální sezení, začaly věci nabírat správný směr. Jelikož jsem měla hepatitidu typu C – rozhodla jsem ji zaléčit. Tenkrát byla léčba opravdu dlouhá a psychicky a fyzicky náročná. K tomu všemu přišel asi nejzásadnější zlom. Moji rodiče se rozhodli, že po dobu léčby HCV mohu bydlet opět u nich.

## ZPĚT DO MAINSTREAMOVÉ SPOLEČNOSTI

Začátky byly opravdu velmi bolavé a uplakané. Se základním vzděláním, bez pracovních zkušeností a s balíkem exekucí jsem se nesměle rozhlížela po pracovním trhu. Ani nevím, kolik pokusů skončilo slzavým údolím. Doma jsem dostala nabídku pomoci se zaplacením školného, pokud si dodělám maturitu. To se nakonec podařilo a ten „kus papíru“ byl dalším mezníkem, bez kterého by to celé mohlo být jinak. Co se týče práce, nakonec jsem se usadila v bezpečnostních agenturách. Tím, že jsem byla flexibilní a uměla trochu anglicky, vypracovala jsem se nakonec i na velmi pěknou recepci s hezkou výplatou. Bohužel každý legální příjem okamžitě osekaly exekuce.

## NEABSTINUJI – ŽIJU JINAK

Vlastně ani nevím, kdy se to stalo, kdy jsem přestala aktivně abstinovat. Pro můj život se stalo normou, že v něm drogy již nejsou. Dneska už ani nedokážu spočítat, jak je to dlouho, co jsem přestala docházet na substituci. I odchod z ní byl velmi originální – prostě nic nemůžu dělat jako ostatní lidi. Chodila jsem na výdeje 2x týdně. Jednoho dne večer sedím s kamarády a zjišťuji, že výdej byl ten den. Na denní výdeje se mi již nechtělo (za áčko) a tak jsem si řekla, že teda s metadonem končím úplně.

## KRUH SE UZAVÍRÁ

Před několika lety jsem se rozhodla opět vrátit do školy. Začala jsem studovat VOŠ Jahodovka. Učit se po tak dlouhé době byl opravdu



záhul na mozek. Jednoho dne se pořádal Jobs day, kde měly své stánky organizace, ve kterých bychom mohli jednou pracovat. S jedním programem jsem se dala do řeči a hecla se přihlásit do výběrka. Přestože jsem postoupila do dalšího kola, práce nedopadla. Přišel kolaps psychiky. Vrátily se pocity bezcennosti, marnosti, zbytečnosti. Co teď? Sebrala jsem se, naklusala do SANANIMu a požádala o konzultaci „po letech“. Sebrala jsem se a jelikož mě vidina práce v drogovkách lákala čím dál víc – rozeslala jsem znovu svůj životopis. Po dalších dvou neúspěšných pohovorech jsem dostala příležitost v terénu Progressivu. V práci jsem našla smysl pro svá léta beznaděje a marnosti. To, jak jsem žila a kým jsem byla v minulosti, mě dělá lepší v současnosti.

Radka

# Co pomohlo:

*Zeptali jsme se, co vám pomohlo k jakékoliv pozitivní změně ve vašem životě (nemuselo vůbec jít o abstinenci od drog).*

*Dostalo se k nám zpátky několik příběhů, třeba někoho inspirují.*

# VAŠE PŘÍBĚHY

## Odstříhla jsem se...

Moje závislost trvala cca 6 let s tím, že poslední 2 roky jsem se snažila zbavit užívání pervitinu. Mnoho lidí se zkušeností s užíváním nelegálních látek mluví o „aha“ momentu, který zažili před abstinencí, kdy jim doteklo, že potřebují léčbu či terapii. Nic z toho u mě nebylo, léčbu ani terapii jsem nepodstoupila. Celý proces abstinence byl dlouhodobý, pomalý a spojený s mnoha událostmi. Jednou z výrazných událostí byla špatná zkušenost se sebevraždou. Chtěla jsem se předávkovat a nepovedlo se mi to. Tady jsem zjistila, že není úniku do jiného světa.

Myslela jsem, že abstinence bude jednoduchá, a dokonce jsem to i nějakou dobu vydržela, ale pak se to zase zvrátilo. Myšlenky na smrt, sebevraždu byly dotěrné, ale věděla jsem, že to podruhé nezvládnu. Po nějaké době jsem v zaměstnání začala vydělávat hezké peníze, začala jsem si kupovat pěkné značkové oblečení a tím jsem začala i jinak vypadat. Shodila jsem dredy a měla jiný účes. Babička, která mě vždy podporovala, koupila byt, do kterého jsme se společně přestěhovaly, tím se mi podařilo změnit prostředí okolo sebe. Místo na matraci jsem spala na novém gauči v novém povlečení. Kamarádi, kteří mě sváděli k užívání, najednou nevěděli, kde bydlím. Změnila jsem si i telefonní číslo a zbavila se všech ohrožujících



kontaktů. Ušetřila jsem si hezké peníze a konečně pronajala byt s přítelem a zařizovala ho podle svých představ. Po nějaké době jsem se s přítelem, se kterým jsme společně průběžně užívali, rozešla. Když jsem viděla, jak jde na dno a je zadlužený, bála jsem se, že mě stáhne do dluhů. Nechtěla jsem ho takto vidět a docházelo mi, že je to dost kvůli mně. Odloučili jsme se a já byla sama.

Začaly se pomalu obnovovat vztahy s rodinou a obnovil se mi vztah s mojí nejlepší kamarádkou. Změnila jsem práci, poznávala nové lidi, nacházela jsem nové záliby, chodila do posilovny a jezdila na kole. Rozhodla jsem si udělat řidičský průkaz a měla svoje první auto.

Po čase jsem odešla z oboru a začala postupovat do sociálních služeb. Sem už se drogy opravdu nehodily, už jsem je nepotřebovala. Poznala jsem jiný svět a našla milovanou práci. Relapsy občas přišly a rychle odešly – už jich nebylo mnoho. V sociálních službách byla potřeba se vzdělávat, a to mě začalo hodně bavit. Také jsem v rámci sociální rehabilitace učila keramiku a mohla se starat o nácvikový prodej s klienty, dostala jsem důvěru a kompetence. Mohla jsem realizovat své nápady. To byl proces mého zotavení ve zkratce.

Martina

## Volba mezi vězením a ochrannou léčbou

Jmenuji se Monika, je mi 38 let a pocházím z Ostravy. Závislá jsem byla s pauzami od svých 18 let a už od 16 jsem kouřila trávu, brala jsem extázi a pervitin. Můj první kontakt s trávou byl, když mi bylo 14 let. Studovala jsem střední soukromou školu, kterou jsem z důvodu zameškaných hodin ukončila. V té době jsem ještě bydlela u rodičů. Doma mě nechtěli, protože jsem byla špatný příklad mladšímu sourozenci, tak jsme vybrali spořicí účet a našlo se bydlení. Ani ne po dvou letech jsem dostala 8 měsíců nepodmíněného trestu. Rodiče z toho byli velmi smutní. Starali se mi o bydlení. Já jsem už v té době věděla, že se zpět nechci vrátit a vše prožívat znovu.

Mamka mi domluvila terapeutickou komunitu v Bílé vodě. Nastoupila jsem hned potom, co mě propustili. Byla jsem tam pouze 14 dnů. Pak jsem několik týdnů ještě bydlela u rodičů. Doma se rodiče dost hádali. Byla to i má chyba, protože jsem nechodila do práce a neměla ani větší zájem si něco najít. Mě to spouštělo zpět k drogám a toxickým přátelům. Byt jsem vyměnila a začala znovu, ale v té době už jsem občas šňupala perník. Chodila jsem do práce a v žádné jsem nevydržela déle než dva měsíce. Tak to bylo pár let, než jsem přestala chodit do práce úplně. Znova jsem do toho spadla. Začala jsem chodit s klukem, bydleli jsme u mě. Peníze na drogy jsme získávali drobnými krádežemi. V roce 2015 jsem pod vlivem pervitinu a marihuany a snad i léků spáchala trestný čin.

Musela jsem se rozmyslet co dál. Měla jsem dvě možnosti – zůstat ve vazbě a pokračovat do vězení, nebo nastoupit na léčbu. Tak mě rodiče odvezli do léčebny, kterou jsme narychlo sehnali, než mi přišel

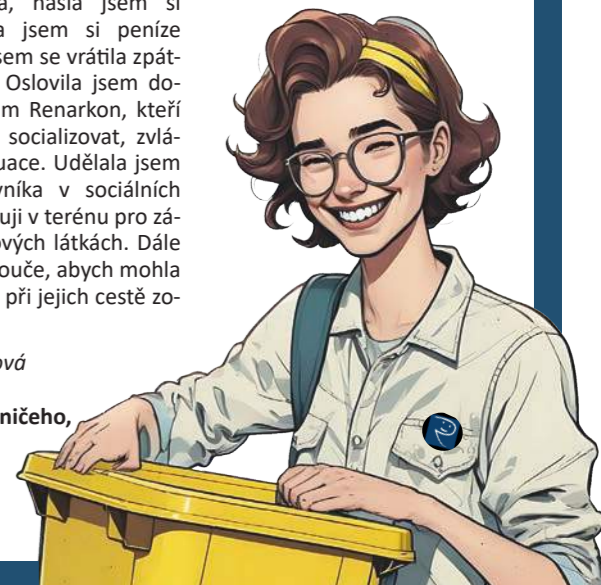


nástup na ústavní ochranné léčení v Psychiatrické léčebně pro závislé ženy na drogách, kde jsem strávila 8 dlouhých měsíců. Věděla jsem, že když nebudu dodržovat pravidla v léčebně, půjdu do vězení. Z každého výjezdu domů mě testovali. Mohla jsem chodit na vycházky a po programu mít své aktivity. Začala jsem s mou kamarádkou Luckou běhat. Po pár týdnech našeho kamarádství jsme se společně rozhodly, že půjdeme do komunity a budeme pokračovat v cestě zotavením.

Vybrala jsem si komunitu hodně daleko od místa, kde bydlím, aby mě to nelákalo zpět ven. Z Ostravy jsem jela do Mukařova do komunity White Light, kde jsem byla ještě další rok, ale už dobrovolně. Po ukončení jsem odjela na doléčovák do Brna, kde jsem se stabilizovala, našla jsem si práci, našetřila jsem si peníze a v roce 2021 jsem se vrátila zpátky do Ostravy. Oslovila jsem doléčovací centrum Renarkon, kteří mi pomohli se socializovat, zvládat rizikové situace. Udělala jsem si kurz pracovníka v sociálních službách a pracuji v terénu pro závislé na návykových látkách. Dále kurz recovery kouče, abych mohla pomáhat lidem při jejich cestě zotavením.

Monika Kubanová

**PS: Nebojte se ničeho, střízlivost je super!**



## Změna je možnost

Fetoval jsem 20 let a strávil jsem 12 let ve výkonu trestu. Pomohlo mi přiznání si, že jsem fakt na dně, a proto jsem nastoupil do léčby v terapeutické komunitě Renarkon. Zde jsem se učil žít běžný život bez drog a nahradit ho činnostmi, které mě budou naplňovat i bez chemie. Stanovil jsem si životní pilíře, které mi nyní pomáhají abstinovat. Jeden z pilířů je sebeláska a sebehodnota. Začal jsem se mít rád. A nejsou to jen prázdná slova. Druhým pilířem je plánování a stanovování si cílů. Plánuji, protože se chci na něco těšit a mít pozitivní myšlenky při každém ranním probuzení. Jedním z cílů a současně i hodnot je pro mě sociální jistota, rodina a seberozvoj. Potřebuji mít zaplacené všechny účty a vědět, že se mám kam vrátit domů, za svojí ženou a plnou ledničkou. Mám rád své čisté svědomí, což souvisí s třetím pilířem, a to je duševní pohoda, respektive pozitivní myšlení a důraz na klídek. Přijímám všechny situace jako výzvu. Vždy s optimismem. Posledním pilířem je pravidelný kontakt s terapeutu a abstinenty v rámci vzdělávání či volnočasových aktivit.

Michal Vaně  
www.zmenajemoznost.cz

## Život nejsou jen drogy

Co pomáhá? Mně osobně pomohl brněnský projekt Participace. Šance jsem se chopila já a pár dalších lidí, co berou drogy. Jako nuly, které přišly z ulice, jsme dostali možnost zapojit se v sociálních službách jako peer pracovníci, při výdeji potravin, ošacení a při sběru a výměně jehel, při různých akcích pořádaných pro klienty atd. Dali nám možnost vyjádřit se na poradách, říct svůj názor na základě zkušeností, které máme z ulice, a brali náš názor jako důležitý. Naslouchali nám. Pro mě to byl tenkrát obrovský zlom v mém dosavadním životě. Něco jako probuzení z kómatu. Z traumatizovaného a stigmatizovaného člověka, kterým většinová společnost pohrdá kvůli drogové závislosti, se stal společností prospěšný a užitečný člověk.

Já. Pochopila jsem, že život nejsou jenom drogy a to, jak se zfetovat. To jsem odstavila na vedlejší kolej. Postupně jsem objevila hodnoty života, strašně mě to bavilo a baví doteď. Jako peerka působím už 5 let a teď dokonce i ve dvou zaměstnáních. Také vedu krizový šatník. Peerství mi pomohlo naplnit můj život tím, co mě opravdu baví. Taky miluju kurzy a vzdělávání, které se týkají práce v soc. službách. Mám jich asi 10 a další jsou přede mnou :)

žena z Brna

## Pomohl mi kamarád

Bral jsem pervitin asi 6 let, zhruba od sedmnácti jehlou. Ze začátku docela obyčejnej sígr, postupem času se to zhoršovalo, drobný krádeže, nedodělal jsem střední školu. Máma byla trpělivá hodně dlouho, ale nakonec mě v 19 vyhodila, kvůli mladšímu bráchovi, abych na něj neměl špatnej vliv. Vždycky jsem dost sportoval, fotbal, hokej... Z týmu mi zbylo pár „slušnejch“ kamarádů a jeden mě nějakou dobu u sebe nechal bydlet. Dost do mě hučel, že si mám najít práci a tak, dohazoval mi různé brigády, takže jsem furt nějak přežíval. Asi půl roku jsem tam zvládl nebrat, protože jsem si našel holku a chtěli jsme si najít spolu práci a vlastní byt... Pak mě ale podmíněčně odsoudili za nějaký krádeže z minulosti. Slíbil jsem, že se půjdu léčit. Slíbil sem to, abych nemusel do vězení, ale taky sem se styděl před všema a chtěl jsem někam zmizet. Byl jsem v komunitě a jsem hrdej, že jsem to dal napoprvý. Nejvíc mi asi pomohla rodina, protože ikdyž tam za mnou nikdy nepřijeli, máma podle mě pořád věřila, že to zvládnou. Asi jsem jí chtěl trochu dokázat, že nejsem takovej looser, brácha je normálně na vysoký škole. Teď mě máma maximálně podporuje a je z ní hrdá babička. S novou přítelkyní jsme už přes 4 roky, máme krásnou dcerku a plánujeme svatbu. Taky jsem se vrátil k nohejbalu, jsme dobrá parta a pomáháme si i v normálním životě. Kamarád, co sem u něj bydlel, mi půjde za svědka. Takže pro mě vlastně bylo důležité, že sem se měl k čemu dobrýmu vracet, a podpora rodiny.

František

# Recovery a volnočasové aktivity

*Recovery, možná už jste na toto slovo někde narazili, v doslovném překladu z angličtiny znamená „zotavení“.*

Recovery aktivity v léčbě závislosti zahrnují širokou škálu strategií a programů (např. terapie, poradenství, psychosociální podpora apod.), které mají pomoci jednotlivcům překonat závislost a vést plnohodnotný a zdravý život. Volnočasové aktivity hrají důležitou roli v procesu recovery, zejména pokud jde o relaxaci a odreagování se.

## Výzva pro Tebe

Co si dělal rád v minulosti a teď to z nějakého důvodu nejde? Je jedno, jestli na to není nálada, čas, peníze, zeptej se svého káčkaře nebo teréňáka a zkuste společně najít možnost, jak to uskutečnit!

**Rád ses koukal na devadesátkový akčníáky?** Stačí vzít komp (promítačku) a pak se jen v teple káčka rozhodnout, jestli Rambo nebo Demolition Man.

**Rád jsi sportoval?** Meruna se válí doma kdekomu, najděte volný plácek a začněte si. Za náš terén vyzkoušeno i s popadanými jabkami.



Nebo si jen dejte společnou procházku na nejbližší kopec s přek-ným výhledem.

**Seš rád kreativní?** Popadni tužku a papír a namaluj cokoliv tě napadne. Je jedno, jestli to bude autoportrét nebo divoká abstrakce toho, co se ti honí hlavou.

**Rád čteš?** Některá káčka mají už svoje malé knihovny, kde se dá knížka vypůjčit. Koukni, jestli ve tvém městě není knihobudka (knížky zdarma).

Je vcelku jedno, co je to „tvoje“ a do čeho se pustíš, uvidíš, že po skončení budeš mít mnohem lepší pocit sám ze sebe, vypadneš ze svého drogového stereo-

typu a bude to s „tvým“ pracovníkem zase jinak strávený čas, který pomůže k prohloubení vašemu vztahu. Je fajn najít si aktivitu (jinou než brání), která ti bude přinášet radost. A třeba to bude další krůček k tomu posunout se ještě dál.

-EMa-

Pro pražské:

SANANIM nabízí celou řadu volnočasových aktivit (přes procházky, kreativní workshopy, plavání, jógu až po canisterapii) pro beroucí i neberoucí klienty. Ptejte se na aktuální nabídku, rádi předáme další info.

# Malé věci pomáhají

**Naše nálada je z velké části tvořena hormony a neurotransmitery v mozku.** Hormony a neurotransmitery se přirozeně vyplavují v malém množství u různých činností. Bohužel braní drog tuto přirozenost ohromně narušuje svou intenzitou a nepřirozeností.

## Dopamin

**Definice:** Dopamin je neurotransmitter, který je syntetizován v mozku, zejména v oblasti nazývané substantia nigra.

**Funkce:** Dopamin je spojen s řadou funkcí, včetně regulace nálady, motivace, odměny a pohybu. Nedostatek dopaminu je spojen s poruchami nálady, jako je deprese, zatímco nadměrná aktivita dopaminu může být spojena s psychózami (typický příklad je nadměrné množství dopaminu u pacientů s Parkinsonem).

**Co dělat:** Dopamin se vyplavuje během příjmu jídla. Taký když dokončíte nějaký úkol (třeba vyzvednutí nové občanky vyplaví malé množství dopaminu). Taký horká koupel a sebestěpeče. Sex a masturbace.

## Oxytocin

**Definice:** Oxytocin je hormon a neurotransmitter, který se produkuje v hypothalamu (část

mozku) a uvolňuje se z hypofýzy.

**Funkce:** Je známý jako „hormon lásky“ nebo „hormon sociálního spojení“. Oxytocin hraje klíčovou roli při vytváření pout a spojení mezi lidmi, stimuluje porody a kojení a může ovlivňovat sociální chování.

**Co dělat:** Kontakt s milovanou osobou. Hlazení zvířete. Oceňování sebe a druhých. Sex s osobou, ke které chováme city.

## Serotonin

**Definice:** Serotonin je neurotransmitter, který se nachází v centrálním nervovém systému a v zažívacím traktu.

**Funkce:** Serotonin má vliv na náladu, spánek, chuť k jídlu a další procesy v těle. Nerovnováha serotoninu může být spojena s poruchami nálady jako je deprese.

**Co dělat:** Fyzická aktivita (třeba běh nebo cvičení). Sluneční svit společně s tvořením vitamínu D vyplavuje též serotonin. Sledování sociálních sítí. Masturbace, sex.

## Endorfiny

**Definice:** Endorfiny jsou skupina neurotransmiterů produkovaných v mozku a dalších částech těla.

**Funkce:** Jsou známé jako „hormony štěstí“ a působí jako přirozená analgetika, snižují vnímání bolesti a zvyšují pocity pohody. Endorfiny se často uvolňují při fyzické aktivitě, stresu nebo potěšení.

**Co dělat:** Smích nejčastěji vyplavuje endorfiny. Taký cvičení a posilování. Čokoláda (ale ta pravá, vysokoprocentní, třeba v bílé čokoládě není žádné kakao).

-Zadek-

## Dej si sprchu

a nahod' čisté oblečení – smýt ze sebe chmury a zabalit se do suchého

## Pomoz někomu

– jakkoliv, čímkoliv, buďeš mít hned lepší pocit

## Vybreč se

– když je ti do pláče, tak se vyplakej, není to žádná ostuda, po pláči přichází úleva

## Zazpívej si / zatancuj / tvoř

– jakákoliv kreativní činnost tě na chvíli vezme pryč od problému, navíc může pomoci uvolnit emoce

## Podrbej psa

– většinou nám bývá ve společnosti chlupatých kamarádů příjemně a bezpečně, nejen proto se pejsci využívají při tzv. canisterapii

*Když je člověku uveej, skočí na něj špatná nálada a zdá se, že jde všechno do kytek... to zná určitě každý. Mrkněte na následující tipy „jak si pomoci sám“, třeba vás inspirují. Samozřejmě platí, že každý z nás je jedinec individuální a všechno není pro každého.*

## Najež se

– protože s plným žaludkem se hned líp přemýšlí

## Masturbuj

– činnost příjemná a uvolňující

## Usměj se

– i když ti do smíchu třeba není. Podle MUDr. Nešpora slouží smích tělu jako signál, že je možné se uvolnit, doporučíme hlemýždí smích či smích veselého buldozeru (viz youtube)

## Popovídej si

– s kýmkoliv, kdo je zrovna po ruce, sdílené table - poloviční table. Třeba zrovna s námi.

-EMa-



## Milý a hnusný uchazeč

### Příběh pana Milouše

Po půl roce stopky na pracáku jsem tam došel, že se znova zaregistruju. Přišel jsem tam v úřední dny už dopoledne. Stejnak nemám nic na práci. Už před pracákem stojej lidi ve frontě. To zase bude něco. Fronta ke stojanu s číslem je tak na hodinu. Zdá se, že ten skvělejší nápad, jako mám já, dostalo několik tisíc lidí. Nejradši bych se na to vykašlal. Při představě, že jsem ještě ani nic pořádně neměl, bych se nejraděj otočil a šel si rovnou někam udělat prachy. Jenže kdy se sem zase vydám, že jo. V minulosti už to bylo xkrát, že jsem se před dveřma pracáku otočil a šel si po svém. Nejdřív fronta jak kráva. Pak hromada papírů, a nakonec opravdu nepřijemnej týpek za stolem v kanceláři, ktorej se tváří, že snad všichni, který přijdou na pracák, jsou jen nemakačenkové, co chodí vysávat jeho daně. Doporučenky na práci je schopnej generovat snad desetkrát za den. Jestli ho nevyhodili nebo neodešel někam jinam, jisto jistě tam bude. To zase budou poznámky. „Proč sem chodíte, když stejně pracovat nechcete?“

A podobně. Ale to přežiju. Budu se tvářit, že chci hrozně makat a všechno mu odkejvu. I když si myslím, že je to strašnej kokot a zasloužil by nakopat. Hlavně budu mít to razítko.

Frontu jsem vystál a už držím číslo, který mi vyjelo „dveře“ podle abecedy příjmení. No jasně, že je tady furt. Na lístku svítí jeho jméno. Táhle jsou štosy formulářů. Ale já mám svoje s sebou a už předvyplněný. Pan Ixypilon to má takhle rád. Minule mi chyběla jedna věc a normálně mě vyrazil, že mám přijít, až to budu mít vyplněný celý. Pomohli mi s tím v káčku. Lejstra vytiskli a vyplnili jsme je spolu.

Už jsem na řadě. Za dveřma je ten stejnej kyselej ksicht. „Á! pan Noubády, tak to jsem klidnej, vy tu stejně dlouho nebudete. Stojí vám to za to? Papíry máte? Hmmm... všechno je tu. No dobře, tak já to teda přijmu. Tady máte kartičku, kdy zase přijдете. No jo, a tady potvrzení pro hmotku. Tak si tam běžte. Víte kam.“ Ani se na mě nekouk! Pokorně přijímám milostpánovu dobrotu a loučím se s přáním krásného zbytku dne. Kretén. Narval bych mu ty lejstra nejradši rovnou do držky a zapálil mu kancelář. Ale je to za mnou, dle kartičky ho uvidím zase za měsíc. Třeba ho do té doby trefí. Ale aspoň mi nerostou dluhy na pojištění. A když to klapne, i hmotka bude.

### Příběh pana Nechutného

Na pracáku jsem nebyl ani nepamatuju. Kdo by se s tím taky sral. Když jsem tam byl naposled, byla tam ta piča za okýnkem, co furt jenom mlela něco o nějakých papírech, který sem tam dotáh už minule. Tak to tam snad má mít? Nebo si myslí, že sem změnil rodný číslo nebo co? Prej si je mám vzít v hale na stojanu, vyplnit a přijít znova? Co si jako myslí, kunda? Že mám čas sem chodit stokrát za měsíc? Nasrat. Tak sem jí řek, že je vylízaná kunda, krmí tu cikány a ukrajince, který nedaj nikdy nic, všechno maj zadarmo a nemusej nic, ale já sem musím nosit nějaký posraný papíry, co sem je sem už přines minule. Prej, jestli se něco nezměnilo.

Jí říkám, že se nic nezměnilo. Já sem pořád já a sem furt na ulici, co jako chce? Chce čerstvě podepsanej papír! A jestli mám omezení, tak potvrzení od doktora. Ty vole, kunda, vidí, že mi hnije noha, mám berli, a to jako chce potvrzení od doktora? Mám jí to tu rozbalit? Takže já tu čekám jak vocas tři hodiny, než se u ní vystřídaj všechny ty cikny a úkáčka, a vona mě pošle zpátky do haly pro lejstra a pak si mám vzít zase pořadový číslo! Co je to za sračku? To tu mám dřepět zase iks hodin, kvůli takovejmu hovněmu? Vzal sem

celej ten štos papírů, vlez sem k ní do dveří bez lístečku a hodil jí to celý na stůl. Ať se probere, svině. A víš co? Místo toho, aby se proberala, tak zavolala ochranku. Byl to takovej seschlej dědula, co sem na něj zařval, tak se málem posral. A že jako zavolá fízly. No jasně, máte tu bordel a na mě budeš volat fízly? Poslal jsem je všechny do prdele a odkráčel středem. Tady mě už nikdy neviděj.

### Kdo vyhrál?

Pan Nechutný to nandal celému světu, ale registraci na pracáku nemá.

Pan Milouš, ač nerad, překousal všechny byrokratické překážky, i se přenesl přes nesympatickou osobu zprostředkovatele. Oproti minulosti se také na celou věc důkladněji připravil a nechal si pomoci. Registraci na pracáku má. Na rozdíl od pana Nechutného mu neporostou dluhy na sociálním a zdravotním pojištění. Bude mít možnost čerpat různé dávky sociální pomoci, včetně příspěvků na bydlení. Pan Nechutný tuto zimu bude muset strávit po noclehárnách, na které bude z celého srdce nadávat. Pan Milouš už si vybral ubytovnu, která akceptuje platbu nájmu z dávek. Po pár letech bude zase zima v teple.

-TRMX-

PS. Ani lidé na úřadech či v ambulancích nemusí vždy být milí a vstřícní. Mají dost náročnou práci. Mysleme na to.





# Příběhy (ne)přežití aneb Nevykašli se na bližního svého

*Poslední dobou jako by se roztrhl pytel s úmrtími lidí, klientů pražských terénů a káček. Často ve věku kolem 40 let.*

*Následující příběhy volně vycházejí ze skutečných událostí...*



## On se z toho vyleží...

Felixovi bylo blbě. Dost blbě. Ležel na squatě, už pár dní. Do nemocnice nechtěl. Jeho nejbližší kamarádi se zrovna někde potulovali. Další spolubydlíci z jiných částí většího squatu se za ním občas zastavili, možná i pomohli trochou jídla, vody, drobkem subáče. Ale tak nějak doufali, že se z toho vyhrabe. Volat sanitku přímo na squat by bylo komplikovaný, vaří se tu. Bohužel se Felix nezlepšoval. Blbě dýchal, vše ho bolelo. Nakonec se jeden z obyvatel rozhodl, že se musí řešit i přes spojená rizika. Vynesli Felixe před vchod, záchranka přijela. Ukázalo se, že Felix měl infekční **endokarditidu**. Zánět vnitřního povrchu srdce, který je způsobený mikroorganismy často získanými z injekční aplikace. Tento zánět postihuje zejména srdeční chlopně. Postižený nemá dostatečně okysličenou krev, infekce se může šířit dále do těla. Felix skončil na JIPce, kromě zánětu měl i rozsáhlé proleženiny, které mu vznikly při ležení na squatě. Po několika měsících na poškození všech orgánů zemřel.

## Co si o mně budou myslet

Valerie do nemocnice fakt nechtěla. Pár dní ležela ve stanu, doufala, že to vyleží. Bála se zdravotníků, odsouzení z jejich strany. Za to, že bere drogy, za to, že není umytá a nemá čisté oblečení. Nakonec si záchranku zavolat nechala. Ale pozdě. Umřela druhý den v nemocnici na **zánět ledvin** a přidružené komplikace.

## Už jsem dobrej

Dalibor ležel v nemocnici už pátý den a fakt se mu tam nelíbilo. Především mu chyběly cigára, taky vodka. Personálu se Dalibor také nelíbil. Kromě toho, že si své zdravotní problémy způsobil sám svým životním stylem, vůbec nespocoval. Stále chtěl léky na bolest, ale nechtěl se vykoupat, nechtěl se správně natočit na rentgenu a pořád taky loudil cigarety (po personálu nemocnice, považte...). Zdravotníci své pocity nijak neskrývali, takže se Dalibor nakonec rozhodl z nemocnice odejít.



Lékaři mu sice při vizitě dali najevo, že to není dobrý nápad, ale on už toho měl plné zuby... Takže **reverz**, ono to nějak dopadne... Dopadlo to blbě. Dalibor umřel týden na to přímo na ulici, poté, co již po několikáté odmítl přivolanou záchranku.

## Mám super místo, nikdo o něm neví...

Přemek si konečně postavil stan na super místě skrytém ode všech. Měl už totiž plné zuby všech spolubydlících, kteří mu ukradli spoustu věcí, občas byli agresivní. Bohužel dostal velký zánět, absces do třísla, kam si dával jehlou milovaný pervitin. „To vyležím,“ říkal si. Pak si říkal: „To už je fakt blbý, chtělo by to pomoc.“ Ale telefonu i **powerbance došla štáva**. Sanitku mu zavolali až po bůhví kolika dnech utrpení. Přežil, jen přišel o nohu v tříslu.

## Půjdu na pohotovost až...

Julien měl problém s čůráním. Pálo to, bolelo to, nešlo to. Ví, že to musí řešit. I káčkaři mu to říkali. Ale nejdřív se musí dokopat pro kartičku pohotovost. Každý den do toho něco vlezlo. Trvalo to. Skončil na jipce, ale měl kliku, přežil. Kdyby to odložil ještě o dva dny, tak už tu není.

-ALA-

## Poučení

Hranice mezi životem a smrtí často leží u ochoty někoho jiného z komunity lidí užívajících drogy, kdo nezůstane lhostejný a pomůže. Někdy i trochu proti vůli toho, komu jde o život.

Mnohdy může být ve hře nejen život, ale taky třeba nevratné poškození zdraví, které člověka uváže na berle, invalidní vozík, či někam do ústavu. Zde pár rad:

▶ Je lepší dotáhnout kamaráda na pohotovost (a vyčekat tam s ním) nebo mu zavolat záchranku zbytečně, než si vyčítat, že jsem se na to vykašlal.

▶ Je lepší zdravotní problémy řešit dříve, než se stav brutálně zhorší.

▶ Je dobré mít někoho, kdo občas zkontroluje, zda jsem v pořádku, a kdyžtak mne hledá. Je dobré mít někoho, kdo se na mne nevykašle, když je mi blbě.

▶ Pohybujete-li se mezi lidmi, kteří užívají opioidy, je dobré mít u sebe naloxonový sprej Nyxoid.

# PŘEMÝŠLEJ, KOLIK USTŘIHNEŠ!

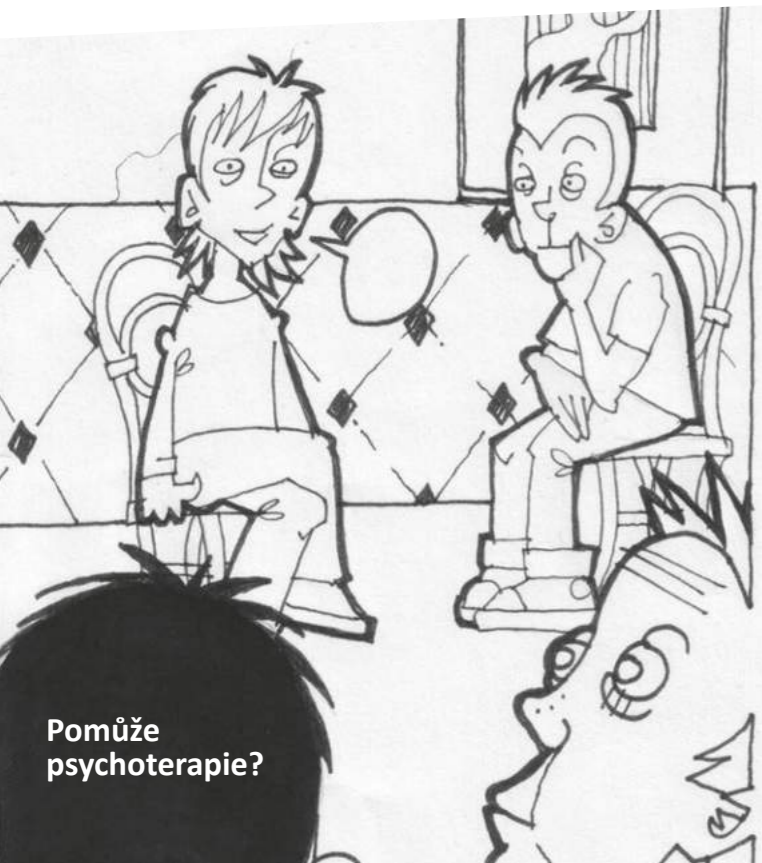


Fentanylové náplasti obsahují velmi silný opioid.  
Lze se snadno předávkovat!



**Pokud střílíš, tak jen  
novými a ostrými**

# MŮŽE INDIVIDUÁLNÍ NEBO SKUPINOVÁ PSYCHOTERAPIE VYŘEŠIT OBTÍŽE S VAŠÍ ZÁVISLOSTÍ?



*Drogy mohou být pro řadu lidí reakcí na nějaká vnitřní pnutí, vnitřní obtíže. Heroin i „subáč“ tiší nějaké lidské bolesti. Dle výzkumů řada závislých lidí zažila nějaká traumata v dětství nebo v dospělosti.*

Dáte si a chvíli vás nic netíží, cítíte se zkrátka dobře. Benzodiazepiny umožní úplně vypnout, vypne vám vnitřní soudce. Pervitin dodává sílu a energii, najednou máte vnitřní pocit supermanství. Zároveň, jak dobře víme a vidíme, drogy také mnoho věcí berou, ničí tělo, mezilidské vztahy, člověk kvůli nim může skončit za mřížemi. **Možná můžete užívat hodně nebo dlouho, ale nemůžete užívat hodně a dlouho, to skončíte v márnici.** Zároveň je ale jasné, že pokud člověku do života vstoupily drogy, může to být bez nich těžké. Stále mu zbývají ty vnitřní problémy, které jej k drogám přivedly. Jednou z možností, jak se „dostat do klidu“ a přitom být bez drog, může být psychoterapie.

Cílem psychoterapie je dosažení optimálního rozvoje osobnosti a odstranění nebo zmírnění psychického či fyzického utrpení jedince. Pokud chcete zkusit řešit jinak než drogami své úzkosti, deprese, nedostatek energie, pocit, že v ničem nevidíte smysl, zkuste pomoci **psychoterapie hledat jiné vnitřní zdroje síly.**

## INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOTERAPIE

V rámci individuální psychoterapie máte svého terapeuta, se kterým se scházíte jen vy jako jednotlivec. Patří sem i terapie párová (na sezení chodíte vy a partner/ka a máte buď jednoho terapeuta, nebo terapeutický pár). A také můžete zažít terapii rodinnou, kam dochází celá rodina.

Jak to funguje? Existují různé terapeutické směry. Důležité je najít si kvalifikovaného terapeuta (typicky musí sám absolvovat terapeutický výcvik, mít vzdělání, supervizi své práce). Dejte si pozor na podivné šarlatány.

Jak psychoterapie pomáhá? Mezi společné účinné faktory v psychoterapii patří především: **terapeutický vztah** (vytvoříte si vztah s novým člověkem – terapeutem, bezpečným člověkem z vnějšku). Také **empatie** (někdo se o vás zajímá, snaží se pochopit vaše prožívání). Dále **probuzení naděje** (terapeut se u vás snaží probudit naději, že ve vašem životě může nastat pozitivní změna).

## SKUPINOVÁ PSYCHOTERAPIE

V psychiatrické léčebně, v terapeutické komunitě, někdy i v adiktologických ambulancích zažijete skupinovou terapii. Je vás více ve skupině, typicky sedíte v kruhu, skupinu vedou psychoterapeuti, ale mohou být i „samořídící“ skupiny, které si vedete sami. Skupiny bývají otevřené (kdo s čím přijde), ale i tematické (například na téma prevence relapsu) či životopisné (někdo mluví o svém životním příběhu a věnujete se především jemu). V terapeutické skupině bývají i skupiny mimořádné, typicky je svoláte zvoněním, třeba když jste se dozvěděli nějakou špatnou zprávu a potřebujete podporu.

**Jak skupinová terapie pomáhá:**

**ČLENSTVÍ VE SKUPINĚ** - Zažijete, že v tom nejste sami, i jiní členové skupiny mají podobné pocity, myšlenky, fantazie.

**DODÁVÁNÍ NADĚJE** - Rozeznáte a zažijete zlepšení u druhých členů skupiny, že skupina může pomoci. Díky tomu můžete získat optimismus, že můžete mít užitek z léčby.

**PŘIJETÍ DRUHÝMI** - Ucítíte, že do skupiny patříte, že vás přijímají, chápou a podporují další klienti i terapeuti.

**POMÁHÁNÍ DRUHÝM** - Zažijete, že tím, co říkáte a o čem mluvíte, můžete pomoci jiným. Poroste tím pocit vaší vlastní hodnoty.

**KATARZE A ÚLEVA** - Tím, že procházíte některé těžké věci, které se vám v životě staly, a mluvíte o nich, zažijete úlevu, zpracujete je, posunete se dál. Je to způsob, jak se vypořádat s traumaty, starými křivdami apod.

Přemýšlíte o psychoterapii? Poradte se s terénními pracovníky, káčkaři nebo v nejbližší adiktologické ambulanci.

-ALA-

## PAN SMAŽKA aneb následuj svého hrdinu Pan Smažka a technické parametry stříkaček





## Anketní otázka

# MŮŽE PSYCHOTERAPIE POMOCI NĚKOMU, KDO JI ABSOLVUJE POD VLIVEM NÁVYKOVÝCH LÁTEK?

### **David Adameček**, Advaita

Může. Jako příklad mě napadají klienti v substituční léčbě, kterým se v některých adiktologických službách psychoterapie poskytuje. Pokud současně nepijí alkohol ani neužívají další drogy, tak v podstatě abstinují, ale přesto jsou pod vlivem návykových látek.

### **Johana Růžková**, psychoterapeutka v Terénním programu AS

Pokud terapii vnímáme jako strukturovaný proces směřující k jasně danému cíli (konkrétní změně, třeba abstinenci), pak je odpověď „ne“. Některé terapeutické směry a prostředí ale vnímají terapii spíš jako proces spolubytí. K tomu můžou patřit - dokud se terapeut i klient zvládnou dobře navzájem vnímat a cítí se oba bezpečně - všemožná rozpoložení. Je super, že terapie taky pomalu snižuje prahy! Ráda vnímám terapeuta jako nositele „rezervní naděje“, dokud ji klient nenajde sám. A opilý řidič taky rezervu v autě má, jakkoli ji momentálně nemůže na 100 % využít...

### **Martin Hulík**, Terapeutická komunita Němčice, SANANIM

Může, ale je třeba se ptát, co je cílem. Určitě to jde, pokud potřebujete povzbuzení k dalším změnám a prostor si rozmyslet, v jaké životní situaci se nacházíte a jaké jsou možnosti ji zlepšit. A získáte

k tomu parťáka v podobě terapeuta nebo terapeutické skupiny. A to jistě není málo. Ale psychoterapie může být taky mocným nástrojem sebepoznání, rozšíření životních možností, dodá povzbuzení a sebejistotu při zásadních rozhodnutích a udržení dosažených změn, usnadní plně prožít radosti i smutku (a také je ustát) a dodá vám naději, že nacházení smyslu v životě je možné i pro vás. A na tohle dobrodružství je nejlepší se vypravit s čistou hlavou. Jinak to není ono.

### **Josef Radimecký**, TK White Light I.

Může, ale záleží patrně na každém jednotlivci a na tom, jak moc pod vlivem návykové látky je. V terapeutické komunitě máme vždy cca polovinu klientů, kteří se skupinové terapie účastní a jsou různě „zmaštění“ psychiatrickými léky a aktuálně dokončuje pobytovou léčbu klientka, která po celou dobu u nás užívá Suboxone. Ta vysnižovala původní dávku 8 mg na současný 1 mg a uvádí, že při vyšší dávce byla „oploštělá“, takže se jí terapie dříve tolik emočně nedotýkala tak, jako v současnosti.

### **Míra**, klient KC SANANIM

„Schůzky v Sananimu mi pomáhají tím, že si srovnám věci v hlavě.“

## Vyberte si svoji terapii

Při léčbě závislosti se využívá mnoho různých terapeutických metod. U některých je vědecky ověřená účinnost – jsou takzvaně evidence based, některé nikoliv. Určitě hledejte, co vám sedne, ale zjišťujte si informace o metodě z více zdrojů, ať víte, do čeho jdete. Přinášíme vám letem světem neúplný přehled terapií.

### **Mindfulness**

Mindfulness znamená **všímavost** nebo **plně uvědomění**. Používá se v léčbě závislosti, ale i při léčbě úzkosti, depresí, chronických bolestí a **nespavosti**. Vychází z buddhistické filozofie a funguje na základě ovlivňování našich poznávacích funkcí, které můžeme trénovat a posilovat. Mindfulness umožňuje více prožít spokojenost, více prožívat radost či se pro něco nadchnout, a to jsou důležité předpoklady k tomu, aby závislý člověk mohl žít střídavý a naplněný život.

### **DBT**

Dialektická behaviorální terapie (DBT) je založena na kombinaci principů dialektické filozofie a behaviorální terapie. Klade důraz na učení se **flexibilitě a hledání rovnováhy na místo extrémů, pochopení principů vlastního chování a nácvik nových dovedností**. To znamená být v dialogu se sebou, svým prožíváním, a zkoušet dělat věci jinak, aby pro mne nebyly tak náročné

## MENU

a ubližující. Pracuje na základě všímovosti k sobě (princip tady a teď) v oblastech emoční regulace, zvýšení stresové tolerance a efektivit v mezilidských vztazích.

### **Akupunktura**

Ověřená metoda čínské medicíny pomáhá při léčbě závislosti **lépe zvládat odvykací stavy**, snáze odolávat cravingu (bažení) a nastartovat samoregulační procesy.

### **Meditace Vipassana**

Je tradiční buddhistická meditace. Vipassana znamená „**vidět jasně**“, „vhled“. Vhled pomáhá překonat nepříjemné stavy, zprostředkovává širší perspektivu a ve výsledku svobodnější život.

### **Implantáty do mozku**

Léčebná metoda využívaná v USA. Závislému pacientovi lékaři vyvrtají malou díru do lebky a do ní umístí elektrodu velkou asi jeden milimetr. Ta se nyní nachází v části mozku, která reguluje závislost nebo sebekontrolu. Pomocí elektrických impulsů, ovládaných bezdrátovým zařízením, implantáty **ovlivňují chuť na drogy**.

### **Terapie smíchem**

Smích především **snižuje stres**, má pozitivní vliv na dýchání, krevní oběh i nervovou soustavu.

Zrychluje práci srdce a pročišťují se plíce. Jako svalová vibrace působí na žaludek a střevní trakt, a tak povzbuzuje i naše zažívání. Smích zvyšuje práh bolestivosti. Terapii smíchem nebo také jógu smíchu v léčbě závislosti propaguje v Čechách MUDr. Karel Nešpor.

### **Rituální užití ayahuascy**

Ayahuasca je rostlina z Jižní Ameriky, působí jako psychedelikum. Mezi účinky tedy patří změny smyslového vnímání, zejména vizuálního, synestezie, změny vnímání času, změny myšlení a zesílení emočního prožívání. Lidé, kteří požili ayahuascu často líčí, že měli duchovní zjevení ohledně svého smyslu na světě, podstaty vesmíru, jakožto i vhledů jak být lepším člověkem. To je často vnímáno jako **duchovní probuzení** a často popisováno jako zážitek znovuzrození. K léčbě závislosti se také zkoušejí vědecky i další psychedelika, například MDMA, mescalín, LSD, ketamin a psilocybin,

### **Léčba v buddhistickém klášteře**

Tradiční buddhistické bylinkové nápoje vyvolávají **zvracení, které trvá několik dní, s jehož pomocí se pacient očisťuje**. Rovněž se využívá i parní bylinková lázeň. Mniši věří, že pomáhá s detoxikací těla. Léčení se také polévají studenou vodou a intenzivně meditují.

Dříve, než vás napadne dát psovi lidský lék, je třeba uvědomit si důležitou věc. A sice, že tělo lidské a tělo zvířecí se velmi liší. Trávicí trakt, přes který se většina přípravků vstřebává do těla, rozkládá různé látky jinak a různou dobu. Některé pro člověka snadno vstřebatelné látky nemusí pes vstřebat vůbec nebo pro něj mohou být vyloženě škodlivé. Nehledě na to, že přípravky pro lidi mnohdy nemusely být na daném zvířeti nikdy testovány. A tak je jejich užití pro zvíře vyloženě loterie.

Klasika je třeba takový Ibuprofen. Řekne si člověk - když to na bolest pomůže mně, tak to pomůže i pejskovi. A on i ten klasický 400 mg ibáček může způsobit život ohrožující stav u psa menšího než 10 kg. Nebo mu to, když lépe, bolestivý stav jenom vyvolá. Jak už jsem říkal, lidské léky zvířeti zatěžují především trávicí a vylučovací soustavu. Jejich podání pak mohou způsobit nechutenství, zvracení, krvavý průjem, vznik vředů.

Ani opačně to nefunguje. Nedávno jsem od někoho v terénu slyšel, že užívá léky proti střevním parazitům pro psy. Opět dle úměry - když to pomůže psovi, pomůže to i mně. Zde opět odkazují na první odstavec tohoto článku.

## Můžu dát psovi lidský lék (na hlavu)?

**NE!**



Mimoto u psů se provádí odčervení preventivně. U lidí se přípravky proti parazitům většinou doporučují až po parazitologickým vyšetřením a prokázání infekci. A to takové, které jsou vyvinuté pro lidi. A vězte, že ty jsou rozhodně finančně výhodnější.

Každopádně, jestli si máte z tohoto článku něco odnést, tak prosím to, že žádné léky určené lidem nejsou pro zvířata vhodné. Neriskujte to.

I když už to někdy v minulosti mohlo vyjít. I když to kamarádovi kamaráda někdo poradil a má to odzkoušené.

Snažte se zvířeti opatřit léky jemu určené, byť je to náročnější. Pomoc s tím mohou i skvělé organizace a spolky, které se na pomoc zvířatům lidí bez domova věnují (v ČR např.

Psí život, Centrum sociálních služeb Praha, Veterináři bez hranic, Já a můj pes – oba bez domova...). Pejskaři jistě znají opakující se očkovací a čipovací\* akce pořádané několikrát do roka, kde jsou zároveň psům podávány i přípravky proti vnitřním a vnějším parazitům. Tam je možné nechat zvíře zkontrolovat, ošetřit a případně naplánovat další postup. A ozvat se jim dá i mimo tyto akce.

\*nezapomeňte, že čipování psa je v ČR povinné!

Roman

## Vše, co potřebuji.

JSEM SE  
NAUČIL  
V MATEŘSKÉ  
ŠKOLCE

Co pomáhá? Jak to zjistit? Kde to získat? Kolik škol vystudovat? Možná nakonec stačí ta nejzákladnější, kterou jsme obvykle všichni zvládli. Robert Fulghum, pravuk Járy Cimrmana, jak o sobě tvrdí, narozený v Texasu, říká, že všechno, co opravdu potřebuje znát, se naučil v mateřské školce...

/Robert Fulghum, Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské školce, Argo, 2007/

- • O všechno se rozděl.
- • Hraj fér.
- • Nikoho nebij.
- • Vracej věci tam, kde jsi je našel.
- • Uklízej po sobě.
- • Neber si nic, co ti nepatří.
- • Když někomu ublížíš, řekni promiň.
- • Před jídlem si umyj ruce.
- • Splachuj.
- • Teplé koláčky a studené mléko ti udělají dobře.
- • Žij vyrovnaně – trochu se uč a trochu přemýšlej a každý den trochu maluj a kresli a zpívej a tancuj a hraj si a pracuj.
- • Každý den odpoledne si zdřímni.
- • Když vyrazíš do světa, dávej pozor na auta, chytň někoho za ruku a drž se s ostatními pohromadě.
- • Nepřestávej žasnout. Vzpomeň si na semínko v plastickém kelímku – kořínky míří dolů a rostlinka stoupá vzhůru a nikdo vlastně neví jak a proč, ale my všichni jsme taková.
- • Zlaté rybičky, křečci a bílé myšky, a dokonce i to semínko v kelímku – všichni umřou. My také.
- • A nikdy nezapomeň na dětské obrázkové knížky a první slovo, které ses naučil – největší slovo ze všech – DÍVEJ SE!

# Co pomáhá na oteklé nohy?

Příčin oteklých nohou může být mnoho. Mezi ty nejčastější patří například **špatná obuv, nadváha, některé léky, nedostatek pohybu** nebo naopak **příliš mnoho pohybu**. Důležitou roli hraje také životospráva. **Kouření či nadměrné pití alkoholu** tvorbu otoků podporuje. K otoku nohou dochází nejčastěji v okolí chodidel a kotníků, a to zejména u starších osob, nevyhýbají se však ani mladším. Oteklé nohy **trápí až jednu polovinu dospělé populace**.

Při léčbě a prevenci se nejvíce osvědčilo:

- Studené obklady
- Pohyb
- Masáže lymfatického systému
- Sprcha střídavě teplou a studenou vodou
- Dát si nohy na nějaký čas nahoru nad úroveň těla
- Zvolit vhodnou obuv
- Vyhýbat se horku a sluníčku
- Omezit solení
- Zařadit do jídelníčku mrkev, kukuřici, květák, salátovou okurku či červenou řepu
- Nohy mazat mastmi na otoky
- Zvolit vhodné potravinové doplňky
- Přirozeně odvodňovat organismus diuretickými čaji
- Pořídit si kompresní punčochy

V případě, že nic z výše zmíněných možností nepomáhá a otokem nohou trpíte dlouhodobě bez známek zlepšení, je vhodné konzultovat problém s lékařem.

Lucie



## 12 kroků Anonymních narkomanů

Mnoha lidem ve světě pomohla skupina Anonymních narkomanů. Jejich filozofie a tým, co nabízejí pro zlepšení, je těchto 12 kroků:

- 1.** Přiznali jsme si, že jsme bezmocní vůči závislosti a naše životy začaly být nevladatelné.
- 2.** Dospěli jsme k víře, že Moc větší, než my sami může obnovit naše duševní zdraví.
- 3.** Rozhodli jsme se předat svou vůli a svůj život do péče Boha, jak ho sami chápeme.
- 4.** Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sami sebe.
- 5.** Přiznali jsme Bohu, sami sobě i jiné lidské bytosti přespornou povahu svých chyb.
- 6.** Byli jsme zcela otevřeni tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto charakterové vady.
- 7.** Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.
- 8.** Sepsali jsme seznam lidí, kterým jsme ublížili, a stali jsme se ochotnými jim to vše vynahradit.
- 9.** Učinili jsme nápravy přímo těmto lidem, kdykoli to bylo možné, kromě případů, kdy by to jim anebo jiným uškodilo.
- 10.** Pokračovali jsme v provádění osobní inventury a když jsme chybovali, pohotově jsme to přiznali.

**11.** Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak ho sami chápeme, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.

**12.** Protože jsme se v důsledku těchto kroků spirituálně probudili, snažíme se předávat toto poselství ostatním závislým a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.

Anonymní narkomani k těmto krokům říkají: „Zdá se, že je to velký úkol a nemůžeme jej splnit najednou. Nestali jsme se závislími za jeden den, tak si pamatujte: pokrok – ne dokonalost! Jedna věc je pro naše uzdravování nejnebezpečnější. Je to nesnášenlivý nebo netečný postoj k duchovním principům. Tři z nich jsou nezbytné: poctivost, otevřená mysl a ochota. S nimi jsme na dobré cestě.“

V době vzniku této Dekontaminace fungují skupiny Anonymních Narkomanů v Praze, v Olomouci a v Plzni. V Praze je také anglicky a ruský mluvící skupina. Setkání může absolvovat i člověk pod vlivem, pak by ale na setkání neměl mluvit.

NA Česká republika  
www.anonymninarkomani.cz  
Tel.pro ČR: +420 731 699 152



# S čím pomůže mobil

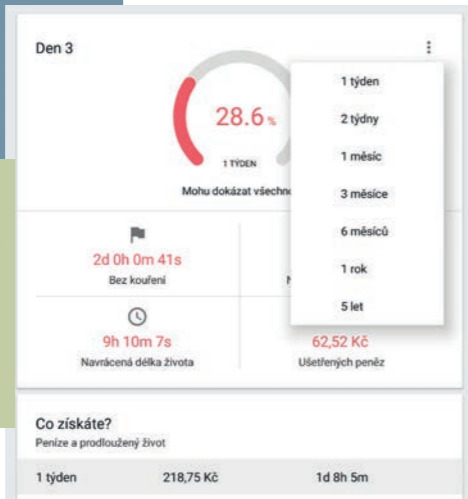
Komunikace, informace, nakupování, vzdělávání... Nějakou mobilní aplikaci pravděpodobně používá každý (majitel chytrého telefonu). Píšeme si přes WhatsApp, hudbu pouštíme přes Spotify, pizzu objednáme přes Wolta... Apky nám v lecčems mohou usnadnit život, ušetřit čas nebo peníze. Jsou ale i aplikace, které pomáhají trochu jinak a víc (a nejde jim jen o byznys).

**čára**

**MOBILNÍ APLIKACE ČÁRA**

**MOBILNÍ POMOČNÍK PRO LIDI V TÍŽIVÉ SITUACI**

**BTW** Svě vlastní mobilní aplikace mají i dealři drog. Jejich zákazníkům slouží převážně k objednávání zboží z ilegálních darknetových tržišť. Aplikace umožňují bezpečné předání dat, někdy také odesílají GPS souřadnice balíčku, který kurýr zanechal k vyzvednutí. Na Google Play tyhle apky nehledejte.



## Sleduj se!

Praktické mohou být všelijaké plánovače, upozorňovače, počítadla. Člověk může sledovat příjmy a výdaje, jíst zdravě s kalorickými tabulkami (na doporučenou denní dávku proteinů se prakticky nedá dostat!), běhat nebo cvičit podle odborně připraveného plánu. Nabízí se také již poměrně sofistikované alkulačky, které vám orientačně spočítají, jakou máte zrovna hladinku (pokud tedy zvládnete průběžně zapisovat, co jste zrovna vypili). Samostatnou kapitolu v tomto ranku tvoří apky pro sledování vašich zlovyků a závislostí (a také pro podporu v případném odvykání). Nejrozšířenější jsou pochopitelně aplikace pro kuřáky, v češtině např. **Přestat Kouřit** nebo **Adiquit**. Populární a dobře hodnocená je **Quitzilla**, kam si můžete zapisovat užívání prakticky čehokoli.

## Duševní zdraví

S těmahle apkama se roztrhl pytel. Většina těch, co jsou zdarma, se zaměřuje na první pomoc v krizi, meditaci, relaxaci, posilování motivace. Jednou z prvních českých v této oblasti je apka **Nepanikař**, která nabízí pomoc při úzkosti, depresi, sebevražedných myšlenkách... Najdete tam hlavně praktické rady a cvičení, apka nenahradí odbornou pomoc, ale aspoň je po ruce vždy, když to na člověka přijde. V akutní krizi vás umí propojit s profesionálem na drátě. Podobně zaměřené je **Kogito**, které nabízí pomoc těhotným ženám a matkám po porodu.



## Vždy aktuální nabídka služeb

Především pro lidi bez domova a lidi užívající drogy je určena aplikace **Čára** - hodí se nejen teď v zimě. Na jednom místě najdete aktuální informace o noclehárnách, jídle zdarma, výměnných programech, sprchách... bohužel jen pro Brno a Ostravu (provozují Podané ruce).

## Harm reduction apky?

Ano, pár takových existuje. Nejznámější je **KnowDrugs**: spousta informací o spoustě drog a jejich složení, bezpečnějším užívání, rizicích předávkování... Najdete tam taky aktuálně vydaná varování před nebezpečnými látkami na trhu (vzhledem k naší legislativě bohužel ne pro ČR). V databázi převažují vzorky MDMA, zapojené laboratoře po celém světě ale testují i opioidy, kanabinoidy ad. Podobně koncipovaná je aplikace **TripApp**, určená spíše pro experimentátory - začátečníky.

V Anglii loni spustili BuddyUp - aplikaci postavenou na propojení skutečných lidí - profesionálů i dobrovolníků, peerů. Cílem je předejít smrtelným předávkováním, hlavně když člověk užívá injekčně a o samotě. Funguje to tak, že o sobě prostě dáte vědět - než si aplikujete, a taky potom. Když po nástřelu vědět nedáte (a nedá se vám dovolat), aplikace vyšle na místo pomoc.

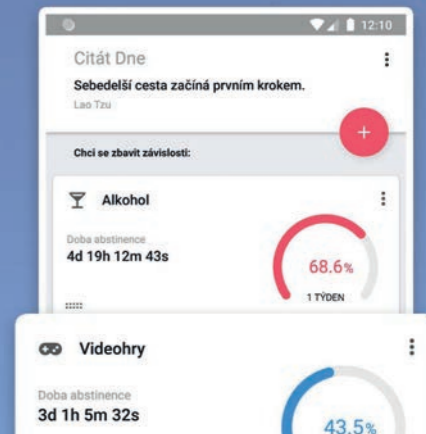
V Česku nic podobného, speciálně pro lidi užívající drogy nemáme, pomoc vám ale spolehlivě přivolá aplikace **Záchranka**. To je must-have. Nejlepší je si ji teď hned stáhnout a nainstalovat. Aplikace je napojena přímo na záchranáře a v případě nouze jim umí poslat přesnou polohu vašeho telefonu. Když je člověk někde v lese, mimo civilizaci, může to zachránit život.

Olga



Warnings Substances Emergency Counselling

## Sledujte několik závislostí najednou.



## CRANSTOUN

Empowering People, Empowering Change

Do you want to stay safe while injecting drugs alone?

Our BuddyUp app offers remote, confidential support and will send help in a crisis.

It could save your life.

Download the app from the QR code below, and connect with us every time you use.



# První aplikační místnost v ČR

V Brně je v provozu první místo, kde si můžete aplikovat svoji přinesenou drogu. Odvážně ji spustila společnost Podané ruce. Na otázky odpovídala **Zofie Buchalová**, koordinátorka projektu aplikační místnosti.

## ■ Můžete představit vaši službu, kde a kdy fungujete?

Program aplikační místnosti je poskytován mobilní formou, konkrétně v pojízdné sanitce. Ta stojí od pondělí do pátku na parkovišti ulice Plynárenská v Brně, zatím v čase od 14 do 18 hodin.

## ■ Jak to přesně funguje, když chce někdo využít vaši aplikační místnost?

Do služby přichází klient starší 18 let, užívající drogy injekčně, zapojen již do služby Terénních programů v Brně. Dostává do rukou dokument s podmínkami poskytnutí služby, jehož obsahem je mimo zmíněných podmínek další výčet pravidel služby a co služba nabízí. Klient potvrzuje seznámení se s pravidly podpisem informovaného souhlasu.

Zpravidla proces začíná umytím rukou v umyvadle, odložením osobních věcí a poskytnutím veškerého HR materiálu k aplikaci (drogu má klient vlastní). Supervize probíhá bez fyzického zásahu. Po aplikaci klient může zůstat nějaký čas v autě, v mezičase probíhá základní monitoring kontextu klientovy závislosti, taktéž je evidována kvalita průběhu aplikace. Pokud nenastávají žádné komplikace, klient odchází.

## ■ Jaké jsou reakce lidí, jak klientů, tak třeba kolemjdoucích, na vaši novou službu?

Klienti jsou většinou překvapeni, že taková služba vůbec existuje. Mnoho z nich se stydí, program jim ale dává smysl a postupně si na něj zvykají. Pro veřejnost je služba kontroverzní, ostře se k ní vyjadřuje ale pouze v on-line prostředí, na sociálních sítích či pod přispěvků medií. Před kolemjdoucími službu představujeme opatrně a nesetkáváme se

běžně s nadmírou nepříjemných reakcí. Když už se něco takového objeví, jedná se většinou o obyvatele z lokality a trnem v oku bývá naše

pragmatický pohled. Aplikace probíhají (a budou jinak probíhat) v parku na lavičce, na veřejných toaletách... Aplikační místnost pomáhá

lokalitě, kde injekční aplikace před zraky procházejících občanů není nijak ojedinělý jev.



## ■ Nějaké vzkazy?

Doufáme, že se nám podaří dokázat, že tahle přeci jen pro širokou veřejnost „kontroverzní“ věc je i u nás v rámci stávající legislativy možná. Hlavně proto, že je přínosná pro lidi, kteří ji využijí, a stejně tak pro ty, kteří zrovna „jdou jenom kolem“. Profitují z toho všichni. A navíc i člověk, který užívá drogy injekčně má prostě právo na takové služby, které tu situaci dělají objektivně lepší, snesitelnější a bezpečnější.

*Díky, Dekontaminace drží palce!*

práce obecně, nejen program aplikační místnosti.

## ■ Desítky let jsme od policie slyšali, že zřízení aplikační místnosti není právně možné. Jak se vám daří fungovat? Jak právně zdůvodňujete, že někomu umožňujete přijít do vašich prostor s nelegální drogou? A nedělá vám policie obtíže?

Snažíme se na tu samotnou aplikaci prosadit

přispívat k tomu, aby proběhla bezpečněji pro člověka, který se pro ni rozhodl, a zároveň je to přínos i pro veřejnost; ať už je to snížení právě počtu aplikací na veřejnosti nebo poškození injekční jehly ve veřejném prostoru. A stojíme si za tím, že samotnou jedinečnou aplikací nelegální drogy ten člověk žádný zákon neporušuje. Pomáhá nám i hodně praktický pohled ze strany města a městské části, kde působíme. Vědí, že se snažíme ulevit té

**f Program bezpečnější aplikace a prevence předávkování**

PO-PÁ **14.00-18.00**

**parkoviště Plynárenská, Brno**

telefon: +420 777 463 921

email: am@podaneruce.cz





Foto: profimedia.cz

## DOJEZDY PRO HVĚZDY Sinéad O'Connor

V červenci 2023 nás opustila irská hudební legenda Sinéad O'Connor. Její hit „Nothing Compares 2 U“ drtil v osmdesátých letech žebříčky hitparád. Svěráznou zpěvačku s neotřelým vzhledem a dosti kontroverzními názory znal najednou celý svět. Její život přitom nebyl vůbec lehký. Co jí pomohlo to vše ustát? A co bylo příčinou její náhlé smrti?

**ZIVOT** Sinéad O'Connor se narodila v Glenageary v hrabství Dublin inženýru Seanu O'Connorovi a jeho ženě Marii O'Connorové jako třetí z pěti dětí. Její rodiče se brali mladí a rozvedli se, když bylo Sinéad osm let. Marie nebyla zrovna nejzornější matka a malou Sinéad týrala, o čemž také později napsala píseň Fire on Babylon.

Jako teenager prožívala těžké období, kradla, a tak jí rodina umístila do ústavu Magdalene Asylum, nápravného zařízení pro ženy a dívky. Tato zařízení nejčastěji provozovaly římskokatolické kongregace a ženy v nich často trpěly násilím a zneužíváním. Kupodivu se jí tam dařilo v psaní i hudbě, ale přesto měla i nadále nálepku „problémová“.

O ústavu sama do médií vzkázala: „Byly jsme ještě děti a plakaly jsme každý den. Bylo to vězení, neviděly jsme naše rodiny, byly jsme tam zamčené, odříznuté od života a od normálního dětství. Říkali nám, že tam jsme, protože jsme špatné, přitom tam byly dívky, které doma znásilňovali.“ Její nepřátelský postoj k církvi začal někdy v této době.

Co Sinéad nepochybně pomáhalo, byla tvůrčí realizace v hudbě. Nikdy se nepřestala snažit skládat písně a zpívat. Byla členem úspěšných kapel a byl to především její hlas a ona, kdo kapely táhnul. Získala také ostříleného manažera a na začátku 80. let se postupně začala stávat slavnou. Po úspěchu hitu Nothing Compares 2 U, který pro ni složil zpěvák Prince, se stala pop-rockovou hvězdou.

### SKANDÁLY A KONTROVERZNÍ PROHLÁŠENÍ

Kdo by Sinéad neznal díky hudbě, mohl by ji znát díky jejím kontroverzním výstupům v médiích. Intenzivně brojila proti římskokatolické církvi. V roce 1992 vzbudila povyk, když v živém vysílání americké televize roztrhala fotografii papeže Jana Pavla II. Protestovala tak proti pohlavnímu zneužívání dětí irskými církevními představiteli a utajování této věci. Její jednání bylo tehdy odsouzeno celou řadou celebrit, včetně Madonny.

Dalším velkým kontroverzním činem byla její konverze k islámu. V roce 2018 zpěvačka informovala své fanoušky na sociálních sítích v hidžábu, že její rozhodnutí je „přirozené zakončení cesty každého inteligentního teologa“. O dva roky později, v roce 2000, se zase přiznala k homosexualitě. O pět let později prohlášení popřela. V interview pro týdeník Entertainment Weekly řekla, že je ze tří čtvrtin heterosexuálka a z jedné čtvrtiny má ráda ženy.

V roce 2007 se v The Oprah Winfrey Show přiznala k tomu, že trpí bipolární poruchou a v den svých 33. narozenin se pokusila spáchat sebevraždu. Sinéad byla třikrát vdaná a se svými partnery má celkem čtyři děti. S dětmi měla kvůli psychickým problémům špatné vztahy, v péči je měli partneři. Její syn Shane spáchal v roce 2022 sebevraždu. Bylo mu 17 let.

### DROGY A SMRT

Kvůli svým duševním problémům a prožitým traumatům zpěvačka často sahala po drogách jako po úlevě. Celý život užívala především marihuanu. Po smrti syna se rozhodla nastoupit do léčby. 26.7.2023 byla však nalezena bez známek života ve svém londýnském bytě. Policie prohlásila okolnosti její smrti za nepodezřelé. Byla nařízena soudní pitva, ale rodina odmítla zveřejnit výsledky a požádala fanoušky, aby v této věci respektovali jejich soukromí.

R.I.P. Sinéad  
Hana

## víte, KDO VÁM MĚNÍ?

### Monika Pokorná

Kontaktní a poradenské centrum pro osoby ohrožené závislostmi, Havířov

### Jak dlouho pracujete v KC/TP a co vás k tomu přivedlo?

V KC pracuji 25 let. Před tou dobou jsem byla klientem, brala jsem pervitin a rohypnol cca 7 let. KPC je můj život, prakticky mě vychováli. Pracuji v KC i v terénu.

### Co vám v práci dělá radost?

Potkávat BÝVALÉ klienty, kterým se daří. Do-stat v terénu od klientky mini dáreček se slovy mám vás ráda. V terénu vidět klienty, když se hezky chovají ke svým psům.

Nebo když mi nějaký klient, který zná moji minulost, řekne, že jsem pro něj vzor a že na mně vidí, že jde přestat s drogami a žít fajn život. Baví mě klienti, s kterými je fakt sranda. Někdy mi tak klienti dokážou zpříjemnit den.

### Co vás v práci štve?

Nedostatek HR materiálu, nemožnost testovat klienty na žloutenky v terénu, vypisovat cestáky. Když začínají chodit klienti ve věku svých dětí, a ještě se jim podobají.

### Jaký byl váš nejsilnější zážitek z práce?

Přijetí do této práce a vložení důvěry ve mě. I když ze začátku to se mnou nemuselo být lehké. Podívat se na miminko klientky, která abstínuje.

### Jakou posloucháte hudbu?

Tvrdí Industriál, Elektro Dark, najdu se i na gotických festivalech. Těším se i na hudební projekt syna, na kterém právě pracuje.

### Jaké máte ráda filmy?

Temné, horory, mysteriózní, thrillery. Ale když mám pocit, že už mi to leze na mozek, ráda se zasměju u bláznivé, šílené, absurdní komedie.

### Čím se odreagováváte?

Zahrada, pes, koncerty, kolo, hudba, knihy, hory. Největší hobby jsou mé již dospívající tři děti.

### Co byste chtěla vzkázat svým klientům a klientkám?

Že život bez drog není nuda, i když to není jednoduché. Ale všem bych přála, kdo chtějí, aby přehodili výhybku, a dali se na jiný životní styl. Čím víc člověk abstínuje, tím má větší touhu něco vybudovat, něco po sobě zanechat, udělat rodičům radost, nejen bolest.

Zkusit to, aspoň jednou za život, a když se to nepovede, nevadí, zkusit to znovu, vždyť přece jednou už to šlo 😊

Díky za rozhovor!



Thajsko zakáže rekreační užívání konopí. Legalizovalo ho před 18 měsíci • Kokain v extralize. Obránce Vitásek zmizel, za doping si ještě rok nezahraje • HERCE Z OSCAROVÉHO PARAZITA NALEZLI MRTVÉHO V AUTĚ. MĚL PROBLÉMY S DROGAMI • Medaile pro strážníky. V Praze zachránili masivně krvácejícího narkomana, i když je napadal • Cher chce spravovat majetek drogově závislého syna, soud to zamítl • Vláda brzdí s legalizací marihuany. Povolí pouze pěstování a konopné kluby • MÍSTO STOVEK POLÍ S MÁKEM STAČÍ KUCHYŇ. MEXICKÉ KARTELY BOHATNOU NA FENTANYLU • Mluví o drogách ve věznicích: K PAŠOVÁNÍ ZNEUŽÍVAJÍ MIMINKA. Chybí personál a roste agrese • Zdrogovaný muž z Ústecka si určil penis a uši. Polonahý běhal po ulici, poranil si i obličej • Herec Matthew Perry zemřel po požití ketaminu, uvádí výsledky pitvy • Metanol jsem jí do kávy jen „cmrnda“, tvrdí u soudu jihlavačka obviněná z vraždy matky • V KLDNĚ JE ROČNĚ NALEZENO PŘES 20 TISÍC JEHEL PO NARKOMANECH •

## drogový bulvár



Velký rozruch v adiktologických kruzích způsobili v lednu **Adikts**. Nový seriál Adama Sedláka (proslavil ho hlavně Banger) je součástí osvětové protidrogové kampaně Zkratky, kterou uvedla asociace pojištěn a Policie ČR. Šestidílná série se točí okolo pěti-

ce studentů adiktologie, kteří se rozhodnou vyzkoušet zakázanou „medicínu“ sami na sobě... Účinek drog je však permanentní. Filmové kritiky zaujal seriál především odvážným zpracováním a poutavým střihem, diváci oceňují také herecké výkony mladých českých herců nebo zpěvačky Lenky Dusilové, která ztvárnila roli prodrogové koordinátorky. Většina adiktologů a pracovníků služeb seriál kritizuje v tom smyslu, že rozhodně nejde o prevenci. Ředitel Asociace poskytovatelů adiktologických služeb Matěj Hollan ovšem dílo označil za „nejlepší televizní počín v destigmatizaci drog“ a přirovnal ho k českému Trainspottingu. Adikts jsou k vidění zdarma na iVysílání České televize.

V Praze výrazně **vzrostl počet úmrtí po požití drog**. Loni jich policie zaznamenala 27, předloni 21. Dříve to vždy bylo pod deset. Novinářům to řekl vedoucí protidrogového oddělení pražské policie. Policisté si nárůst vysvětlují tím, že mnoho mladých lidí experimentuje a drogy kombinuje. Značně se také zvýšil obsah účinné látky v kokainu, který se v hlavním městě prodává. „Veřejnost se domnívá, že úmrtí jsou pouze v souvislosti s užíváním heroinu nebo pervitinu, ale toto není pravda. Máme řadu úmrtí i v souvislosti s kokainem, GHB, extází, s fentanylovými náplastmi a podobně,“ prohlásil kriminalista. Lidé podle něj dále drogy kombinují s jinými látkami či alkoholem, což vede k horším následkům.

Výjimečný trest hrozí muži(32) z Hradce Králové, který na hradeckém nádraží **ubodal čtrnáctiletého chlapce**. Podle místních byl pachatel psychicky nemocný uživatel drog, který velmi často agresivně v okolí nádraží žebrel. Někteří svědci uvedli, že chlapec odmítl dát muži cigaretu, což celou lednovou tragédií odstartovalo, podle policie použil útočník kuchyňský nůž. Chlapec na místě následkům zranění podlehl. „Dal mu šest bodných ran a kluk na konci nástupiště vykřácel,“ popsal událost muž, který incident viděl. Policie útočníka dopadla hodinu po činu a druhý den ho obvinila z vraždy.

Výměna i poradenství u terénních pracovníků či v kontaktních centrech je možná v řadě měst na celém území ČR. Kontakty na lokální služby najdete na [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz) v Mapě pomoci.



K-centra ve Středních Čechách

Terénní programy v Praze

KC SANANIM  
Na Skalce 15, Praha 5  
tel.: 605 240 501  
Po, St, víkendy a státní svátky 13-19, Út, Čt, Pá 9-19

KC DROP IN  
Karolíny Světlé 18, Praha 1, tel.: 222 221 431, Po-Čt 9-17.30, Pá 9-16

KC PROGRESSIVE  
tel.: 605 319 926

KC PODANÉ RUCE BRNO  
U Červeného mlýna 1  
tel.: 543 249 343, 775 889 919  
Po-Pá 10-17

KC DROM BRNO  
Bratislavská 227/41  
tel.: 730 163 125  
Po-Čt 9-16

Aplikační místnost  
PODANÉ RUCE  
BRNO, parkoviště  
Plynárenská,  
tel.: 777 463 921  
Po-Pá 14-18

KC JIHLAVA  
U Větrníku 862/17  
tel.: 736 523 675,  
Po 12-17, Út-Pá 9-17

KC ČESKÉ BUDĚJOVICE  
Tř. 28. října 1312/16  
tel.: 387 201 738  
Po, St, Pá 10-18,  
Út, St 8-16

KC HRADEC KRÁLOVÉ  
Říční 1252/3A,  
tel.: 734 316 538  
Po-Pá 9-17

KC PARDUBICE  
Češkova 2701  
tel.: 734 316 539  
Po-Pá 9-17

KC LIBEREC  
Felberova 256/11  
tel.: 482 713 002,  
775 624 246  
Po-Pá 8-12,  
12.30-16.30

KC KARLOVY VARY  
Sportovní 32,  
Drahovice  
tel.: 727 954 163,  
725 543 165  
Po-Pá 7.30-12, 13-16.30

KC ÚSTÍ NAD LABEM  
Velká Hradební 13/47  
tel.: 475 210 626  
Po-Čt 8-18, Pá 8-16

KC OLOMOUC  
Sokolská 48  
tel.: 778 411 689,  
774 991 625  
Po, Út, Čt 9-17,  
St 9-18, Pá 9-12

KC OSTRAVA  
Zengrova 69,  
Vítkovice  
tel.: 595 627 005,  
602 670 789  
Po-Pá 9-16

KC ZLÍN  
Gahurova 1563/5  
tel.: 774 256 540,  
Po-Pá 8.30-12, 13-16

KC CPPT PLZEŇ  
Haviřská 11;  
tel.: 377 421 374,  
731 522 288  
Po, St, Pá 9.30-17,  
Út 10-17

KC POINT 14 PLZEŇ  
Husova 14  
tel.: 377 235 526  
Po-Pá 8-16

KC MLADÁ  
BOLESLAV  
Ptácká 162  
tel.: 724 290 697  
Po, St, Pá 10-17;  
Út, Čt 12-17

KC KOLÍN  
Zahradní 17  
tel.: 777 847 071  
Po, St 9-16, Út, Čt  
9-14.30, Pá 12.30-14.30

KC BENEŠOV  
Nová Pražská 399  
tel.: 603 478 707  
Po, St, Pá 8-16.30

KC PŘÍBRAM  
Žežická 193  
tel.: 318 622 010  
Po, Út, St, Pá 9-17

KC NYMBURK  
Palackého třída 449  
tel.: 734 316 541  
Po, St, Pá 9-16;  
Út 9-12

TP SANANIM  
Po, St, Pá 14-18: Sanitka Hlavák;  
Út 14-19: P1, P5; Čt 12-17: P1,  
P5; tel.: 603 209 948  
Út, Čt 15-20: P2 a P13  
tel.: 774 002 235

TP PROGRESSIVE  
Po 9:30-15, St, So, Ne  
14-19:30, Čt 15-20:30  
Praha 1,2,5,7,8  
tel.: 722 068 007

Po 9:30-14, Út 10:30-15:30,  
St 12:30-17, Pá 10-14:30  
Praha 1, 4, 14  
tel.: 722 068 144

TP DROP IN  
Po-Pá 11-17: P1, P2,  
3,4,6,7,8,9,10,12 a Libuň  
Út 12-16: Sanitka Nádraží  
Holešovice; Čt 12-16 Sanitka  
Florenc; tel.: 731 315 214

TP SEMIRAMIS  
Út 9-16: P20 a P21  
tel.: 724 087 925  
Út, Pá 9-16: P14,  
tel.: 704 979 599



NEVYKÁŠTI SE NA BLIŽNÍHO SVÉHO



Člověk v depresi, psychóze či bludech může trpět,  
ublížit sobě a někdy i jiným.

**Pomoc vrstevníka může být klíčová.**