

ŠALDO  
WINY

# PSÝCHÉ

31. 5. 2021

6. VYDÁNÍ



# STRACH



Vážení a milí čtenáři,  
již po šesté máte možnost otevřít Šaldoviny. Již po šesté se vám snažíme předat jistý náboj tvořený námi, studenty Gymnázia F. X. Šaldy. A nyní nemám na mysli náboj na boj, nýbrž náboj charakterizující náš specifický novinářský útvar.

Začalo to snahou přimět bytosti k přemýšlení a v přemýšlení nepřestávat. Máte-li otázku, jak to dopadlo, odpovíme vám, že jsme s přemýšlením ještě neskončili, ať už nám v cestě stojí překážky, jako například zavřené školy, nedostatek času, nejistota o koupi nového programu na editování či nejistota doby obecně. Jsme tu. Na to, zda se vydáváte přemýšlet s námi, chceme mít vliv (převážně pozitivní), ale nikoho nemůžeme nutit. Přemýšlet musí každý sám za sebe a v této době občas i sám doslova, izolovaně.

A tak v tom izolovaném čase máme více času sami na sebe, své myšlenky i psýché. Může to být vskutku

podnětný čas. Nová dimenze, ve které se možná někdy i začínáte sami sebe ptát, jestli jste se ještě nezbláznili... Přinášíme vám tedy přešl článků a textů týkajících se tématu psychologického a pouštíme se spolu s vámi do těchto neprobádaných vod. Kdy zavolat na linku důvěry, navštívit psychologa a jaké jsou tipy a triky na zlepšení vašeho psychického zdraví? Toto a mnoho dalšího na vás čeká v tomto čísle. Ale nyní musím se vši vážností pobídnout vás všechny, abyste jenom nepřemýšleli, ale také se nebáli mluvit a mluvili o tom, co se ve vás děje, když na to přijde. Poněvadž i když to občas popíráme a schováváme, děje se toho v nás opravdu hodně. A tak netvrďme, že je země placatá (proti gustu žádný dišputát), a pojdme si přiznat, jak už praví název čísla, že se přece psýché.

Inspirativní čtení vám přeje  
Klára Kopytková (šéfredaktorka)

Liebe Leser,  
ihr habt schon zum sechsten Mal die Möglichkeit, den „Šaldoviny“ zu öffnen. Schon zum sechsten Mal bemühen wir uns, euch die Stimmung zu vermitteln, die unter den Schülern des F. X. Šaldy-Gymnasiums herrscht. Und nun meine ich nicht die Stimmung zum Kampf, sondern die, die unser spezifisches journalistisches Gebilde charakterisiert.

Es fing mit dem Bemühen an, die Leute aufzufordern, mit dem Nachdenken nicht aufzuhören. Wenn ihr eine Frage habt, wie es geendet hat, antworten wir euch, dass wir mit dem Nachdenken noch nicht aufgehört haben, weil uns auf dem Weg viele Hindernisse entgegenstehen, wie zum Beispiel die geschlossene Schule, nicht genug Zeit, die Unsicherheit beim Kauf des neuen Programmes zum Editieren oder allgemein die Unsicherheit dieser Zeit. Wir sind hier. Darauf, dass ihr mit uns nachdenkt, wollen wir einen positiven Einfluss haben, aber wir können niemanden zwingen. Nachdenken muss jeder für sich selbst und in dieser Zeit manchmal auch wörtlich allein, isoliert.

Und so haben wir in der isolierten Zeit mehr Zeit für uns

selbst, für unsere Gedanken und auch für die Psyche. Es kann wirklich eine anregende Zeit sein. Eine neue Dimension, in der wir uns vielleicht manchmal fragen, ob wir nicht schon verrückt geworden sind... Wir bringen euch also viele Artikel und Texte mit einem psychologischen Thema, und wir gehen zusammen in dieses noch unerforschte Gewässer. Wann sollen wir die Telefonseelsorge anrufen, den Psychologen besuchen und welche Tipps und Tricks gibt es zur Verbesserung eurer psychischen Gesundheit? Das und viel mehr wartet auf euch in dieser Ausgabe. Aber jetzt muss ich mit aller Ernsthaftigkeit euch alle anstacheln, nicht nur nachzudenken, sondern auch den Mut zu haben darüber zu sprechen, was in euch geschieht, denn darauf kommt es an. Denn, auch wenn wir das manchmal leugnen und verbergen, geschieht in uns sehr viel. Und so behaupten wir nicht, dass die Erde flach ist, sondern wir geben zu, dass sich die Erde dreht.

Inspirierendes Lesen wünscht euch  
Klára Kopytková (Chefredaktorin)

Übersetzung: Johana Pazourová (3N)



# JAK SE TO MÁ? WIE SOLL ES SEIN?

## PROČ SE JÍ TAK ŘÍKÁ?

Psýché byla ze všech svých sester nejkrásnější. Dokonce byla tak krásná, že na ni začala žárlit i bohyně Afrodita. Poslala proto svého syna Eróta, aby Psýché zasáhl šípem lásky, po kterém se zamiluje do toho nejošklivějšího muže na světě. Co se však nestalo, Erós se do dívky sám zamiloval, a proto ji unesl.

Aby matka nic nepoznala, scházel se s Psýché jen v noci pod rouškou tmy a kladl jí na srdce, že ho nikdy nesmí spatřit. Ale jak už to tak bývá, zvědavost jí nedala, a proto se jedné noci na Eróta za svitu lampy podívala, když už spal. Trošku horkého oleje však ukáplо na jeho hrud', takže se probudil.

Rozhněvaný Erós odletěl, ale jeho hněv netrval

dlouho. Zkroušená Psýché poprosila jeho i Afroditu za odpuštění a bohyně jim nakonec požehnala k sňatku.

Otázkou však zůstává, proč se obor psychologie jmenuje právě po této dívce, nebo je v tomto slově ještě nějaký jiný smysl?

Řecké psyché je překládáno jako: duše, vanout nebo dýchat. Lidé věřili, že tento „dech“ je s člověkem po celý život, v okamžiku smrti ho opouští a jako dvojník zemřelého vstupuje do podsvětí.

Možná právě z tohoto důvodu si psychologové slovo do svého názvu zvolili. Vždyť psychologie je právě o duši a našem životě, nebo ne?

Anežka Bémová, kvarta



# PRÁCE ZÁBAVOU, NEBO UTRPENÍM? ŽIVOTY LIDÍ, SE KTERÝMI JSME KAŽDÝ DEN V KONTAKTU

**Každý den se v běžném životě setkáváme s lidmi, kteří vykonávají psychicky velmi náročná povolání, a ani si to nestihnáme uvědomovat. Jsou mezi nimi i řidiči městské hromadné dopravy, konkrétně tramvají a autobusů.**

Čtyři liberečtí řidiči se rozhodli spolupracovat exkluzivně s redakcí Šaldovin a zodpověděli několik otázek na téma psychiky v hromadné dopravě.

Kariéra každého řidiče začíná psychotesty. Jejich forma a průběh se u budoucích řidičů tramvají a autobusů odlišuje. Zatímco tramvajáci absolvují pouze rozhovor s psychologem, jenž začíná otázkami spojenými s důvodem zájmu o tuto práci a končí otázkami týkajícími se osobnosti. Při těchto otázkách je jakékoli přemýšlení nežádoucí a odpověď musí být bez nadsázky okamžitá. Součástí pohovoru je i test krátkodobé paměti. Autobusáci podstupují značně komplikovanější psychotesty. Rozhovor s psychologem je pouze jejich součástí, zbytek tvoří osobnostní dotazník a zejména testy reakce na obrazové, zvukové a hmatové vjemy a testy pozornosti.

Obecně platí, že první psychotesty jsou platné do padesáti let řidiče a dále se musí opakovat každých pět let. Dopravní společnost si ale může určit přísnější podmínky. V libereckém dopravním podniku řidiči většinou absolvují druhé testy po dvou letech, hlavně v nízkém věku, pak už ale mohou být v klidu až do zmíněných padesáti let.

Veškeré výcviky skončily a řidiči se dennodenně

setkávají se stovkami cestujících. Za všechny musí převzít zodpovědnost, což psychice jednoznačně nepřidává. Každý z řidičů-respondentů problém řeší jinak.

Jednou z možností je si tuto situaci příliš nepřipouštět, ale nebrat ji ani na lehkou váhu. Vyskytly se ale značně protichůdné názory. Zatímco u jednoho řidiče nepříjemný pocit v průběhu času mizí, u druhého naopak.

Měli bychom se proto řidičům při jejich náročné, ba někdy téměř robotické práci pokusit vylepšovat náladu. Bohatě stačí, když je při nástupu předními dveřmi pozdravíme a vždy poděkujeme za počkání. Čekání na dobíhající je totiž vyjádřením dobré vůle řidiče. Kdyby měl čekat na každého dobíhajícího např. na Fügnerově ulici, vůz by nevyjel na trasu. Zároveň se s řidiči nedohadujeme kvůli banalitám. Případný spor, ze strany řidiče poklidně řešený, nejspíše nevyhrajeme.

Náladu některých řidičů ovlivňuje kromě cestujících i typ a jízdní vlastnosti řízeného vozidla. Musí však zachovat svoji profesionalitu a i v případě, kdy dostanou k výkonu služby nefunkční vrak, nesmí na sobě nic dát znát.

Do průzkumu se zapojili výhradně řidiči, které práce baví. Proto se jim málokdy stává, že se na následující službu vyloženě netěší, a dokonce si myslí, že komu se toto stává, měl by zaměstnání změnit.

Pokud vás zajímají kompletní odpovědi zapojených řidičů, podívejte se na web Šaldovin.

Jiří Beneš, septima



# ARBEIT ALS SPASS ODER LEIDEN? LEBEN DER MENSCHEN, MIT DENEN WIR TÄGLICH IM KONTAKT STEHEN

**Im Alltag treffen wir Leute, die psychisch sehr anstrengende Arbeit machen, ohne dass wir darüber nachdenken. Unter ihnen sind auch die Fahrer der öffentlichen Verkehrsmittel – speziell die Bus- und die Straßenbahnfahrer.**

Vier Fahrer aus Liberec haben sich entschieden, mit der Šaldoviny-Redaktion zusammenzuarbeiten und ein paar Fragen zum Thema der psychischen Belastung im öffentlichen Verkehr zu beantworten.

Die Ausbildung eines jeden Fahrers fängt mit einer medizinischen Untersuchung an, deren Teil auch Psychotests sind. Ihre Form und ihr Verlauf sind bei zukünftigen Bus- oder Straßenbahnfahrern unterschiedlich. Die Psychotests der Straßenbahnfahrer bestehen nur aus einem Gespräch mit einem Psychologen, das mit der Frage, warum man diese Arbeitsstelle gewählt hat, anfängt und mit den Fragen zur eigenen Persönlichkeit endet. Über die Antworten sollte man nicht lange nachdenken. Man muss sofort und ohne Übertreibung antworten. Zu guter Letzt führt der Psychologe Kurzzeitgedächtnistests durch.

Dagegen sind die Psychotests von Busfahrern erheblich komplizierter. Sie bestehen aus einem Gespräch mit einem Psychologen, aus einer persönlichen Befragung und vor allem aus Reaktionstests zur visuellen, akustischen und taktilen Aufmerksamkeit.

Es gilt allgemein, dass die ersten Psychotests gelten, bis man fünfzig Jahre alt ist, und dann müssen sie alle fünf Jahre wiederholt werden. Jeder Betrieb kann aber auch strengere Bedingungen vorgeben. Im Verkehrsbetrieb Liberec absolvieren die Fahrer die zweiten Psychotests schon nach zwei Jahren, vor allem in jüngerem Alter, und dann können sie bis zu den erwähnten fünfzig Jahren abwarten.

Wenn die ganze Ausbildung beendet ist, treffen die Fahrer täglich hunderte Fahrgäste. Sie sind für alle

verantwortlich, was für die Psyche nicht hilfreich ist. Jeder der Befragten löst das Problem anders. Eine der Varianten ist, es sich nicht so stark einzugestehen, aber trotzdem auch nicht gar keinen Wert darauf zu legen. Man konnte auch viele widersprüchliche Meinungen erkennen. Während bei einem das unangenehme Gefühl im Lauf der Zeit verschwindet, ist es bei anderen umgekehrt.

Deshalb sollten wir probieren, die Laune der Fahrer bei ihrem anstrengenden, manchmal auch roboterhaften Beruf, zu verbessern. Es reicht schon, wenn wir vorne einsteigen, die Fahrer einfach begrüßen und uns für das Warten bedanken. Das Warten beruht nämlich nur auf dem guten Willen des Fahrers, wenn die Leute zu spät sind. Falls der Fahrer auf alle warten würde, die den Bus oder die Tram nicht schaffen, führe er wohl nie ab. Gleichzeitig sollten wir mit ihnen nicht wegen Banalitäten streiten. Einen möglichen Konflikt, den der Fahrer ruhig löst, werden wir höchst wahrscheinlich nicht gewinnen.

Die Stimmung mancher Fahrer beeinflussen – außer verschiedenen Typen von Fahrgästen – auch die Fahreigenschaften und der Typ des zu leitenden Fahrzeuges. Sie müssen dabei ihre Professionalität behalten. Auch in dem Fall, wenn sie ein kaputtes Wrack bekommen, dürfen sie es sich nicht anmerken lassen.

In der Umfrage haben wir nur die Fahrer befragt, denen ihre Arbeit Spaß macht. Und deshalb passiert es ihnen auch nur selten, dass sie sich nicht auf ihre nächste Schicht freuen, und sie denken sogar, dass der, dem es passiert, seine Arbeitsstelle wechseln sollte.

Falls euch die kompletten Antworten der beteiligten Fahrer interessieren, schaut euch die Webseite Šaldoviny an.

Jiří Beneš, 7V

Übersetzung: Dominik Serebriánský, 3N





# ROZHOVOR INTERVIEW

## CYRIL HÖSCHL

V tomto čísle vám přinášíme rozhovor s dalším absolventem našeho gymnázia, profesorem Cyrilem Höschlem, úspěšným psychiatrem, nositelem nespočtu ocenění - včetně ceny Česká hlava či Čestného členství v Evropské psychiatrické asociaci (EPA) - vysokoškolským pedagogem, popularizátorem vědy a mimo jiné bývalým ředitelem Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) v Klecanech. V následujících řádcích se dočtete o jeho vzpomínkách na naše gymnázium, lidské psychice a v neposlední řadě o vlivu koronavirové pandemie na duševní zdraví nás všech.



**MILAN KUNDERA / FRANZ KAFKA**  
**ROZUM / INTUICE**  
**KORONAVIROVÁ VAKCÍNA ANO / NE**  
**HORY / MOŘE**  
**PRAHA / PODJEŠTĚDÍ**  
**JEDNOZNAČNOST / PARADOX**  
**ATEISMUS / NÁBOŽENSTVÍ – ANI JEDNO**  
**VE SPOLEČNOSTI / O SAMOTĚ - OBOJE**  
**REGULACE / VOLNÝ PRŮBĚH**  
**EXTRÉM / UMÍRNĚNOST**

## **Jak vzpomínáte na svá studijní léta na Gymnáziu F. X. Šaldy?**

Vzpomínky se obecně mění s časem. Je rozdíl, když na určitou událost vzpomínáte s odstupem jednoho týdne, s odstupem úsvitu své profesní kariéry anebo na sklonku života. Ona ta vzpomínka se totiž mezitím kontaminuje tím, co později zažijete a neustále se bude přehodnocovat a znovu ukládat. Paměť se tedy změní podle mnoha různých okolností. Kdybyste se mě tedy zeptala před dvaceti lety, tak by odpověď zřejmě byla jiná. S postupujícím věkem se vám všechno, co se odehrálo v mládí, zdá velmi idylické a je třeba si dávat pozor na to, aby se vám nezdála idylická i celá ta doba, která byla hrozná.

Nicméně doba mého studia na Gymnáziu F. X. Šaldy byla spojená s krásnými zážitky v Jizerských horách, Podještědí, s kamarády, kteří mi přetrvali až dodnes. Toto zásadní období mi totiž utvářelo emoční výbavu na celý život – to, jak reagujete na svět. V mých očích to bylo snad téměř nejkrásnější období života, ještě plné naděje, otevřené budoucnosti, spojené s úžasným rozvojem přátelství a mnoha společnými zážitky obklopenými přírodou, což člověka tvaruje na celý život. Gymnáziem sídlilo tehdy ještě v budově v Jeronýmově. V naší třídě jsme měli několik velmi hudebně nadaných spolužáků, jeden z nich je teď hudební teoretik a vyučující na Univerzitě Karlově Jaromír Havlík, druhý je Karel Loucký, vynikající klavírista a varhaník. Hrávali jsme spolu čtyřručně o volných hodinách a z vedlejší třídy si na nás vždy posvítíl francouzštinář, profesor Jirsa. V něm se vždy míchala ambivalentní reakce, kdy vešel do třídy s odhodláním nám vynadat, poté zůstal v němém úžasu a řekl pouze, zda by to příště nešlo tišeji, přičemž jsme vždy obdrželi pochvalu. Humorných historek a zážitků mám spoustu.

### **Takže na tato léta vzpomínáte dosti pozitivně...**

Jedině pozitivně. Tehdy se nám to ale vůbec nelíbilo. Zdálo se nám, že jsme přetížení, že se z toho zblázníme, že toho učiva je opravdu moc a nemáme žádný volný čas, že člověk přijde domů a už aby zase kreslil výkresy z deskriptivy... Že nám to sebralo veškeré mládí.

**Tyto pocity momentálně taky občas prožívám, ale jinak mám naše gymnázium ráda a myslím si, že je to dobré gymnázium...**

Já též. Jsem celoživotně rád, že jsem ho absolvoval, jsem na Gymnáziu F. X. Šaldy pyšný, včetně mnoha učitelů, na které nedám dopustit. Byly to jedinečné osobnosti navzdory režimu, ve kterém se to odehrávalo. Tudíž nemám z té doby vůbec žádný pocit defektu ve vzdělání, ba naopak.

### **Jako například?**

Na češtinu jsme měli velmi progresivní profesorku Pelikánovou. Ještě než došlo k uvolnění v roce 68, tak už jsme četli Vaculíka, Kunderu, Škvoreckého, tehdy v podstatě potlačovanou literaturu. Zatímco jinde se ještě přežvykovalo Jiráskovo Temno, ona kladla důraz na soudobou českou, ale i zahraniční literaturu. Podobně to bylo ve všech předmětech. Vzpomínám na učitele dějepisu, matematiky a mnoho dalších, včetně ředitele školy, kterému se přezdívalo velký šedý zlý vlk, byl to kovaný komunista. Navenek držel školu pod svou komunistickou ochranou, ale uvnitř umožňoval učitelům neuvěřitelnou svobodu.

### **Proč jste se rozhodl studovat psychiatrii?**

Já jsem se ani nerozhodl studovat psychiatrii. Ta se vlastně ani samostatně nestuduje. Přihlásil jsem se po maturitě na čtyři, respektive tři školy – filosofickou fakultu (obor psychologie), Vysokou školu strojní a textilní v Liberci a na medicínu s tím, že co vyjde, to vyjde. Byl bych se rád přihlásil také na FAMU. Ale promeškal jsem v zimě talentovky. Dostal jsem se na medicínu, tak jsem tam šel, a co bude dál, jsem neřešil. Podobně jako na gymnáziu se mi líbil otevřený vějíř možností, tudíž jsem si to rozhodnutí ještě o šest let odložil. Když ta léta uběhla, chtěl jsem někam na internu, ale nemohl jsem nikde sehnat místo. Ukázalo se nakonec, že jsou dvě místa ve Výzkumném ústavu psychiatrickém. K psychiatrii jsem se dostal tedy touto náhodou, přičemž jsem chtěl při nejbližší možné příležitosti utéct k „normální“ medicíně. Obor psychiatrie se mi však tak zalíbil, že už jsem u něj zůstal navždy.

### **Takže toho nelitujete?**

Nejenom že toho nelituji, naopak jsem rád a považuji to za naprosto šťastnou náhodu. Kdybych se dnes rozhodoval, tak tam jdu znovu jako k té nejlepší volbě. A opět mi to otevřelo ohromné spektrum možností.

**Je právě ta rozmanitost možností tím, co vás na tomto povolání naplňuje?**



Ze začátku mě vsutku naplňovalo to množství možností od biologické léčby až po psychoterapii, ale záhy jsem v tom oboru spatřil obrovskou šanci a příležitost k různým výzkumům. Pokroky v neurovědách umožňují svůj průnik právě s psychiatrií. V neposlední řadě mi dalo nové příležitosti také otevření mezinárodních kontaktů po uvolnění v roce 1989. Díky všem těmto šťastným náhodám jsem byl velmi rychle součástí globálně propojené psychiatrické komunity. Stačil rok, dva, tři a už jsem byl v komisi Světové psychiatrické asociace a posléze prezidentem Evropské psychiatrické společnosti. Mluvil jsem najednou s profesionály i pacienty z různých zemí, což by se nějakému chirurgovi z Horní Dolní jen tak nepoštětilo. Tím narážím na to, že jsem původně ani v Horní Dolní nemohl sehnat místo.

### **Máte nějakou vtipnou historku ze své praxe?**

Těch je spousta. Jednou jsem na úsvitu své kariéry sloužil na Vánoce a Silvestra. To jste na oddělení skoro sama, poněvadž kdo může, je v této době doma. V televizi běžel zrovna nějaký silvestrovský pořad a měl jsem tam jednoho manického pacienta, který byl pod léky. Pustil si ten pořad a koukal na něj a mě napadlo, že mu uberu léky a pak to teprve bude zábava, poněvadž lidé v mánii mohou být někdy velice vtipní. A opravdu. Komentoval to tak, že jsme se spolu řezali smíchy. Jenomže jsem to s tím ubráním očividně přepískl, protože on v závěru zapálil vánoční stromeček a já měl po zbytek večera o zábavu opravdu postaráno.

### **A nikdo na to nepřišel?**

Přišel, ale nic z toho nebylo.

### **Která z vašich cen pro vás má největší hodnotu a které si nejvíce vážíte?**

Vážím si asi každé. Za hodnotné považuji udělení čestného členství v Evropské psychiatrické asociaci, jelikož to bylo uděleno za konkrétní zásluhu v posunu celé evropské společnosti, jež se proměnila s výrazným přispěním mého originálního nápadu. Proměnila se ze společnosti individuálních členů ve společnost všech psychiatrických společností po Evropě. Takže asociace začala reprezentovat všechny, nejen jednotlivce a měla konečně mandát vyjadřovat se na evropské úrovni.

### **Máte ve svém oboru nějaký vzor?**

Určitě. Byl to do značné míry profesor Hanzlíček jako machiavelista. Ačkoli okolo zuřila tvrdá normalizace, tak v jeho ústavu vládla naprostá

svoboda. Dalším vzorem je například Pavel Grof, který je dnes profesorem v Kanadě.

### **Čím se v současné chvíli v tomto oboru zabýváte?**

Teď hlavně ředitelováním. Udržet tento ústav (NUDZ), který je továrnou o pěti stech zaměstnancích, dá poměrně zabrat. Máme tu všemožné disciplíny – od magnetické rezonance přes biochemii, genetiku, elektrofyziologii, kliniku až po sociální psychiatrii – spektrum je tu tedy opravdu velké, od „duchařů“ až po inženýry a matematiky. Je to velká výzva a nekonečný proces.



Lidé hájí své zájmy, mají své naděje a představy o tom, co dělají. Ne že by mi tato práce tedy poskytovala nějakou duchovní satisfakci, ale jestliže se jí daří nějakým způsobem udržet cíl zdejšího konání, tak to přináší uspokojení v tom, že člověk může lidem usnadnit ty jejich naděje naplnit. Jinak ovšem hodně vyučuji a stále vidím pacienty.

### **Jak byste třemi slovy nejvýstižněji popsal pojem psýché?**

To mi připomíná bonmot, kterým babička trápila Bertranda Russela, když byl malý. „*What is mind?*“ „*No matter.*“ „*What is matter?*“ „*Never mind.*“ Mysl je to, co není hmota, a hmota je to, co není mysl. Zároveň je to dvojsmysl – *never mind* a *no matter* znamenají, že na tom vlastně nezáleží.

Ale můžeme si říct, že psýché je soustava mentálních procesů, kterých je schopna pouze forma živé hmoty s centrální nervovou soustavou. Kromě toho, že je strojem na řešení problémů, je zároveň vybavena motivací, potřebou reagovat na podněty a emocemi. Slovo pochází z řeckého ψυχή (psycho) a znamená původně vanout, dýchat. Odtud česky duše.

**Zastavím se u té motivace, kterou momentálně mnoho mých vrstevníků, ale i dalších lidí, kteří jsou nějakým způsobem izolováni a zažívají teď**

**život v poněkud jiné formě, než byli zvyklí, nemůže najít. Myslíte si, že se dá v současné době motivace nějak zvýšit vnějšími faktory, nebo je to pouze o vůli každého z nás?**

Je to o vůli, jenomže ta je součástí motivace. To, že se jí teď nedostává, je naprosto pochopitelné. Je to jeden z výrazných a smutných atributů současné situace způsobené covidovou nákazou. Všechny nás tato situace uvrhla do způsobu života, který jsme si neobjednali a který demotivuje per definitionem (dle definice – pozn. autorky). O co se snažit, když nic nejde?

Lidská motivace se utváří v komunikaci a sociálních interakcích, jelikož člověk je primárně tvor sociální. Sice máme všichni nějakou vnitřní potřebu přežít a bojovat o život, byť jsme sami na pustém ostrově, má to však své hranice. Globálně motivace klesá, když se společenský pohyb a komunikace zastaví a perspektivy se zmrazí. Vaši situaci distanční výuky chápu, protože na vysoké škole, kde učím, jsme přešli (až na výjimky) na výuku seminářů distančním způsobem. Mě to ale teď vůbec nebaví, jelikož všichni mají vypnuté kamery, mikrofony a nevím, co se děje za nimi – na druhé straně. Tudiž vynecháte situační vtípky a vše, co udržuje kontakt živý. Je to velmi nepříjemné.

**Jaká duševní porucha převažuje u dnešní mladé generace?**

Odpověď na to je vícevrstevná. Nejprve je potřeba definovat mladou generaci. Pro děti v předškolním věku je to nárůst autismu a ADHD – syndromu nepozornosti a hyperaktivity. Jde to ruku v ruce s naprostým nedostatkem kvalifikovaných a dobrých dětských psychiatrů, kterých je u nás velmi málo. Přitom dětí s poruchami chování v předškolním věku dramaticky narůstá.

Pokud bychom se bavili o adolescentech v postpubertálním věku, jsou to často poruchy příjmu potravy. Kolem dvaceti let pozorujeme nástup psychotických poruch schizofrenního typu, těch ale nepřibývá.

A když jsme u dospělých, je tam za poslední roky velmi nápadný nárůst deprese, na což měla vliv právě i pandemie koronaviru. Mezi lety 2017 a květnem 2020, kdy už byl v rámci pandemie přísný lockdown, jsme pozorovali nárůst deprese až trojnásobný. S tím se váže i nárůst sebevražedných myšlenek, který byl také trojnásobný, a nárůst

úzkostných poruch, který byl dvojnásobný. V každé věkové kategorii to může být úplně něco jiného. Ve vyšším věku například přibývá demenci.

**Zastavme se u té deprese. Kdy mohu depresi opravdu označit za depresi a ne pouze za smutek a jaké jsou její příčiny?**

To je velmi dobrá otázka. Deprese, podobně jako stres, jsou pojmy, které se rozlily daleko za hranice své odborné konotace. Jako stres se označuje každá zátěž, nepohoda, každý pocit dřiny. Deprese je používána zase jako označení pro každou špatnou náladu, což ji tak úplně nevystihuje.

Deprese jako taková má svá diagnostická kritéria. Není to jen o smutné, pokleslé náladě, ale také například i o sníženém sebevědomí, pocitech viny, sebeobviňování, zpomalení psychiky i motoriky, nespavosti, bolestech hlavy, kloubů, svalů a dalších příznacích, které musí trvat soustavně alespoň čtrnáct dní pro to, abychom mohli mluvit o depresi. To ostatní může být pouze našťvanost, špatná nálada, rozladění.

Diagnostikovaná deprese může mít další podtypy – může být mírná, střední, těžká, s psychotickými příznaky či bez nich a tak dále. Je u ní řada rizikových faktorů, z nichž nejzásadnější je genetická vloha. Někdo může mít život pod psa, projít koncentračním táborem, ale depresi nedostane. Někdo si žije jako ve vatě a chodí stále po psychiatrech. Kromě genetické vlohy hraje roli také určitá nestabilita jak neurobiologických mechanismů, tak odolnosti vůči zátěži. K rizikovým faktorům patří těžké životní situace a traumata, například rozvod, ztráta blízkého jedince, osiření v dětství, ztráta existence, zaměstnání, osobní bankrot a podobně. Rizikovým faktorem je také stres a pohlaví – ženy jsou třikrát až čtyřikrát depresivnější než muži – i látky, které působí depresogenně, jako alkohol. Když se alkohol užívá dlouhodobě, tak prohlubuje zranitelnost a snižuje odolnost vůči zátěži. Když se vám pak něco přihodí, tak se u vás deprese rozvine mnohem snáz, než kdybyste nepila.

Tyto rizikové faktory se kumulují spolu s genetickou vlohou, až dojde k „překročení prahu“ a přichází deprese. To dává také odpověď na to, proč v současné době deprese tolik narostla. Genetická vloha se sice lockdownem nezmění, ale právě nárůst stresu může k rozvoji deprese výrazně

příspět.

### **Jak to je se zmiňovaným stresem v souvislosti s depresí?**

Stres se zjednodušeně dělí na hodný a zlý, nemusí být tedy jen negativní. Hodný – eustres – je, podobně jako pohyb, zdravý. Je-li však stres provázen ztrátou vlivu na události, tedy bezmocností, je škodlivý. To je onen zlý stres – distres. Ten pak vede k hypertenzi, k diabetu druhého typu, kardiovaskulárním chorobám, arytmiím a všem těm civilizačním chorobám a je také výrazným rizikovým faktorem pro depresi.

Covid sice plíživě, zato soustavně superponuje na naši každodenní zátěž právě bezmocnost. Nemůžeme například cestovat, sportovat, sdružovat se apod. Nic se neděje, ale nemůžeme s tím nic dělat. Právě tato bezmocnost činí stres plíživě, ale soustavně patologickým a sytí onen depresogenní potenciál. Trojnásobný nárůst deprese v poslední době je tedy přinejmenším částečně vysvětlitelný vlivem distresu, bez kterého by se deprese nerozvinula ani u mnohých z lidí, kteří pro ni mají určitou genetickou vlohu.

### **Jak může člověk pomoci někomu, kdo trpí opravdovou depresí?**

Především by člověk hned v prvním okamžiku neměl útočit stylem: „Vždyť se ti nic neděje,“ či „Zajdi si na komedii a mysl na něco jiného.“ Tyto rady jsou z hlediska prožívání depresivního jedince naprosto směšné a nemístné. Nejvhodnější strategie je tedy neradit, nebýt direktivní, ale naopak umožnit postiženému se otevřít a svěřit se. Sdílená starost je poloviční starost, takže být se vám to nezdá, i to už pomůže, a to mnohem víc než mentorování. Když dáte najevo pochopení – nemusíte s tím člověkem ani souhlasit – a získáte jeho důvěru, docílíte tím spíš toho, že bude ochotný navštívit odborníka. Buďte vnímaví, naslouchejte a mluvejte až v poslední řadě, až pokud ten člověk poradit opravdu chce. Své názory mu však sděluje velmi opatrně.

### **Jak probíhá diagnostikování psychiatrického pacienta?**

V drtivé většině rozhovorem. Chcete poznat celou jeho historii, rodinnou anamnézu, osobní anamnézu včetně sociální, historii abúzu (nadměrného užívání něčeho – pozn. autorky), sexuálního života, traumata, zájmy. Chcete vědět, co se odehrálo

v rodině, v manželství, jaké se tam vyskytly choroby, zda se někdo nepokusil o sebevraždu. A také vše, o čem víte, že má vazby s genetikou člověka. Tako ho/ji pozorujete – jak vypadá, mluví a gestikuluje – a hodnotíte například tempo řeči, kvalitu vědomí, formální poruchy myšlení, strukturní poruchy, obsahové poruchy (bludy), poruchy vnímání, jako halucinace, afektivitu a podobně. Když se dozvíte vše potřebné, což trvá většinou tak tři, čtyři sezení, můžete diagnostický závěr učinit ještě s využitím dalších vyšetření – psychologických testů, zobrazovacích metod, EEG, biochemických laboratorních vyšetření apod.

### **Dala by se nějak obecně definovat duševní porucha?**

Mnoho duševních poruch je pouze do extrému vystupňovanou symptomatikou, která se objevuje i v normě. Každý je v normě někdy smutný, ale deprese už je duševní porucha. Každý máme v normě někdy strach, ale fobie už je duševní porucha. Všichni jsme občas trochu úzkostní, můžeme mít trému, ale sociální úzkostná porucha už je psychiatrická porucha. U psychóz je to něco jiného – normálně nemáme bludy ani halucinace. Zjednodušeně řečeno – poruchou se jev stává ve chvíli, kdy vám začne bránit v normálních pracovních, rodinných, soukromých a volnočasových aktivitách.

### **Jak byste definoval psychopatii?**

To je dost častá otázka. Leckdo označuje kdekoho za psychopata, což je taková laciná nálepka. Psychopatie je porucha osobnosti, která je poměrně přesně definována a vyžaduje splnění diagnostických kritérií. Poruchy osobnosti jsou obtížně léčitelné, jelikož postižení na sebe sama zpravidla nemají náhled. Navíc psychopatie není nemoc – je to stav, podobně jako třeba tělesná výška. Je to něco, co je zabudováno do vaší osobnosti, jež se rozvíjí od dětství do dospělosti a má nějaký defekt.

Jedinci s poruchou osobnosti vidí většinou příčinu svých problémů v okolí. To je tzv. presumpce viny – vždy za mé neúspěchy může ten druhý. Nejsou zpravidla schopní poučit se z trestu nebo vytěžit z odměny.

### **Dá se takovýto člověk tedy léčit?**

Jak už bylo řečeno, léčba je obtížná. Někdy se porucha osobnosti dostane k léčbě, když dotyčný/á

má takové problémy se společností, že usoudí, že psychiatrie mu může nějakým způsobem pomoci. Buď „návěkem života“ nebo pokud je to spojeno s dalšími potížemi – bolestmi hlavy, úzkostmi, nespavostí – které mohou být nejprve důvodem k léčbě, a poté se přijde na to, že jde především o poruchu osobnosti. Nicméně je velmi obtížné napravit životní styl postiženého jedince, poněvadž psychopatie je zabudována do struktury osobnosti a je spojena s nedostatkem náhledu.

**Jak poté k takovému člověku přistupovat? Měl by se léčit nebo trestat, když za své nastavení vlastně nemůže?**

To je velmi těžké. V dnešní době, abyste mohla být zbavena viny, když něco provedete, se vám musí prokázat snížená nebo vymizelá rozpoznávací a ovládací schopnost. Tzn. schopnost rozpoznat nebezpečnost či nelegálnost vlastního chování a schopnost toto chování ovládnout. Poté může soud inkriminovanou osobu zbavit právní zodpovědnosti (exkulpat) pro nepřičetnost. Ale pokud jsou tyto schopnosti zachovalé, což je u většiny lidí s poruchou osobnosti, právo na spravedlivý trest platí stejně jako u zdravých. Ošemetnost těchto zásad si můžeme demonstrovat na alkoholismu. Ve chvíli, kdy připustíme, že alkoholismus je nemoc, tak prakticky všechno osazenstvo hospod čtvrté cenové skupiny by mělo dostat neschopenku, protože je nemocné. Kam by tak společnost došla?

**Na jakou skupinu obyvatel dopadla současná pandemie nejvíce?**

Nejvíce zasažení jsou ti, na které nejvíc doléhá kombinace přetížení s pocitem bezmocnosti. Až do nástupu vakcíny to byli zdravotníci v první linii – záchranáři, pracovníci na ARO, v nemocničních covidových centrech. Studie také ukazují na staré lidi, kteří se bojí osamocení, lidi střední věkové kategorie, kteří pečují o nějakou bezmocnou nebo nemocnou osobu, lidi, kteří v důsledku restrikcí přišli o zaměstnání nebo jsou na nucené dovolené a nemohou dělat to, co by chtěli. Navíc řada umělců a podobně. Dalším zdrojem, podle kterých se tyto závěry dělají, je zvýšené volání na linky pomoci. Ti lidé, kteří tam volají, se nejvíce bojí nákazy, existenciálního ohrožení a samoty. Souvisí to právě s pocitem bezmoci, s absencí mít vliv na události, což podporuje nárůst patologických prvků.

**Rozšířila se v poslední době třeba i ponorková nemoc? Přijde mi, že utuženější rodinné**

**prostředí jsme měli na jaře loňského roku a s podzimem už ta trpělivost v rámci rodinných celků poněkud poklesla.**

Dva faktory, které ponorkovou nemoc zhoršují, je míra izolace a doba trvání. Dalším faktorem, o kterém jsme se nezmínili, je nárůst domácího násilí, které je dáno kombinací izolace, ponorkové nemoci a alkoholu. Dá se tomu však předejít, pokud budete komunikovat právě mimo tu „ponorku“.

**Je nějaký způsob jak o psychiku v této době pečovat?**

Když už se něco rozvine, tak nejlepším řešením je psychiatrie. A než se to rozvine, je prevencí duševního dyskomfortu střídání témat, kterým věnujeme svou pozornost. Takže rozhodně nedoporučuji sedět od rána do večera u televize a sledovat počty nakažených a mrtvých. Informovat se je samozřejmě v pořádku. Pomůže pohyb na čerstvém vzduchu, který je prokazatelně antidepresivní, a zdravý životní styl. Problémy neřešit alkoholem a drogami a za každou cenu komunikovat. Když to nejde přímo, tak alespoň přes plot, a když to nejde ani přes plot, tak alespoň telefonicky či emailem. Ale je nutné si také uvědomit, že určitá úzkost je součástí normální životní výbavy a nejde vždy o poruchu.

**Je pravda, že by koneckonců mohlo být mnohem hůř...**

Ano, mohlo by být mnohem hůř. Je docela dobré si zdejší situaci porovnat s tou za humny, která je mnohde o poznání horší.

**Máte nějaké životní motto?**

Je jich víc. Jedním je, že všechno je jinak, než se na první pohled zdá. Druhým je, že ve složitých systémech se věci nikdy nepohybují směrem, kterým jsou strčeny. Tudiž řetězec příčin a následků je vždy velmi překvapivý. A poté to Masarykovo – nebát se a nekrást.

**Co byste vzkázal všem našim studentům a čtenářům?**

Že jsou na jednom z nejlepších gymnázií, které si umím představit, protože jsem ho zažil. Že žijí v nádherném prostředí obklopeném inspirujícími a jakýmsi kouzlem nabitými horami a že ta situace, ve které teď jsme, je dobrá k tomu, abychom si uvědomili, že je stále o co stát a že určitě bude líp. A když se to někomu nebude zdát a bude považovat tento optimismus za příliš nadnesený, stačí se podívat, jak je tomu jinde ve světě, a hned se mu uleví.

Klára Kopytková, septima

# CYRIL HÖSCHL

In dieser Ausgabe bringen wir euch ein Interview mit einem Absolventen unseres Gymnasiums, dem Professor Cyril Höschl, erfolgreichem Psychiater, dem Träger vieler Preise – einschließlich des Preises „Tschechischer Kopf“ oder dem Ehrenmitglied der Europäischen Psychiatrieassoziation (EPA) – mit dem Universitätspädagogen, dem Popularisator der Wissenschaft und unter anderem mit dem Leiter des tschechischen Nationalinstitut der geistigen Gesundheit (NUDZ) in Klecany. In den nächsten Zeilen lest ihr über seine Erinnerungen an unser Gymnasium, menschliche Psyche und außerdem über den Einfluss der Coronapandemie auf psychische Gesundheit uns allen.



**MILAN KUNDERA** / FRANZ KAFKA

**VERNUNFT** / INTUITION

CORONAVIRUS IMPFUNG **JA** / NEIN

GEBIRGE / **MEER**

PRAG / **PODJEŠTĚDÍ (LIBERECER UMGEBUNG)**

EINDEUTIGKEIT / **PARADOX**

ATHEISMUS / RELIGION – **NICHTS**

GESELLSCHAFT / EINSAMKEIT - **BEIDES**

REGULATION / **FREIER VERLAUF**

EXTREM / **MÄSSIGKEIT**

## **Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre Schülerzeiten am Gymnasium F. X. Šaldy?**

Erinnerungen ändern sich im Laufe der Zeit. Es ist ein Unterschied, wenn ihr an bestimmtes Ereignis guckt - mit Abstand einer Woche, mit Abstand eures Karriereabbruches oder zu eurem Lebensende. Ihre Erinnerungen kontaminieren sich nämlich damit, was ihr später erlebt oder erlebt habt und sie werden sich ständig umwerten und wieder neu speichern. Das Gedächtnis ändert sich also unter vielen verschiedenen Umständen. Wenn Sie mich vor 20 Jahren gefragt hätten, wäre die Antwort wahrscheinlich anders gewesen. Mit dem zunehmenden Alter scheint Ihnen alles, was in den jugendlichen Jahren passiert ist, sehr idyllisch und man muss sehr darauf aufpassen, dass man auch schlimme Zeiten nicht idyllisch findet.

Trotzdem ist meine Schülerzeit am Gymnasium F. X. Šaldy mit schönen Erlebnissen im Isergebirge, in Podještědí und mit Freunden, die ich bis heute habe, verbunden. Diese entscheidende Zeit hat nämlich meine emotionelle Ausstattung gebildet, eigentlich das, wie ich an die Welt reagiere. In meinen Augen war es wahrscheinlich die schönste Zeit meines Lebens, noch voll von Hoffnungen an offene Zukunft, verbunden mit erstaunlicher Entwicklung der Freundschaften und vielen Erlebnissen in der Natur, was den Menschen für ganzes Leben formt. Das Gymnasium hatte damals noch seinen Sitz im Gebäude in Jeronýmova-Straße. In unserer Klasse hatten wir einige sehr musikalisch begabte Mitschüler. Einer von denen ist heutzutage ein Musiktheoretiker und lehrt an der Karlsuniversität – Jaromír Havlík – und der andere, ein brillanter Pianist und Organist, Karel Loucký. Wir spielten gemeinsam in Freistunden vierhändig und aus dem nebenliegenden Klassenraum nahm uns immer unser Französischlehrer Jirsa unter Lupe. In ihm mischten sich immer ambivalente Reaktionen, wenn er in den Klassenraum mit dem Entschluss kam, uns auszuschimpfen, danach blieb er aber stumm vor Staunen stehen und fragte nur, ob es nächstes Mal leiser sein könnte, wobei er aber mit dem Lob nicht schonte. Ich habe viele humorvolle Geschichten und Erlebnisse.

## **Also sind Ihre Erinnerungen hauptsächlich positiv...**

Nur positiv. Damals gefiel es uns überhaupt nicht. Wir dachten, dass wir überfordert sind, dass wir davon verrückt werden, dass wir zu viel Stoff lernen müssen und wir keine Freizeit haben-dass man nach Hause kommt und sofort muss man wieder beginnen für

Deskription zu zeichnen ..., dass es uns unsere Jugendjahre wegnimmt.

## **Diese Gefühle habe ich im Moment manchmal auch, aber ansonsten mag ich unser Gymnasium und denke, dass es eine gute Schule ist...**

Ich auch. Ich bin lebenslang froh, dass ich das besuchte. Ich bin stolz auf das Gymnasium F. X. Šaldy, einschließlich viele Lehrer, an die ich nicht kommen lasse. Es waren einzigartige Persönlichkeiten, entgegen der Zeit, in der das alles passierte. Deswegen habe ich aus dieser Zeit gar kein Gefühl des Bildungsdefekts, ganz im Gegenteil.

## **Zum Beispiel?**

Meine Tschechischlehrerin war progressive Frau Pelikánová. Noch bevor es zur Auflösung im Jahr 1968 kam, lasen wir Vaculík, Kundera, Škvorecký, damals im Grunde genommen unterdrückte Literatur. Während anderswo noch „Die Dunkelheit“ von Jirásek gelesen wurde, lag sie den Wert auf die zeitgenössische tschechische, aber auch Weltliteratur. Ähnlich war es auch in allen anderen Fächern – ich erinnere mich an den Geschichts- und Mathelehrer und an viele andere, und an den Schulleiter, der den Spitznamen „ein großer grauer böser Wölf“ hatte. Er war ein bewandeter Kommunist. Äußerlich hielt er die Schule unter seinem kommunistischen Schutz, aber innerlich gab er den Lehrern unglaubliche Freiheit.

## **Warum haben Sie sich entschieden Psychiatrie zu studieren?**

Ich habe mich dafür nicht wirklich entschieden. Man kann sie an sich gar nicht studieren. Ich habe mich nach meinem Abitur an vier, respektive drei Schulen beworben – an der philosophischen Fakultät um Psychologie, an der Textil- und Maschinenhochschule in Liberec und um die Medizin mit der Hoffnung, das etwas klappt. Ich hätte mich gerne auch an FAMU beworben, aber ich habe im Winter Talentprüfungen verpasst. Ich wurde für Medizin angenommen, also bin ich da gegangen und was kommt, habe ich nicht gelöst. Ähnlich wie am Gymnasium mochte ich die offenen Möglichkeiten, das heißt, ich habe die Entscheidung noch um 6 Jahre in die Zukunft verschoben. Wenn die Jahre vorbei waren, wollte ich innere Medizin machen, aber ich konnte nirgendwo einen Platz bekommen. Im Endeffekt

zeigte sich, dass noch zwei Plätze in dem psychiatrischen Forschungsinstitut frei waren. Ich bin also mit diesem Zufall zu Psychiatrie gekommen, wobei ich bei der nächsten Möglichkeit wieder zurück zu „normaler“ Medizin überspringen wollte. Der Bereich der Psychiatrie gefiel mir aber so, dass ich für immer geblieben bin.

**Also bedauern Sie es nicht?**

Nicht nur, dass ich es nicht bedauere, im Gegenteil, ich bin froh und halte es für einen glücklichen Zufall. Wenn ich mich heute wieder entscheiden sollte, würde ich das gleich machen. Und wieder hat es mir großes Spektrum an Möglichkeiten geöffnet.

**Ist die Vielfalt gerade das, was Sie in diesem Beruf erfüllt?**

Am Anfang war es wirklich die Menge der Möglichkeiten, von der biologischen Behandlung bis zur Psychotherapie, die mich erfüllte, aber bald sah ich riesige Chance und Gelegenheit an verschiedensten Forschungen teilnehmen können. Fortschritte in der Neurowissenschaft ermöglichen die Durchdringung gerade mit Psychiatrie. Nicht zuletzt bekam ich große Gelegenheit in der Öffnung der internationalen Kontakte nach der Wende im Jahre 1989. Dank diesen glücklichen Zufällen war ich sehr schnell ein Teil der global verbundenen psychiatrischen Kommunität. Es reichte ein Jahr, dann noch zwei, drei Jahre und ich war in der Weltkommission der psychiatrischen Assoziation und danach Präsident der Europäischen psychiatrischen Gesellschaft. Ich habe auf einmal mit Fachleuten und auch Patienten aus verschiedenen Ländern gesprochen, was einem Chirurgen nur kaum passieren konnte. Damit sind wir zurück dabei, dass ich da auch keinen Platz kriegen konnte.

**Haben Sie irgendeine witzige Geschichte aus Ihrer Praxis?**

Ja, viele. Am Anfang meiner Karriere diente ich während der Weihnachtszeit und auch am Silvesterabend. In dieser Zeit sind Sie an der Abteilung fast allein, weil alle zu Hause sind. Es gab eine Silvestershow im Fernsehen und ich hatte da eben einen manischen Patienten, der tablettensüchtig war. Er sah fern und mir fiel ein, dass ich dem Patienten nicht so viele Medikamente gebe, damit es witziger wird, weil viele manische

Menschen sehr witzig sein können. Und wirklich. Er hatte solche Kommentare, dass wir uns kaputtgelacht haben. Ich habe es wohl aber übertrieben, weil er am Ende der Show den Weihnachtsbaum angezündet hat und ich war ganze Nacht sehr beschäftigt.

**Hat das jemand festgestellt?**

Ja, aber ich hatte kein Problem.

**Welche von Ihren Preisen hat den größten Wert für Sie?**

Ich schätze alle Preise hoch, die ich bekommen habe. Wertvoll schätze ich die Ehrenmitgliedschaft in der Europäischen psychiatrischen Assoziation, weil ich sie für ein konkretes Verdienst – den Fortschritt der ganzen Europäischen Gesellschaft dank meiner originellen Idee – bekommen habe. Sie hat sich von der Gesellschaft der individuellen Mitglieder zu einer Gesellschaft verändert, die von allen psychiatrischen Gesellschaften Europas aufgebaut ist. Und die Assoziation repräsentierte dann alle, nicht nur Einzelpersonen und hatte endlich die Autorität, sich auch auf dem europäischen Niveau auszudrücken.

**Haben Sie ein Vorbild in Ihrer Branche?**

Natürlich. Größtenteils war es Professor Hanzlíček als ein Machiavellist. Obwohl das ganze Land durch den Kommunismus beeinflusst war, war sein Institut ganz frei. Ein anderes Vorbild war z.B. Pavel Grof, der heute ein Professor in Canada ist.

**Womit beschäftigen Sie sich gerade in Ihrem Bereich?**

Gerade hauptsächlich mit der Leitung. Unsere Institution (NUDZ), die eine Fabrik mit fünf hundert Arbeitnehmer ist, ist schwer zu leiten. Das Spektrum der Dienstleistungen ist sehr breit, von Biochemie, Genetik, Sozialpsychiatrie bis zur Klinik. Hier arbeiten natürlich viele Ärzte, aber auch z.B. Mathematiker. Die Leitung ist eine große Herausforderung.



Die Menschen schützen hier ihre Interessen, haben auch ihre eigenen Ideen und Vorstellungen, wie sie arbeiten sollen. Ich kann nicht sagen, dass mir meine Arbeit eine geistige Satisfaktion gibt, aber wenn ich schaffe, dieses Institut auf dem richtigen Weg zu halten, dann habe ich ein gutes Gefühl, dass ich die Vorstellungen der Kollegen erfüllen kann. Ich unterrichte sonst und habe natürlich auch Patienten, die ich besuche.

### **Wie würden Sie den Begriff *psyché* beschreiben?**

Das erinnert mich auf das Bonmot, mit dem die Großmutter Bertrand Russel gequelt hat, als er klein war: „What is mind?“ „No matter“ „What is matter?“ „Never mind.“ Das Gemüt ist das, was keine Masse ist, und die Masse ist das, was kein Gemüt ist. Das ist auch eine Zweideutigkeit – never mind und no matter bedeuten eigentlich das, dass es keine Bedeutung hat.

Aber man kann sagen, dass *psyché* ein System von mentalen Prozessen ist, die nur eine Lebensform mit dem zentralen Nervensystem schafft. Außerdem, dass dieses System Probleme lösen kann, gibt es auch Motivation und Emotionen. Das Wort kommt aus griechischem  $\psi\upsilon\chi\omicron$  (*psycho*) und bedeutet erst wehen oder atmen.

### **Ich halte bei der Motivation auf, die viele von meinen Altersgenossen aber auch viele andere Menschen, die jetzt im Lockdown sind, vermissen. Denken Sie, dass man in der heutigen Zeit irgendwie eigene Motivation steigern kann?**

Es geht wirklich um den Willen, aber der Willen ist ein Teil der Motivation. Und dass die Menschen jetzt wenig Motivation haben, ist eigentlich verständlich. Es ist eine traurige Folge dieser COVID-Krise. Diese Situation hat uns alle zu einer Lebensweise gebracht, die wir uns nicht bestellt haben und die uns demotiviert. Warum soll ich mich bemühen, wenn es um nichts geht.

Die Motivation entsteht durch soziale Interaktionen, weil der Mensch ein soziales Wesen ist. Wir haben zwar alle den inneren Bedarf zu überleben, aber auch das hat eigene Grenze. Die Motivation sinkt, wenn die Menschen ihre alltäglichen Interaktionen verlieren.

Ich verstehe ihre Situation in der Schule gut, weil wir an der Universität, wo ich lehre, auch meistens auf den Distanzunterricht übergegangen sind. Mir macht das keinen Spaß, weil alle ihre Kameras und

Mikros aushaben, und ich nicht weiß, was auf der „anderen Seite“ los ist. Dann kann man auch keine Kontakte mit Studenten aufnehmen. Es ist sehr unangenehm.

### **Welche Geisteskrankheit überwiegt bei der jungen Generation?**

Die Antwort ist kompliziert. Zuerst muss man die junge Generation definieren. Für Kinder, die noch nicht zur Schule gehen, sieht man einen Anstieg an Autismus und ADHD. Es hängt mit der Absenz von guten qualifizierten Kinderpsychiatern zusammen.

Bei Jugendlichen geht es meistens um die Nahrungsaufnahmestörung. Und ungefähr mit dem zwanzigsten Lebensjahr kommen psychotische Störungen.

Und bei den Erwachsenen sind es Depressionen. Das ist auch eine Folge der Pandemie, weil die Anzahl der Menschen mit Depressionen vom Jahr 2017 bis zum Mai 2020 dreimal gestiegen ist. Damit ist der Zuwachs von Gedanken an den Selbstmord verbunden, der auch dreifach höher ist. Und der Zuwachs von bänglichen Störungen verdoppelt sich. In jeder Altersgruppe ist es anders. Bei alten Menschen nimmt die Demenz zu.

### **Halten wir bei der Depression auf? Wann kann man die Depression als Depression benennen und wann ist es nur die Trauer und was sind ihre Ursachen?**

Das ist eine sehr gute Frage. Depression und genauso Stress sind Begriffe, die sich weit hinter ihre Grenze der ursprünglichen Definitionen verbreitet haben. Als Stress bezeichnet man jede Belastung, Unruhe, jedes Gefühl der Schinderei. Depression wird dann als Bezeichnung jeder schlechten Laune benutzt, was sie auch nicht ganz richtig erfasst.

Depression hat ihre diagnostischen Kriterien. Es ist nicht nur über traurige, abgesunkene Laune, sondern auch über vermindertes Selbstbewusstsein, das Schuldgefühl, die Selbstbeschuldigung, die Verlangsamung der Psyche und der Motorik, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Knöchel- oder Muskelschmerzen und andere Symptome, die unaufhörlich wenigstens 14 Tage dauern müssen, damit wir über Depression sprechen können. Alles andere können nur Ärger, schlechte Laune oder Verstimmtheit sein.

Diagnostizierte Depression kann man noch



unterscheiden – sie kann mäßig, mittel, schwer, mit psychotischen Symptomen (Merkmalen) oder ohne sie sein, mit psychotischen Symptomen oder ohne. Es kommt bei ihr eine Reihe der Risikofaktoren vor, von denen die grundsätzlichste die genetische Veranlagung ist. Jemand kann ein schreckliches Leben haben, den Konzentrationslager überleben, aber trotzdem keine Depression bekommen. Jemand kann im Wohlstand leben und läuft von einem Psychiater zu anderem. Außer der genetischen Veranlagung spielt auch die bestimmte Unstabilität sowohl der neurobiologischen Mechanismen als auch der Belastungsbeständigkeit eine wichtige Rolle. Zu Risikofaktoren gehören schwere Lebenssituationen und Traumata, zum Beispiel Scheidung, Verlust des geliebten Menschen, Verwaisen in der Kindheit, Verlust der Existenz, der Arbeit, persönlicher Bankrott und so weiter. Die Risikofaktoren sind auch Stress und das Geschlecht – die Frauen sind dreimal bis viermal deprimierter als Männer – genauso wie auch Stoffe, die depressogen wirken, wie Alkohol. Wenn man Alkohol langfristig einnimmt, vertieft man die Verletzlichkeit und vermindert die Beständigkeit gegen die Belastung. Wenn Ihnen dann etwas passiert, entwickelt sich die Depression bei Ihnen einfacher, als wenn Sie keinen Alkohol getrunken hätten.

Diese Risikofaktoren kumulieren sich zusammen mit genetischer Veranlagung, bis es zu „Übertretung der Schwelle“ kommt und die Depression kommt. Das beantwortet auch die Frage, warum die Depression in gegenwärtiger Zeit zunimmt. Genetische Veranlagung wurde zwar in Lockdown nicht geändert, aber gerade der Stressanstieg kann zur Entwicklung der Depression deutlich beitragen.

### **Wie ist es mit erwähntem Stress im Zusammenhang mit der Depression?**

Stress teilt sich einfach in netten und bösen Stress, er muss also nicht nur negativ sein. Der nette Stress – Eustress – ist, ähnlich wie Bewegung, gesund. Wenn der Stress aber mit Verlust des Einflusses auf Ereignisse begleitet wird, also mit der Hilflosigkeit, ist es schädlich. Das ist jener böse Stress – Distress. Der führt dann zu Hypertension, Diabetes des zweiten Typs, kardiovaskulären Krankheiten, Arrhythmie und allen den Zivilisationskrankheiten und er ist auch ein deutlicher Risikofaktor für

Depressionen.

COVID bringt in unsere Alltagsbelastung zwar schleichend, aber ständig gerade die Hilfslosigkeit. Wir können nicht zum Beispiel reisen, Sport treiben, sich treffen und so weiter. Es passiert nichts, aber wir können damit auch nichts machen. Und gerade diese Hilfslosigkeit macht den Stress schleichend, aber ständig pathologisch und fühlt diesen depressogenen Potential. Dreifacher Anstieg von Depressionen in letzter Zeit ist also wenigstens teilweise erklärbar mit dem Einfluss des Distresses, ohne den sich die Depression bei vielen Leuten gar nicht entwickeln würde, die dazu genetische Veranlagung haben.

### **Wie kann man jemandem helfen, der an echter Depression leidet?**

Vor allem soll man nicht in erstem Moment mit folgendem Still angreifen: „Dir passiert doch nichts.“ oder „Guck dir eine Komödie an und denke an etwas anderes.“ Diese Ratschläge sind aus dem Gesichtspunkt des depressiven Einzelwesens völlig lächerlich und unangebracht. Die beste Strategie ist keinen Rat zu geben, nicht direktiv zu sein, aber im Gegenteil dem Betroffenen ermöglichen sich zu eröffnen und sich anzuvertrauen. Geteilte Sorge ist eine Halbsorge, also obwohl es uns nicht so scheint, ist das schon riesige Hilfe und hilft sogar noch mehr als Mentoring. Wenn ihr anstatt Mentoring mit dem Menschen spricht – ihr müsst mit ihm nicht mal einverstanden sein – und wenn ihr sein Vertrauen gewinnt, erreicht ihr eher das, dass er einen Spezialisten wird besuchen wollen. Seid einfühlsam, hört zu und spricht in der letzten Reihe, nur wenn er wirklich beraten will.

### **Wie verläuft das Diagnostizieren des psychiatrischen Patienten?**

Meistens als ein Gespräch. Sie wollen seine/ihre ganze Familiengeschichte, Familienanamnese, persönliche und soziale Anamnese, Geschichte des Abusers, Sexualleben, Traumata, Interesse kennenlernen. Sie wollen wissen, was in der Familie und Ehe passiert ist, welche Krankheiten dort aufgetreten sind, ob jemand einen Selbstmord begangen hat. Alles, was mit Genetik des Menschen verbunden ist. Sie beobachten ihn/sie – wie er/sie aussieht, spricht und gestikuliert – und ihr bewertet sein/ihr Sprachtempo, Qualität des Bewusstseins, Formalstörungen des Denkens,

Strukturstörungen, gehaltliche Störungen (Wahnglauben), Störungen der Wahrnehmung wie Halluzinationen, Affektivität und so weiter. Wenn Sie alles Nötige erfahren, was normalerweise drei oder vier Sitzungen dauert, können Sie einen diagnostischen Schluss auch mit der Nutzung anderer Tests machen – psychologischen Tests, Bildschirmmethoden, EEG, biochemischen Laboruntersuchungen und anderes.

### **Kann man allgemein Geistesstörung definieren?**

Viele Geistesstörungen sind nur zu Extremen eskalierte Symptome, die auch normalerweise erscheinen. Jeder ist manchmal traurig, aber Depression ist schon eine Geistesstörung. Wir alle haben manchmal Angst, aber die Phobie ist schon eine Geistesstörung. Wir alle sind manchmal ein bisschen ängstlich, wir können Lampenfieber haben, aber soziale ängstliche Störung ist schon eine Geistesstörung. Bei Psychose ist es aber etwas anderes – normalerweise haben wir weder Wahnideen, noch Halluzinationen. Vereinfacht gesagt, um eine Geistesstörung geht es im Moment, wenn sie euch an normalen, beruflichen, familiären, privaten und freizeithlichen Aktivitäten hindert.

### **Wie würden Sie Psychopathie definieren?**

Das ist eine sehr häufige Frage. Manche bezeichnen viele als Psychopathen, weil es ein ganz billiger Sticker ist. Psychopathie ist eine Persönlichkeitsstörung, die ziemlich genau definiert ist. Sie benötigt Erfüllung der diagnostischen Kriterien. Die Persönlichkeitsstörungen sind ärztlich kompliziert zu behandeln, weil die Behinderten an sich selbst in der Regel keine Einsicht haben. Überdies ist Psychopathie keine Krankheit – es ist ein Zustand wie z. B. unsere Körpergröße. Es ist etwas, was in der Persönlichkeit eingebaut ist, was sich von der Kindheit bis zur Reife entwickelt und einen Defekt hat.

Leute mit einer Persönlichkeitsstörung sehen die Ursache ihrer Probleme meistens in ihrer Umgebung. Das ist die sogenannte Schuldpräsumtion – für meine Misserfolge ist immer der andere schuldig. Sie sind in der Regel nicht fähig, aus einer Strafe zu lernen oder von einer Belohnung zu gewinnen.

### **Ist so ein Mensch ärztlich zu behandeln?**

Wie ich schon gesagt habe, ist die Behandlung

kompliziert. Manchmal kommt die Persönlichkeitsstörung zur Behandlung hin, falls der Betroffene solche gesellschaftlichen Probleme hat, dass er schlussfolgert, dass ihm die Psychiatrie helfen kann – entweder durch eine Lebenserfahrung oder wenn sie mit den anderen Schwierigkeiten verbunden ist – mit Kopfschmerzen, Beklemmung, Schlaflosigkeit – die zuerst ein Grund zur Behandlung sein können, und später kommt man darauf, dass es vor allem um eine Persönlichkeitsstörung geht. Es ist trotzdem sehr kompliziert, die Lebensweise des behinderten Menschen zu verbessern, weil Psychopathie in der Persönlichkeitsstruktur eingebaut ist und sich mit dem Einsichtsmangel verbindet.

### **Wie soll man dann mit diesem Menschen umgehen? Soll er geheilt oder bestraft werden, wenn er eigentlich für seine Einstellung nicht schuldig ist?**

Das ist sehr schwer. Heutzutage muss Ihnen reduzierte oder gesunkene Erkennungs- oder Kontrollfähigkeit nachgewiesen werden, dass man euch von der Schuld befreien kann, falls ihr etwas getan habt. Das bedeutet – die Fähigkeit, die Gefährlichkeit oder die Illegalität eigenen Benehmens zu erkennen, und Fähigkeit, dieses Benehmen zu beherrschen. Dann darf das Gericht der inkriminierten Person die Rechtsverantwortung wegen der Unzurechnungsfähigkeit wegnehmen. Aber falls diese Fähigkeiten gut erhalten sind, was bei Mehrheit der Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung ist, gilt für ihn die gleiche und gerechte Strafe wie bei dem gesunden Menschen. Verfänglichkeit dieser Prinzipien lässt sich am Beispiel des Alkoholismus zeigen. Im Moment, wann man zulässt, dass Alkoholismus zu einer Krankheit wird, sollte ungefähr die ganze Belegschaft der Kneipen der vierten Preisgruppe krankgeschrieben werden, weil sie krank sind. Wohin käme aber dann unsere ganze Gesellschaft?

### **Welche Bevölkerungsgruppe ist von der gegenwärtigen Pandemie am meisten betroffen?**

Die am meisten betroffenen Menschen sind die, die die Kombination der Überbelastung und Machtlosigkeitsgefühlen am meisten bedrängt. Erst vor dem Antritt des Impfstoffs waren es Krankenpfleger in der ersten Linie – Rettungsmänner, ARO-Arbeiter, Arbeiter in den

COVID-Zentren – die Studien zeigen auch an alte Leute, die Angst haben, allein zu sein, an Leute der mittleren Altersgruppe, die eine machtlose oder kranke Person pflegen, an Leute, die wegen den Restriktionen ihre Arbeit verloren haben oder im Zwangsjahresurlaub sind und nicht das machen können, was sie möchten. Zusätzlich auch viele Künstler usw.... Die weitere Quelle, wonach man diese Beschlüsse erstellt, sind die steigenden Anrufe an die Hotlines, die uns Hilfe anbieten. Leute, die da telefonieren, haben meistens Angst vor der Ansteckung, vor existenzieller Bedrohung oder vor Einsamkeit. Es hängt gerade mit Machtlosigkeitsgefühlen, mit der Absenz, etwas zu beeinflussen, zusammen, was den Zuwachs an pathologischen Elementen verursacht.

**Hat sich in der letzten Zeit z. B. Lagerkoller verbreitet? Ich denke, dass wir im Frühling letzten Jahres engere Beziehung in unseren Familien hatten, und die Geduld im Rahmen der Familieneinheiten im Herbst wieder gesunken ist.**

Die zwei Faktoren, die Lagerkoller verschlimmern, sind die Isolation und die Dauerzeit. Der nächste Faktor, den man noch nicht erwähnt hat, ist der Zuwachs an Hausgewalt, der wegen der Kombination von Isolation, Lagerkoller und Alkohol festzustellen ist. Man kann es vorbeugen, falls man gerade außerhalb dieses „Unterseeboots“ kommuniziert.

**Gibt es eine Methode, wie man heutzutage seine Psyche pflegen kann?**

Falls sich etwas bei jemandem entwickelt, dann ist Psychiatrie die beste Lösung. Und bevor sich etwas entwickelt, ist die Prävention der geistigen Beschwerlichkeit durch den Wechsel der Themen wichtig, denen wir unsere Aufmerksamkeit widmen. Deshalb empfehle ich gar nicht, den ganzen Tag vor dem Fernseher zu verbringen und sich die Anzahl der Infizierten und Toten anzuschauen. Es ist in Ordnung, sich zu informieren. Die Bewegung an frischer Luft, die nachweisbar antidepressiv wirkt, und gesunde

Lebensweise helfen uns auch. Probleme lassen sich nicht mit Alkohol oder Drogen lösen. Man sollte unbedingt kommunizieren. Wenn es nicht direkt geht, dann sollte man wenigstens über den Zaun sprechen. Und wenn es auch nicht über den Zaun möglich ist, dann mindestens jemanden anrufen oder per E-Mail anschreiben. Es ist aber nötig, sich bewusst zu machen, dass bestimmte Angst ein normaler Teil der Lebensausrüstung ist und dass es nicht immer um eine Störung geht.

**Es ist wahr, dass es letztendlich doch viel schlimmer sein könnte...**

Ja, es könnte noch viel schlimmer sein. Es ist gut, die hiesige Lage mit der in Fernen zu vergleichen, die vielerorts noch schlimmer ist.

**Haben Sie irgendein Lebensmotto?**

Ich habe mehrere. Mein erstes Lebensmotto ist, dass alles anders ist, als es auf den ersten Blick aussieht. Das zweite Lebensmotto ist, dass sich die Dinge in komplizierten Systemen nicht in die Richtung bewegen, in die sie geschoben wurden. Und deshalb ist die Kette der Ursachen und Folgen immer überraschend. Und dann das Lebensmotto von Herrn Masaryk – keine Angst haben und nicht stehlen.

**Was würden Sie allen unseren Schülern und Lesern ausrichten?**

Dass sie eins der besten Gymnasien besuchen, die ich mir vorstellen kann, weil ich dieses Gymnasium erlebt habe. Ich würde noch sagen, dass sie in einer wunderschönen Umgebung leben, umgeben von inspirierendem und zauberhaftem Gebirge, und dass die Lage, in der wir uns gerade befinden, dazu nützlich sein kann, dass wir uns bewusst machen, dass unser Leben immer wert ist und dass es bestimmt besser sein wird. Und falls das jemandem nicht scheint und man diesen Optimismus als übertrieben hält, reicht es nur zu gucken, wie es anderswo in der Welt aussieht. Dann wird man sich entspannter fühlen.

Klára Kopytková, 7V

Übersetzung: Barbora Elisová, 5N; Tomáš Felk, 1 5N; Markéta Sklenářová, 3N; Dominik Serebriánský, 3N



# VYVENTILUJTE SE

## TERAPEUTICKÉ OKÉNKO

Co je to vlastně terapie? Pod tímto slovem si každý jistě dokáže představit něco jiného. Někomu se vybaví místnost u psychologa s proslulým gaučem, jiného ihned napadne chemoterapie a mnoha lidem na myslí vytanou prachobyčejné léky. Striktně vzato se jedná o jeden ze způsobů léčby. Pomáhá odhalovat příčiny problémů pacienta a má vést až k jeho uzdravení. Terapie má mnoho forem. Značné množství z nich je určeno ke zlepšení psychiky léčeného. I tyto formy se dělí na několik různých kategorií, především podle média, kterého je během sezení použito.

### **KREATIVNÍ TERAPIE**

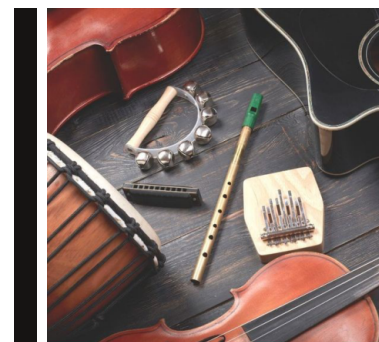


#### **Arteterapie a artpsychoterapie**

Terapie využívající kresby, malby, grafiky, koláže či sochařství. Podporuje zdraví, léčbu, seberozvoj, pomáhá překonávat psychické a zdravotní obtíže. Lidé mají příležitost se uvolnit a znázornit své pocity. Na estetickou hodnotu se nehledí. Existuje skupinová i individuální varianta. Pokud se pracuje ve skupině, důraz je kladen na komunikaci.

#### **Muzikoterapie**

Jak již z názvu vyplývá, hlavní roli hraje hudba. Tato terapie je využívána pro preventivní i léčebné účely. Zlepšuje paměť, pozornost, usnadňuje komunikaci a zmírňuje stres a úzkost. Dle způsobu provedení se dá rozdělit na aktivní, kdy je uživatel přímo zapojen a hraje na hudební nástroj (bubínky, tamburíny, chrastítka, atd.), a na pasivní neboli receptivní, během které pacient poslouchá hudbu či jiné relaxační zvuky.



#### **Dramaterapie**

Využívá divadelní a jiné dramatické prostředky. Pracuje se především s kreativitou a představivostí. Pacienti mají možnost schovat se za roli, „vžít se“ do někoho jiného, získat si odstup, ale tím se i přiblížit k jádru vlastního problému. Zároveň dochází i ke zvýšení sebeúcty a sebedůvěry, schopnosti spontánního chování a zmírnění důsledků duševních chorob.

#### **Tanečně pohybová terapie (TPT)**

V této terapii jsou za tanec považovány veškeré neverbální projevy s komunikačním potenciálem, které odrážejí současné vnitřní prožívání jedince. Veškeré pohyby mají expresivní, komunikační a symbolickou funkci. Člověk má během této terapie dojít k sebepoznání a má zůstat uvolněný. Terapie podporuje emoční, kognitivní, sociální a fyzické začlenění pacienta do skupiny.

### **ZOOTERAPIE**

#### **Canisterapie**

Jedná se o terapii za pomoci psů. Na plemeni v podstatě nezáleží, důležité je pouze brát v potaz povahu jedince. U pacientů má dojít k rozvoji citových, pohybových a rozumových schopností a relaxaci. Tato

terapie může probíhat třemi způsoby. Buď jako aktivita (pro zlepšení kvality života), terapie (podporuje celkovou rehabilitaci) a vzdělávání (žáci se speciálními požadavky mají psy u sebe během výuky). Nejznámější formou je jistě polohování, kdy jsou lidé s omezenou pohyblivostí položeni do jedné polohy vedle psa. Tím dochází k zlepšení funkce svalově kloubního systému.

### Felinoterapie

Tato terapie se velmi podobá canisterapii, akorát psy zde nahradily kočky. V České republice je mnohem méně rozšířená, ale rozhodně ji nelze opomíjet. Pomáhá při léčbě neuróz, stresu, neklidu a dalších psychických potížích. Výhodou oproti canisterapii je zejména menší velikost koček.



### Hipoterapie

Tato terapie je uskutečňována s koňmi. Pacienty bývají především děti s dětskou mozkovou obrnou či klienti s narušenou pohyblivostí. Probíhá jízdou na koni. Krok a přirozený pohyb koně simuluje normální lidskou chůzi, pacient navíc musí udržovat rovnováhu. Díky teplotě koně se navíc klient může uvolnit a celkově relaxovat.



### Farmingtherapie

Tato terapie probíhá prostřednictvím práce na farmě a především pak skrze péči o různé druhy zvířat. Pacient se může podílet na celém procesu chovu, takže připravuje krmivo, čistí stáje, atd. Této terapie se využívá zejména při reintegraci pacientů do společnosti. Většinou se využívá buď přítomnosti zvířat přímo v ústavu, nebo je nutné dojíždět přímo na farmu.

Marie Malinovská, septima

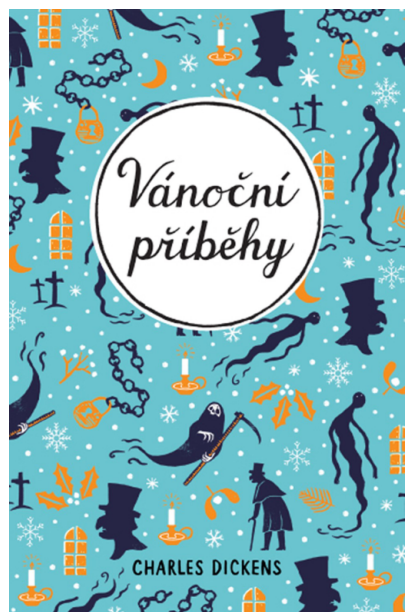
## TIPY NA KNÍŽKY

### JANUARY A DESET TISÍC DVEŘÍ

ALIX E. HARROWOVÁ

Když sedmnáctiletá January po deseti letech opět najde tajemné dveře, už se nebojí dobrodružství a projde jimi. Postupně nachází další dveře a objevuje nové světy, které se za nimi skrývají. Při své cestě odkrývá minulost svou i svých rodičů a získává nové přátele.

Tuto knížku bych doporučila lidem, kteří mají rádi fantasy stejně jako já.



zdroj: [www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



zdroj: [www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

### VÁNOČNÍ PŘÍBĚHY

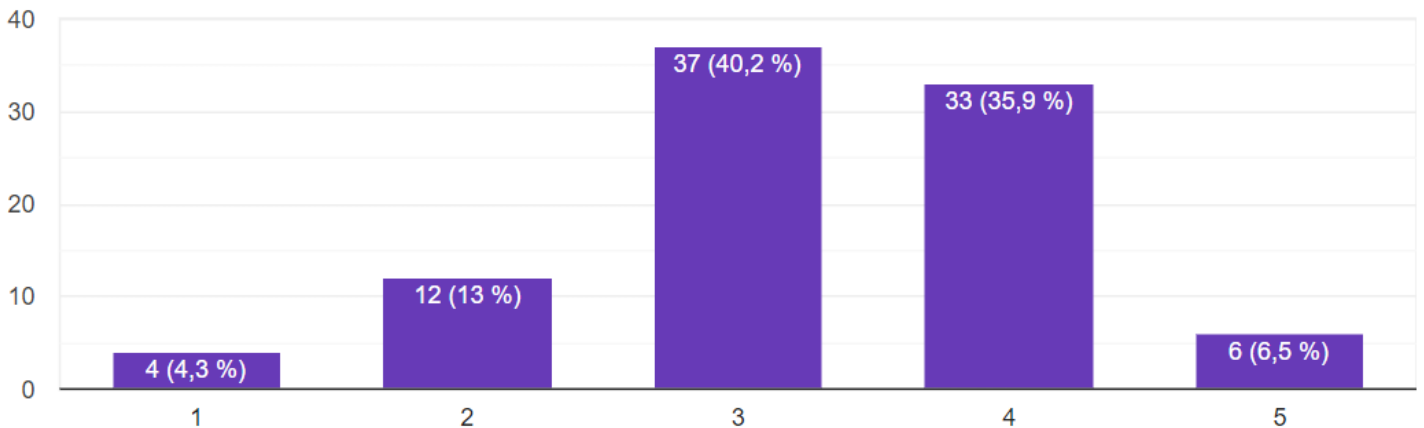
CHARLES DICKENS

V tomto souboru příběhů od Charlese Dickense najdete autorovy nejzajímavější vánoční povídky. Kniha obsahuje nejen Vánoční koledu, tedy známý příběh o mrzoutovi, kterého navštíví tři duchové, ale i další. Pro navození vánoční nálady je to tedy ta správná knížka.

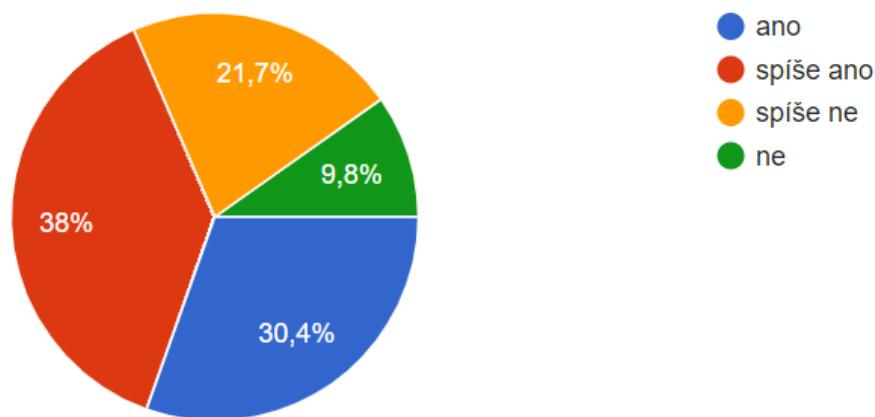


# ANKETA

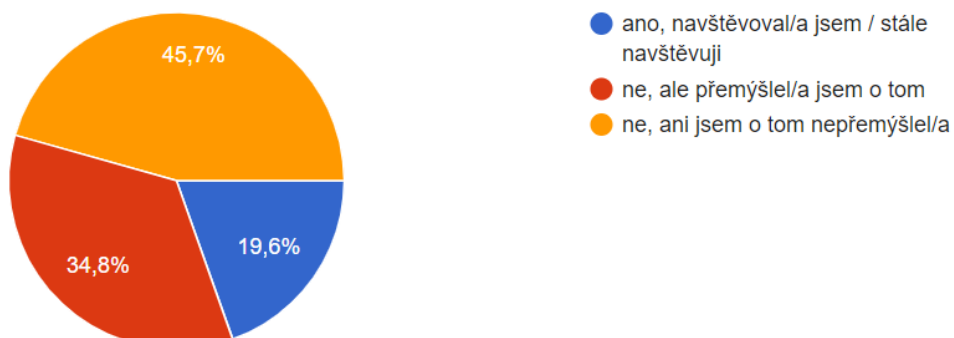
NA ŠKÁLE OD 1 (NEJHŮŘE) DO 5 (NEJLÉPE) ZVOLTE, V JAKÉ DUŠEVNÍ POHODĚ SE POSLEDNÍ DOBOU NACHÁZÍTE.



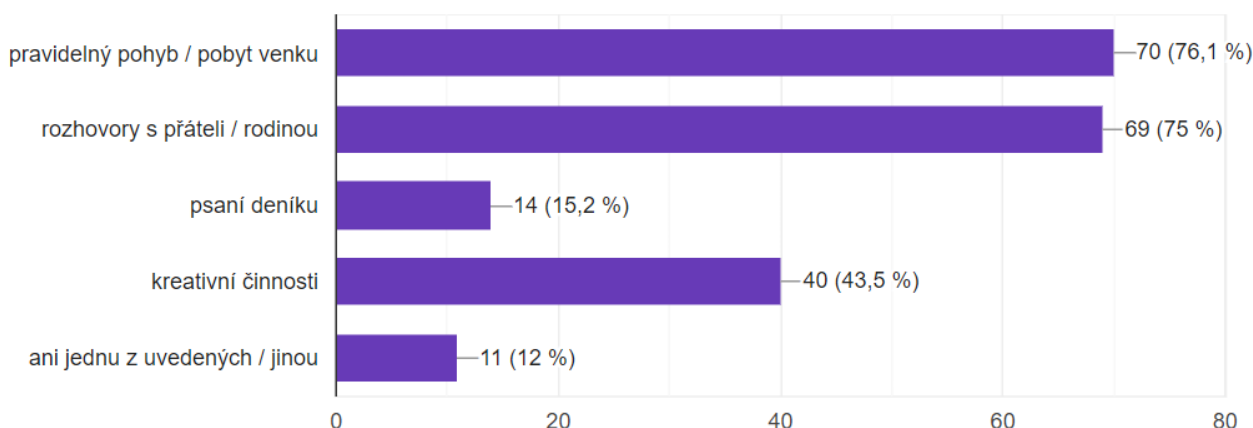
POCÍŤUJETE V SOUVISLOSTI S NEDOSTATKEM SOCIÁLNÍCH KONTAKTŮ ÚBYTEK MOTIVACE?



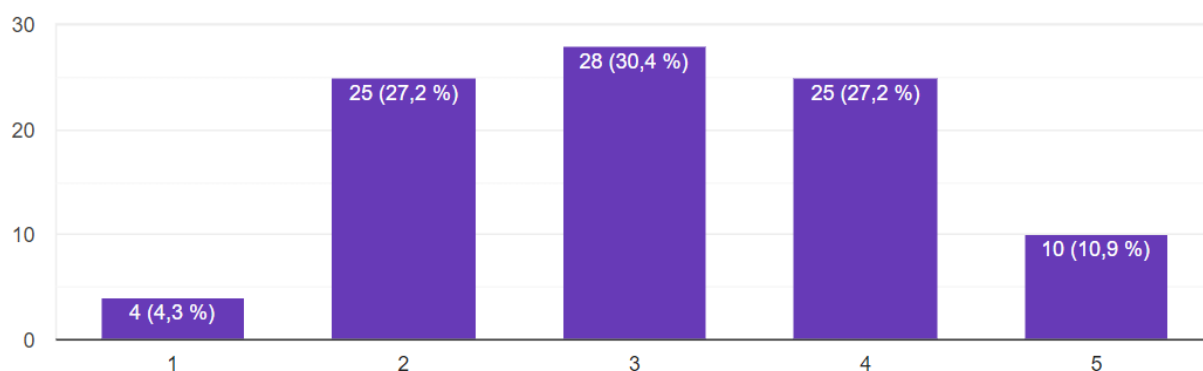
NAVŠTÍVILI JSTE NĚKDY PSYCHOLOGA ČI JINÉHO ODBORNÍKA V TOMTO OBORU?



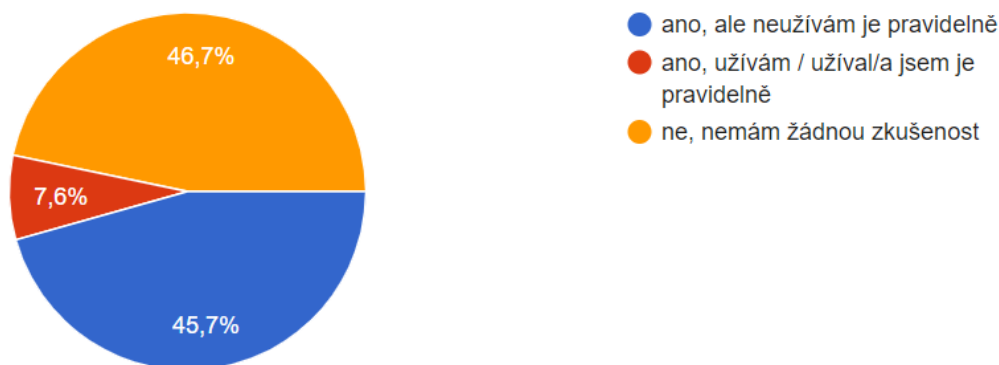
## KTERÉ Z NÁSLEDUJÍCÍCH AKTIVIT PRO LEPŠÍ PSYCHICKÉ ZDRAVÍ NEJČASTĚJI PROVOZUJETE?



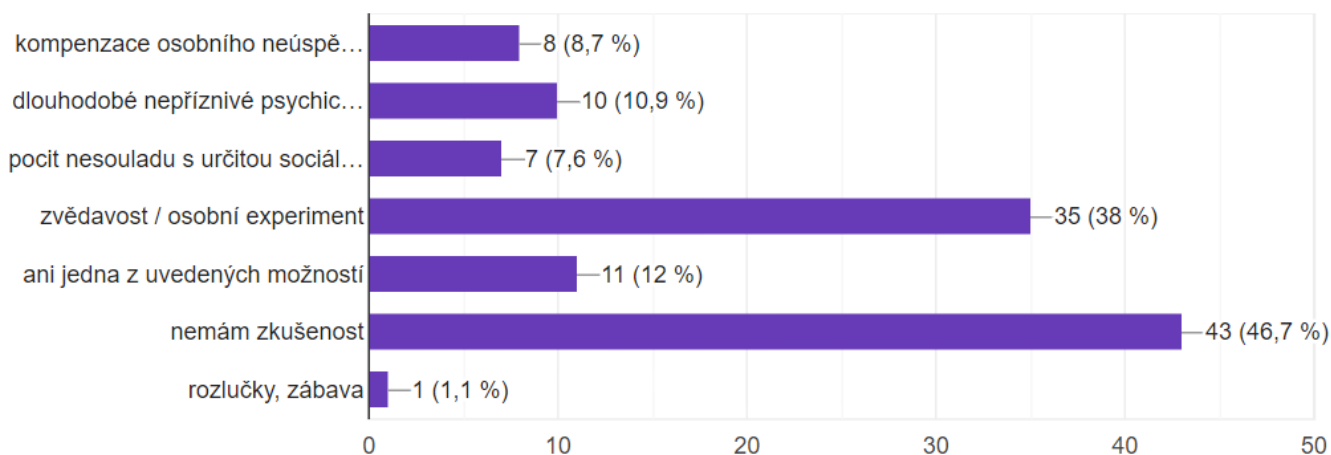
## JAKÝ VLIV NA VAŠE PSYCHICKÉ ZDRAVÍ MAJÍ DLE VAŠEHO ÚSUDKU SOCIÁLNÍ SÍTĚ?



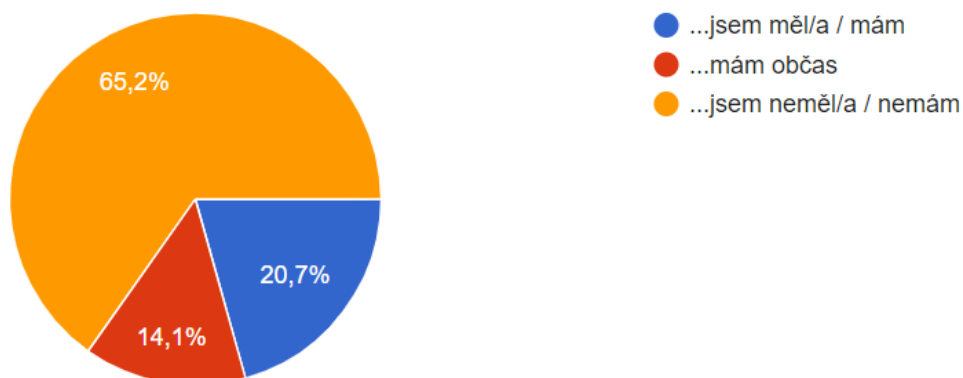
## MÁTE ZKUŠENOST S NÁVYKOVÝMI A OMAMNÝMI LÁTKAMI? (ALKOHOL, CIGARETY, DROGY)



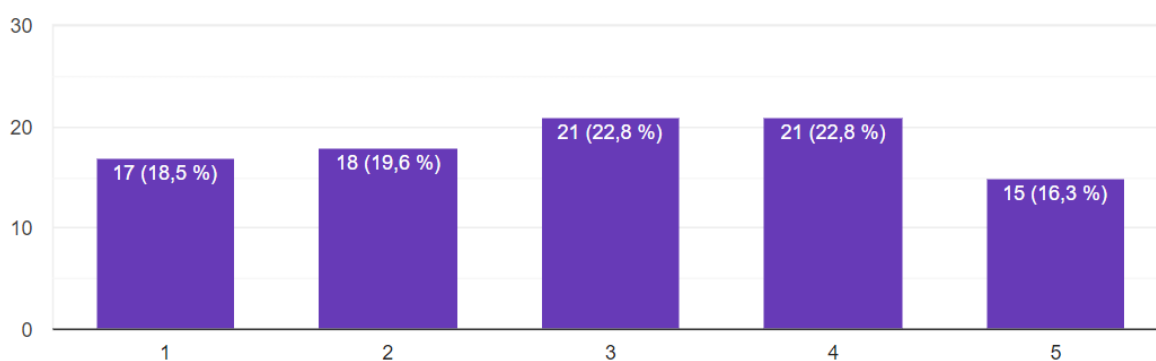
## PŘÍČINOU MĚ ZKUŠENOSTI S NÁVYKOVÝMI ČI OMAMNÝMI LÁTKAMI BYLO...



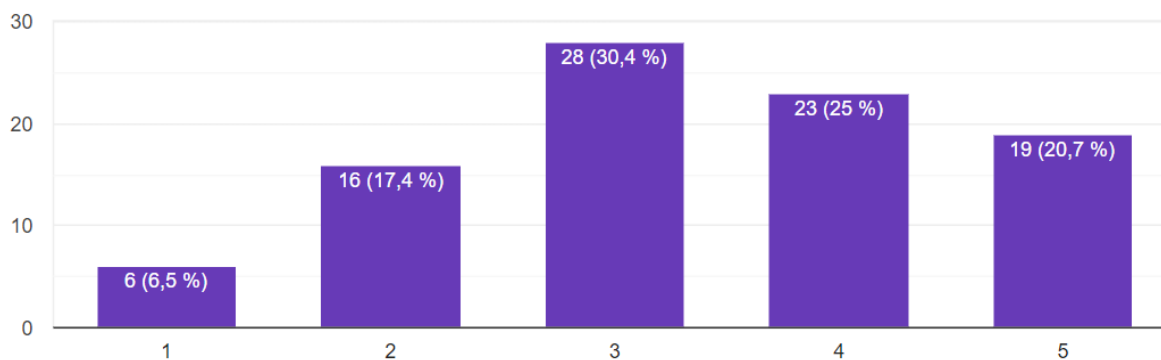
## SEBEVRAŽEDNÉ MYŠLENKY...



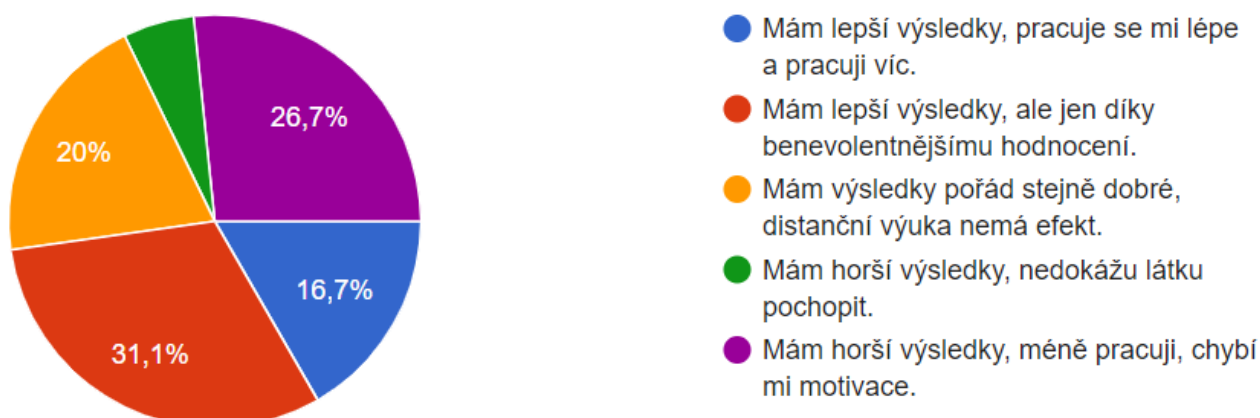
V DŮSLEDKU DISTANČNÍ VÝUKY POCITUJI OBČAS AŽ NEPŘIMĚŘENÉ MNOŽSTVÍ STRESU. (1 - NE, 5 - ANO)



V DŮSLEDKU PREZENČNÍ VÝUKY POCITUJI OBČAS AŽ NEPŘIMĚŘENÉ MNOŽSTVÍ STRESU. (1 - NE, 5 - ANO)



MÁ PODLE VÁS REŽIM DISTANČNÍ VÝUKY DOPAD NA VAŠE VÝSLEDKY?

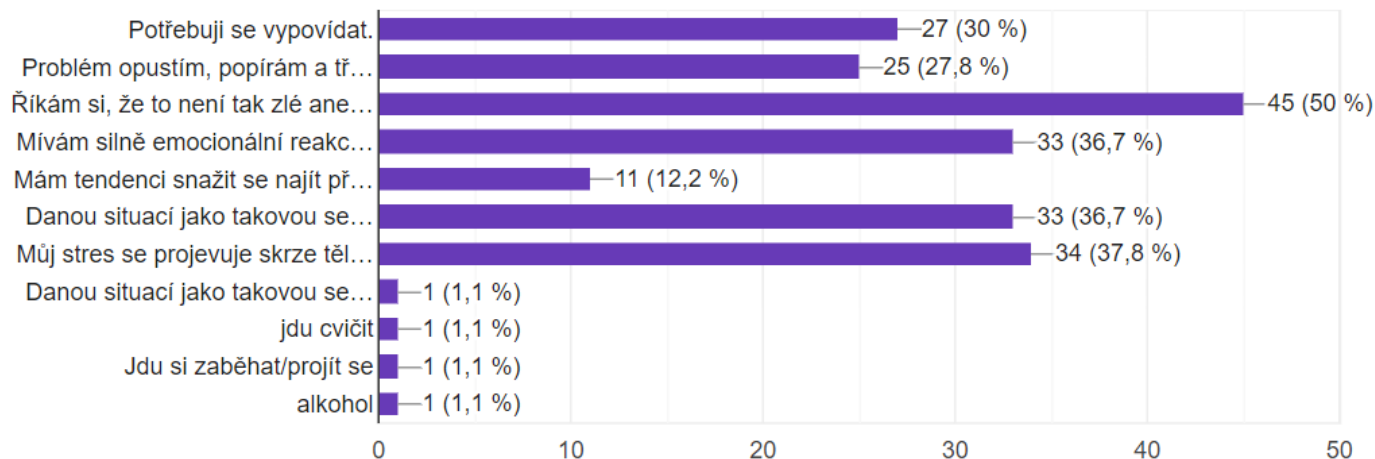




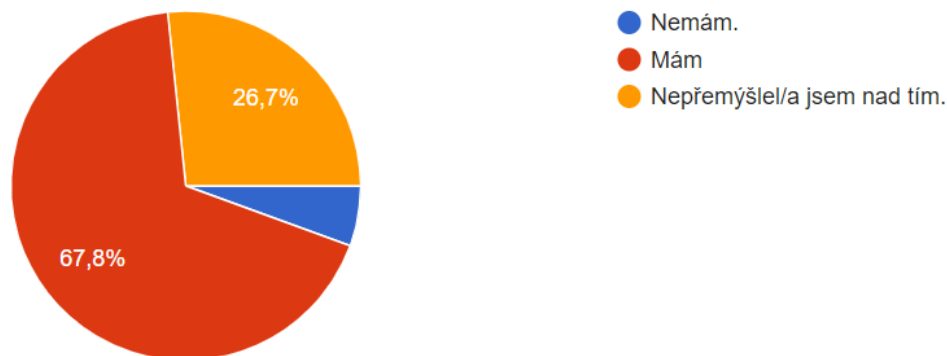
## ČEHO BYSTE CHTĚLI MÍT V ŽIVOTĚ VÍČ? (PROSÍME O JEDNOSLOVNOU ODPOVĚĎ NEBO KRÁTKOU FRÁZI.)

MOTIVACE, ČASU, LÁSKY, PENĚŽ, RADOSTI, SOCIÁLNÍHO KONTAKTU, SPÁNKU, PŘÁTEL, SEBEVĚDOMÍ, ŠTĚSTÍ

## JAKÁ JE VAŠE REAKCE NA NEPŘÍJEMNOU/STRESOVOU SITUACI (NAPŘ. SELHÁNÍ VE ŠKOLE)?



## MÁTE STRACH SE ZTRÁTY?



## PLÁNUJETE SE SVÝM PSYCHICKÝM ZDRAVÍM NĚCO DĚLAT?



**DĚKUJEME VŠEM RESPONDENTŮM ZA JEJICH ČAS**

Výsledky ankety vychází ze vzorku 90ti respondentů ve věkové kategorii 15+.  
redakce Šaldovin



# ROZHOVOR INTERVIEW

## ANNA JIRSÁKOVÁ

K psychickému zdraví na naší škole samozřejmě patří naše školní psycholožka, Mgr. Anna Jirsáková. V budově školy je přítomna každé úterý a sídlí v bývalém bytě pana školníka. Pokud byste ji chtěli kontaktovat, můžete použít její školní e-mail [anna.jirsakova@gfxs.cz](mailto:anna.jirsakova@gfxs.cz).



KOLOTOČ, NEBO HOUPAČKA? - **HOUPAČKA**  
MODRÁ, NEBO ČERNÁ PROPISKA? - **ČERNÁ**  
POVODEŇ, NEBO POŽÁR? - **POŽÁR**  
SUKNĚ, NEBO KALHOTY? - **SUKNĚ**  
DĚŠŤ, NEBO MLHA? - **DĚŠŤ**  
DVANÁCT, NEBO TUCET? - **TUCET**

**Jak často za vámi chodí studenti sami od sebe?**

Řekla bych, že většinou. Ale musím říct, že poslední rok se víc a víc stává, že jdou na doporučení buď rodičů, nebo učitelů.

**Jsou nějaké důvody, proč by si někdo rozmyslel návštěvu u psychologa?**

Mohlo by to být třeba, když ten člověk ještě nemá důvěru, ještě mě nezná nebo neví, co ho čeká. Nebo nemá důvěru, že se ty informace, které sdělí, opravdu nevynesou ven.

**Co by podle vás mohlo změnit názor takových lidí?**

Myslím, že nejlíp mění názor, když jim někdo, kdo to už zná, řekne, že se nemají čeho bát. Reference někoho, kdo už tu službu využil a zjistil, že to je vlastně docela fajn.

**Kdy by se mělo chodit specificky ke školnímu psychologovi?**

V situaci, kdy má člověk na srdci něco, co ho trápí, nevyřeší to sám, nechce o tom mluvit s rodiči ani s kamarády, ani na lince důvěry. Chce, aby to věděl někdo, kdo to jeho školní prostředí trochu zná, a když nenajde nikoho, komu by to chtěl svěřit, tak si myslím, že školní psycholog je docela dobrá volba. Ten zná to prostředí a atmosféru školy, zná učitele, zná tamější podmínky pro studium. A člověk nemusí chodit mimo budovu, kam chodí každý den.

**Můžete vlastně s těmi problémy udělat něco jiného, než si o nich popovídat?**

Povídání je takový základ. Už to, že člověk něco řekne nahlas, může být dobré. Zároveň rozhovor s psychologem umožňuje člověku si urovnat myšlenky – uvědomit si, co si vlastně myslí a nemyslí, co by mohl udělat či na koho by se mohl obrátit. Nebo zjistíme, že ten člověk potřebuje třeba jenom podpořit v tom, co už tuší, že by měl udělat, a nechce se mu do toho. Většinou se po Vánocích sejde pár studentů, kteří mají třeba strach ze zkoušek, z maturity nebo z přijímaček. Tam nepovídáme, tam trénujeme relaxační techniky. To se mi vždycky moc líbí.

**Stává se, že za vámi přijdou studenti s problémy, které by bylo lepší řešit s někým jiným než s psychologem?**

Ano. Někdy třeba zjistíme, že jde o výukové problémy, ty je dobré řešit v PPP (pedagogicko-psychologická poradně), nebo jde o duševní problémy, psychické potíže a někdy je potřeba, aby to slyšel například psychiatr. Někdy se přes studenty dostanu i k rodičům a pak to skončí tím, že jde celá rodina na rodinnou terapii, protože se ty obtíže týkají všech nebo do toho má co mluvit i třeba sourozenec. Někdy se to pozná hned po prvním sezení, někdy si třeba po třech konzultacích říkám, že to už není oblast, kterou bych mohla sama vyřešit.

**Měli by podle vás být psychologové na školách celý týden? Nebo jeden den v týdnu stačí?**

Určitě jsem pro celý týden. Já mám pár přátel školních psychologů, kteří jsou ve škole na plný úvazek, a u toho se mi moc líbí, že můžou vnímat atmosféru školy celý rok. Ke mně se často některé informace nedostanou, když jsem tam jen jeden den v týdnu, neznám spoustu učitelů a samozřejmě ani studentů. Ale musím říct, že tam moc ráda chodím, takže jsem vděčná i za ten jeden den. Jen kdyby to mohlo být na plný úvazek, tak by to bylo ideální.

**Je na tom něco, co byste chtěla změnit?**

Mně by se určitě líbilo být školní psycholog pro jednu školu na plný úvazek, což ale není možné. Když jsem nastupovala na vysokou školu, tak nám říkali, že se připravuje zákon, že každá škola, která bude mít nad 200 studentů, bude povinně mít školního psychologa a speciálního pedagoga na plný úvazek. Uběhlo hodně let a žádný takový zákon samozřejmě neexistuje... Ale já bych stejně všem školám nezávisle na počtu žáků přála, aby toho školního psychologa nebo speciálního pedagoga měli, protože si myslím, že by to byl dobrý člen týmu.

**Vy jste pracovala od roku 1995 na linkách důvěry a od roku 2004 v PPP v Liberci. Jak se vaše povinnosti a pracovní náplň liší?**

Liší se hlavně tím, že na lince důvěry se poskytuje krizová intervence po telefonu. Člověka nevidím a hlavně nevím, kdy, kdo a s čím zavolá. Kdežto v PPP, tam jasně směřujeme svou pomoc na studenty, kteří mají obtíže výukové, kterým se něco nedaří ve škole.

Vždycky vím, s čím klient přichází, protože je dopředu objednaný. I když i v poradně se občas vyskytne krizová intervence, ale to je málokdy. A také v PPP jsou můmi klienty opravdu děti, žáci a studenti, kdežto na linku důvěry může volat kdokoli a já vlastně ani nevím, kolik mu je let, protože to je anonymní služba.

### **A vnímáte tam nějakou podobnost?**

V tom, že do toho vztahu s klientem vždy vstupuji s tím, že jsem tam pro něj a snažím se udělat všechno pro to, aby buď našel svoji cestu, sám sebe, nebo možnosti, jak vyjít z toho trápení, které má. Je to práce s lidmi založená na naslouchání a přijetí.

### **Máte často problémy s rodiči dětí, které přijdou do poradny?**

Ano. Nerada to říkám, ale mnohdy se domluvíme lépe s těmi dětmi než s rodiči. Je to tak, že rodiče, když jdou s dítětem k nějakému psychologovi nebo odborníkovi, tak pro něj samozřejmě chtějí to nejlepší, vykreslit ho v nejlepším světle a urvat pro něj nejlepší péči, protože jsou to prostě rodiče. A někdy se samozřejmě stává, že ten rodič má úplně jinou představu než to dítě. My někdy vnímáme, že rodiče jsou ambicióznější než dítě, nebo než jsou jeho možnosti. A tam my někdy trpíme, protože oni to dítě „lámou přes koleno“, a to dítě je z toho vyčerpané. Potom je tady ještě druhý případ, kde by dítěti pomohlo, kdyby s ním někdo pracoval, ale ti rodiče toho nejsou schopní nebo nemají chuť, energii, čas. V takovém případě vnímáme, že to dítě by potřebovalo mnohem víc, ale nedostává se mu toho.

### **Jak se liší práce s dětmi v různých věkových kategoriích?**

Liší se hodně. Když si představím, s kým pracujeme my v poradně, tak tam máme předškoláčky, u kterých zjišťujeme, jestli můžou nastoupit do školy, pak přes 1. stupeň, 2. stupeň a střední školy až po maturitu. Máme i pár studentů, kteří maturují víckrát za sebou, takže je jim třeba i pětadvacet. S každou tou skupinou samozřejmě jednám jinak. Když to vztáhnou na práci u nás na gymnáziu, tak tam se potkávám s primou až oktávou, což jsou už dvě generace. V primě jsou ještě vlastně za děti,

kteří poznávají velký svět gymnázia. V oktávě už se setkávám s lidmi, kteří jsou dospělí, mají svůj názor, nikdo je nemusí zastupovat, jsou sami sobě zákonným zástupcem a žijí jiné životy. Také by se dalo říct, že kdybych vedle sebe postavila třeba tři kvintány, tak bude taky každý jiný, protože každý má jiné představy, motivaci, přístup ke studiu, rodinu a sny. Takže nejde jenom o věkové skupiny, ale i individualita člověka vede k úplně jiným rozhovorům a práci.

### **Chodí za vámi studenti s problémy, které jsou způsobeny situací s koronavirem?**

Ano. Jinak také vnímám jarní situaci a podzimní situaci. Na jaře to bylo zajímavé tím, že ze začátku vládlo ještě nějaké nadšení, že to zvládneme, i když jsem u studentů vnímala, že nějaké úzkosti narostly. Člověk nevěděl, co bude. Teď na podzim bohužel vnímám mnohem větší nárůst depresivních stavů, úzkostí, strachu o sebe, o zdraví, o rodinu, o prarodiče. Lidé se začínají schovávat do takových svých bublin, jako kdyby už nevěřili tomu, že normální život ještě přijde. Je mi líto, že se nemůžeme ani vidět osobně, že to je všechno takové složité a že nikdo neví, kdy to skončí.

### **Co byste ráda vzkázala našim čtenářům?**

Čtenářům bych vzkázala, aby se opravdu nedali koronavirem zastrašit, aby si všemi možnými způsoby (kromě drog a alkoholu) udržovali pozitivní mysl, třeba kontaktem s kamarádem nebo návštěvou u rodičů či prarodičů. Dělejte aktivity, které vám přinesou energii, odpočinek, relaxaci. A stejně tak jako nezapomínáme na nějakou hygienu fyzickou, tak bych všem čtenářům přála, aby nezapomínali na psychohygienu. Potěšte svoji duši, podpořte svůj mozek, aby přemýšlel spíš pozitivně a abyste nezapomínali o sebe pečovat, protože to za to stojí. Všem bych přála, aby se jim dobře dařilo, aby byli zdraví jak fyzicky, tak psychicky, aby byli veselí a aby se těšili, že se zase někdy sejdem.

Sofie Munzarová, kvinta

# ANNA JIRSÁKOVÁ

Zur psychischen Gesundheit an unserer Schule gehört natürlich die Schulpsychologin Mgr. Anna Jirsáková. Sie ist an jedem Dienstag in der ehemaligen Wohnung des Hausmeisters anzutreffen. Falls ihr sie kontaktieren möchtet, könnt ihr gerne ihre schulische Mailadresse benutzen: [anna.jirsakova@gfxs.cz](mailto:anna.jirsakova@gfxs.cz).



KARUSSELL ODER SCHAUKEL? - **SCHAUKEL**

BLAUER ODER SCHWARZER KULI? - **SCHWARZER**

HOCHWASSER ODER FEUER? - **FEUER**

ROCK ODER HOSE? - **ROCK**

REGEN ODER NEBEL? - **REGEN**

ZWÖLF ODER EIN DUTZEND? - **EIN DUTZEND**

### **Wie oft treffen Sie Schüler?**

Ich würde sagen, häufig. Aber im letzten Jahr passierte es ganz oft, dass sie mich auf Empfehlung entweder der Eltern oder auch der Lehrer trafen.

### **Gibt es irgendwelche Gründe, warum sich jemand den Besuch beim Psychologen überlegen müsste?**

Vielleicht, wenn man noch kein Vertrauen zu mir hat, mich noch nicht kennt oder nicht weiß, was man erwarten soll. Man hat kein Vertrauen, dass die Informationen, die mir gesagt werden, wirklich nicht preisgegeben werden.

### **Was könnte die Meinung solcher Menschen ändern?**

Ich denke, dass die Meinung am besten geändert werden kann, wenn jemand, der das schon kennt, sagt, dass man wirklich keine Angst haben muss. Die Referenz von jemandem, der den Dienst schon genutzt hat und entdeckt hat, dass es eigentlich ganz toll ist.

### **Wann sollte sich man an einen Schulpsychologen wenden?**

In einer Situation, wenn man etwas zu sagen hat, was einen quält, es nicht selbst lösen kann und nicht darüber mit den Eltern oder Freunden sprechen möchte. Wenn man seine Probleme mit jemandem besprechen möchte, der die Schulumwelt ein bisschen kennt. Wenn man niemanden findet, dem er sich öffnen möchte, dann ist der Schulpsycholog eine gute Wahl, denke ich. Dieser kennt die Umwelt und die Atmosphäre der Schule, kennt die Lehrer, kennt die Bedingungen fürs Studium. Dazu muss man nicht irgendwo anders hingehen als ins Gebäude, wo man jeden Tag ist.

### **Können Sie eigentlich mit den Problemen auch etwas anderes machen, als nur über sie reden?**

Das Reden ist die Grundlage. Schon dass man etwas laut sagt, kann sehr gut sein. Gleichzeitig hilft das Gespräch mit einem Psychologen der Person ihre Gedanken zu ordnen – sich bewusst zu werden, was sie sich eigentlich denkt und nicht denkt, was sie machen könnte oder an wen sie sich wenden könnte. Oder stellen wir fest, dass der Mensch einfach nur dabei

Unterstützung braucht, was er schon ahnt, dass er tun sollte und nur nicht machen möchte. Meistens gibt es nach Weihnachten ein paar Schüler, die zum Beispiel Angst vor den Prüfungen, vor dem Abitur oder vor den Aufnahmeprüfungen haben. Hier reden wir nicht nur, sondern wir trainieren Entspannungstechniken. Das macht mir immer Spaß.

### **Passiert es auch, dass zu Ihnen Schüler mit Problemen kommen, die eher mit jemandem anderen gelöst werden sollten als mit einem Psychologen?**

Ja. Manchmal stellen wir fest, dass es um Unterrichtsprobleme geht. Die sind besser in der pädagogisch-psychologischen Beratungsstelle zu lösen. Oder geht es um Geistesprobleme und es ist nötig, auch einen Psychiater heranzuziehen. Manchmal komme ich durch die Schüler zu den Eltern und dann endet es damit, dass die ganze Familie eine Therapie besucht, weil die Probleme alle betreffen. Zum Beispiel hat ein Geschwisterkind oft auch etwas dazu zu sagen. Manchmal ist es schon nach der ersten Sitzung zu erkennen. Manchmal überlege ich mir nach drei Konsultationen, dass es um einen Bereich geht, den ich selbst nicht lösen kann.

### **Denken Sie, dass die Psychologen die ganze Woche in der Schule erreichbar sein sollten? Oder reicht nur ein Tag pro Woche?**

Selbstverständlich bin ich für die ganze Woche. Ich habe ein paar Freunde, die vollzeitbeschäftigt in der Schule sind. Dabei mag ich, dass sie die Atmosphäre der Schule das ganze Jahr aufnehmen können. Mich erreichen auch manchmal irgendwelche Informationen nicht, wenn ich hier nur einen Tag verbringe. Ich kenne auch viele Lehrer und Schüler nicht. Aber ich muss sagen, dass ich diese Schule sehr gerne besuche, also bin ich dankbar auch für den einen Tag. Eine Vollzeitbeschäftigung wäre aber ideal.

### **Gibt es etwas, was Sie ändern möchten?**

Ich würde gerne für eine Schule in Vollzeitbeschäftigung arbeiten, was aber nicht möglich ist. Als ich an der Universität war, haben uns die Lehrer gesagt, dass ein Gesetz

vorbereitet wird, dass jede Schule mit mehr als 200 Schülern pflichtgemäß einen Psychologen und speziellen Pädagogen in Vollzeitbeschäftigung haben muss. Viele Jahre später gibt es natürlich kein solches Gesetz... Ich würde trotzdem allen Schulen wünschen, unabhängig von der Anzahl der Schüler, einen Schulpsychologen oder speziellen Pädagogen zu haben, weil ich denke, dass dieser ein gutes Teammitglied wäre.

**Sie haben seit 1995 bei der Telefonseelsorge und seit 2004 in der pädagogisch-psychologischen Beratungsstelle in Liberec gearbeitet. Wie haben sich Ihre Pflichten und Arbeitsinhalte geändert?**

Der Hauptunterschied ist die Lösung bei Kriseninterventionen in der Seelsorge am Telefon. Ich sehe den Menschen nicht und weiß nicht, wann, wer und warum er anruft. In der pädagogisch-psycho-logischen Beratungsstelle ist unsere Hilfe klar auf die Schüler ausgerichtet, die irgendwelche Unterrichtsprobleme haben. Ich weiß immer, womit der Klient kommt, weil er im Voraus bestellt ist. Auch hier kann eine Krisenintervention vorkommen, aber nur selten. Auch sind in der pädagogisch-psychologischen Beratungsstelle wirklich die Kinder, Schüler und Studenten meine Klienten, aber die Telefonseelsorge kann jeder anrufen und ich weiß überhaupt nicht, wie alt er ist, weil es sich um einen anonymen Dienst handelt.

**Gibt es auch irgendwelche Ähnlichkeiten?**

Die Beziehung zu dem Klienten eröffne ich immer damit, dass ich für ihn da bin und alles dafür zu tun versuche, damit er sich selbst oder Möglichkeiten findet, die Qual zu beenden, die er hat. Es geht um die Arbeit mit den Menschen, die auf dem Anhören und Annehmen beruht.

**Haben Sie auch oft Probleme mit den Eltern der Kinder, die zur Beratungsstelle kommen?**

Ja. Ich sage es nicht gerne, aber häufig verabreden wir uns besser mit den Kindern als mit den Eltern. Es ist so, dass die Eltern natürlich für ihre Kinder nur das Beste wollen, wenn sie zu einem Psychologen oder

Spezialisten kommen, also ihr Kind als das Beste zeigen und schließlich die beste Betreuung bekommen wollen, einfach, weil sie die Eltern sind. Manchmal hat der Elternteil eine ganz andere Vorstellung als das Kind. Wir merken manchmal, dass die Eltern ehrgeiziger sind als das Kind oder die Möglichkeiten des Kindes sein können. Hier gibt es ein Problem, weil sie das Kind „übers Knie brechen“ und das Kind ist davon sehr erschöpft. Dann gibt es auch den anderen Fall, dass es dem Kind viel mehr helfen würde, wenn mit ihm jemand arbeiten würde, aber die Eltern sind dazu nicht fähig oder haben dazu keine Lust, Zeit oder Energie. In einem solchen Fall merken wir, dass das Kind viel mehr braucht, als es bekommt.

**Wie unterscheidet sich die Arbeit mit Kindern in anderen Alterskategorien?**

Sie unterscheidet sich sehr. Wenn ich mir vorstelle, mit wem wir in der Beratungsstelle arbeiten, dort gibt es Vorschulkinder, bei denen wir feststellen, ob sie in die Schule gehen können. Dann die erste und zweite Stufe, durch die Oberschule bis zu den Abiturienten. Wir haben auch ein paar Schüler, die das Abitur mehrmals abzulegen versuchen, also sind sie zum Beispiel 25 Jahre alt. Mit jeder Alterskategorie arbeite ich anders. Wenn ich es mit der Arbeit hier am Gymnasium vergleichen sollte, hier treffe ich die Klassen von der Prima bis zur Oktava, was zwei Generationen sind. In der Prima sind es eigentlich noch Kinder, die die große Welt des Gymnasiums kennenlernen. In der Oktava treffe ich Menschen, die schon erwachsen sind, eine eigene Meinung haben, die niemand vertreten muss und ein anderes Leben haben. Auch könnte man sagen, dass drei Schüler aus der Quinta alle anders sind, weil jeder eigene Vorstellungen, eine andere Motivation, Einstellung zum Studium, Familie und Träume hat. Also geht es nicht nur um die Alterskategorien, sondern die Individualität des Menschen führt zu unterschiedlichen Gesprächen und anderer Arbeit.

**Gibt es auch solche Schüler, die zu Ihnen mit Problemen kommen, die durch die Situation mit dem Coronavirus entstanden?**

Ja. Ich empfinde auch die Frühlings- und

Herbstsituation als anders. Im Frühling war es interessant, dass es am Anfang eine bestimmte Begeisterung gab, dass wir es schaffen. Ich habe aber auch gemerkt, dass es verschiedene Sorgen gab. Man wusste nicht, was am nächsten Tag kommt. Jetzt im Herbst nehme ich leider wahr, dass es mehr Depressionen, Angst um sich selbst, um die Gesundheit, um die Familie und Großeltern gibt. Die Menschen verstecken sich in solchen Blasen, als ob sie nicht mehr glaubten, dass das normale Leben in der Zukunft noch kommt. Es tut mir leid, dass wir uns auch nicht persönlich treffen können, dass es alles so kompliziert ist und dass niemand weiß, wann es endet.

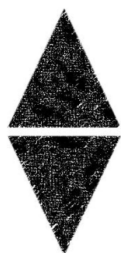
**Was würden Sie gerne den Lesern ausrichten lassen?**

Den Lesern würde ich ausrichten lassen, dass

sie sich durch das Coronavirus wirklich nicht einschüchtern lassen sollen, dass sie durch alle Möglichkeiten (außer Drogen und Alkohol) ihre positive Laune erhalten, zum Beispiel durch den Kontakt mit Freunden oder den Besuch bei den Eltern/Großeltern. Macht solche Aktivitäten, die euch Energie und Entspannung bringen. Auch sollt ihr bei der physischen Hygiene die psychische nicht vergessen. Erfreut eure Seele, unterstützt das Gehirn, damit es eher positiv denkt. Ich wünsche euch, dass ihr euch gut um euch selbst kümmert, weil es sich lohnt. Ich wünsche allen, dass es ihnen gut geht, dass sie physisch und psychisch gesund sind, dass sie immer lustig sind und dass sie sich darauf freuen, dass wir uns später wieder treffen.

Sofie Munzarová, 5V

Übersetzung: Kristýna Ranawat, 4N



## TIPÉ PRO VAŠÍ PSÝCHĚ TIPPS FÜR EURE PSYCHE

### TIPY A TRIKY PSYCHOLOGŮ

Někdy toho každý máme už opravdu nad hlavu. Chtěli bychom si od všech starostí odpočinout nebo se jich rovnou zbavit. Jak to ale udělat, aby nám to opravdu pomohlo?

K dobré náladě nám pomůže každodenní pobyt na čerstvém vzduchu. V práci se snažte být milí na své kolegy a uchovávejte si humor. Když se potřebujete odreagovat, zavřete oči a představte si nějaké příjemné místo nebo poslouchejte uklidňující hudbu.

Ve volném čase dělejte aktivity, které vás naplňují. Naučte se sami sebe pochválit, odměnit se a odpustit si chyby. Ráno si vymezte čas a v klidu se nasnídejte. Na každém dnu si najděte něco pozitivního a nahlas si řekněte, co se vám povedlo.

Pokud špatně spíte, což poznáte třeba zpomalením reflexů nebo horším udržením pozornosti, mohou

vám spánek ovlivňovat starosti, špatná výživa a nedostatek tekutin, málo pohybových aktivit anebo nepravidelnost spánku a bdění.

Před spaním si vypište tíživé myšlenky a myslete na hezké zážitky. Mějte chladnější ložnici. Nezapomínejte přes den jíst a pít. Omezte před spaním alkohol a těžké jídlo. Dodržujte klidové zóny a vlastní rituály. Pravidelně vstávejte a choďte spát.

Když vám už dlouhodobě (třeba měsíc) není moc dobře, špatně spíte, jste podráždění a hůře se soustředíte, měli byste vyhledat pomoc. Psycholog s vámi nejprve probere váš problém a zmapuje ho. Tomu se říká strategie. Poté se spolu s vámi pokusí najít řešení a východisko ze situace.

Nebojte se. Užívejte si každý den a zvládnete to. Nejste na to sami.

Veronika Šípková, kvarta



# ŠTĚSTÍ A KLID V NAŠEM KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ? HYGGE.

Představte si zimu v Dánsku. Okolo vás stále padá nový a nový sníh, zima vám zalézá za nehty a 17 hodin denně trávíte ve tmě. Pravděpodobně to na vás působí spíše depresivně, ale Dánové si stejně udržují přední příčky v žebříčcích nejšťastnějších lidí na světě. Naučili se totiž zpříjemnit si dlouhé zimní večery a najít tak v každém okamžiku něco krásného. Tento pohodový přístup k životu s litry horkých nápojů a spoustou svíček nazývají *hygge*.

O tomto fenoménu jste jistě už slyšeli. Za posledních pět let o něm totiž vyšlo možná více knih, než je zdravo, ale přesto zůstává pojem *hygge* pro většinu těžko uchopitelný. Proto jsme se dnes rozhodli vám alespoň přiblížit deset základních principů *hygge*, které vám pomohou zpříjemnit nekonečné období zimy.

Prvním z nich je navození **atmosféry**. Místo ostrého světla z lamp si zkuste zapálit pár svíček a zatopte si v krbu. V okamžiku pak proměníte studenou, mnohdy děsivou tmu uměle maskovanou světly na příjemné příšeří, ve kterém se budete cítit útulně.

Takováto atmosféra vás pak přímo navádí k tomu schoulit se do pohodlného křesla, zabalit se do měkké deky a uvolnit se od každodenního uspěchaného

života. Zútulněte si své oblíbené místo polštáři a velkou dekou, do které se můžete zabalit večer s knihou a kde můžete nasávat příjemnou atmosféru svého domova. Vedle nešlápnete ani s tlustými ponožkami, které udrží vaše nohy v teple. **Důležité je cítit se pohodlně!**

Krom pohodlí se musíte cítit také bezpečně. Pocit **bezpečí** ve vás může vyvolat nejenom útulný domov, ale také příjemná společnost vašich nejbližších. Záleží pouze na vás, jak bude chtít strávit zimní večer.

Pocit **pospolitosti** v blízkosti vašich přátel či rodiny však zahřeje vaši duši ještě lépe než horký čaj. Můžete se sejít s přáteli a zahrát si třeba staré deskové hry. Zaručeně se u toho pobavíte ještě víc, než když jste je hrávali jako malí.

Jistě neuděláte chybu ani se společnou večeří. Dobré jídlo vám zaručeně vykouzlí úsměv na tváři, a ještě o kousek víc, když ho připravíte společně se svými přáteli. I **potěšení** v podobě dobrého jídla či teplého nápoje patří k hlavním principům *hygge*.

Pro ještě o krapet lepší prožitek zůstaňte v **přítomnosti**. Zahod'te mobilní telefony a užijte si chvíli s přáteli bez jakýchkoli interakcí. Vychutnejte si jídlo ještě teplé, aniž by vám vychladlo kvůli focení na Instagram.

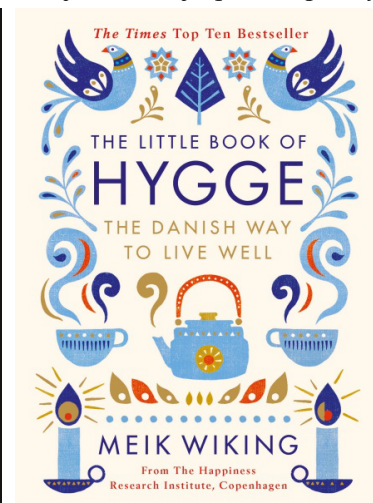


Ve společném **souladu** si pak můžete nerušeně užít společný večer. Zkuste i vědomě přemýšlet nad tím, jak se v této společnosti cítíte a uvědomte si u toho také vzájemnou **rovnost**. Ta mezi námi totiž vytváří zdravé vztahy, ve kterých se nelze cítit jinak než dobře.

Odložte i veškerá jiná dramata, o kterých jste ten den četli. Politiku nechte jeden večer stranou, abyste si vychutnali pocit **příměří** v duši. I naše mysl si potřebuje někdy odpočinout od přehlcených kanálů s informacemi. Myslete na to, i když budete večer trávit sami.

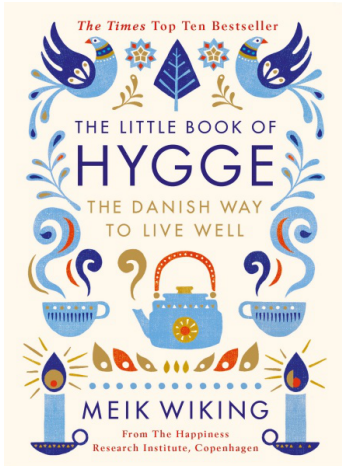
Poslední bod popisuje pocit, který si jistě budete při praktikování *hygge* uvědomovat, a tím je **vděčnost**. Věřím, že se při kvalitně strávených večerech budete cítit uvolněně a příjemně, s čímž přijde i pocit vděku, že v rámci našich uspěchaných životů stále můžete nacházet takovéto milé chvílky.

Zkuste tedy jeden večer hodit všechn stres za hlavu a odpočinout si ve stylu *hygge* ať už sami, nebo v příjemné společnosti. Možná se vám to nakonec zalíbí natolik, že už budete *hygge* praktikovat pravidelně, aniž byste si to uvědomovali.



# GLÜCK UND RUHE IN UNSEREM ALLTAG? HYGGE.

Stellt euch den Winter in Dänemark vor. Immer mehr Schnee fällt um euch herum, die Kälte ist überall und ihr verbringt 17 Stunden pro Tag im Dunkeln. Wahrscheinlich wirkt es auf euch eher depressiv, aber die Dänen besetzen trotzdem die besten Plätze in der „Rangliste der glücklichen Menschen auf der Welt“. Sie lernten nämlich sich die langen Winterabende zu versüßen und etwas Schönes an jedem Moment zu finden. Diese behagliche Einstellung zum Leben mit Litern heißer Getränke und



Mengen an Kerzen nennen sie *hygge*.

Von diesem Phänomen habt ihr sicherlich schon gehört. In letzten fünf Jahren wurden darüber nämlich sehr viele Bücher, vielleicht mehr als es gesund ist, veröffentlicht. Trotzdem ist der Begriff Hygge für die Mehrheit noch unverständlich. Darum haben wir uns entschlossen, euch heute mindestens zehn Grundprinzipien der *hygge* näher zu bringen, die euch die unendliche Winterzeit zu versüßen helfen.

Das erste ist, **Atmosphäre** zu schaffen. An Stelle des grellen Lichts von Lampen probiert, ein paar Kerzen anzuzünden und im Kamin einzuheizen. Im nächsten Augenblick verwandelt ihr dann das kalte, manchmal grauenhafte Dunkel getarnt von Lichtern in das angenehme Schummrige, in dem ihr euch wohler fühlen werdet.

Solche Atmosphäre stiftet euch an, euch dann direkt in einen bequemen Sessel zu kuscheln, in eine weiche Decke zu wickeln und euch von dem alltäglichen überstürzten Leben zu

entspannen. Macht euren Lieblingsplatz mit Kissen und einer großen Decke gemütlich, in die ihr euch abends mit einem Buch einwickeln könnt und wo ihr die angenehme Atmosphäre eures Heimes aufsaugen könnt. Ihr macht auch keinen Fehler mit dicken Socken, die eure Füße warm halten. Wichtig ist, **sich wohl zu fühlen!**

Außer der Bequemlichkeit müsst ihr euch auch sicher fühlen. Das Gefühl der **Sicherheit** kann in euch nicht nur das gemütliche Heim erzeugen, sondern auch die angenehme Gesellschaft eurer vertrauten Freunde. Es kommt nur auf euch an, wie ihr den Winterabend verbringen wollt.

Das Gefühl der **Gemeinsamkeit** in der Nähe von euren Freunden oder Familie wärmt aber eure Seele besser als ein heißer Tee. Ihr könnt euch mit den Freunden treffen und die alten Brettspiele spielen. Es ist garantiert, dass ihr daran noch mehr Spaß habt, als damals, als ihr sie als Kinder gespielt habt.

Sicherlich macht ihr auch keinen Fehler mit einem gemeinsamen Abendbrot. Ein leckeres **Essen** zaubert euch ein Lächeln aufs Gesicht und desto mehr, wenn ihr es mit euren Freunden zusammen vorbereitet. Auch das **Vergnügen** in Form des leckeren Essens oder eines warmen Getränkes gehört zu den Hauptprinzipien der *hygge*.

Für noch ein besseres Erlebnis bleibt in der **Gegenwart**. Legt die Handys weg und genießt eine Zeit mit Freunden ohne jede Handy-Interaktion. Genießt das noch warme Essen, ohne dass es wegen des Fotografierens für Instagram abkühlt.

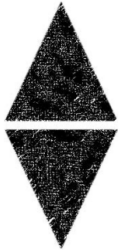
In gemeinsamem **Einklang** könnt ihr auch ungestört einen gemeinsamen Abend genießen. Probiert auch bewusst darüber nachzudenken, wie ihr euch in dieser Gesellschaft fühlt, und macht euch dabei die gegenseitige **Gleichheit** bewusst. Sie schafft zwischen uns nämlich die guten Beziehungen, in denen man sich nicht anders als gut fühlen kann.

Schiebt auch alle anderen Dramen weg, über die ihr den ganzen Tag gelesen habt. Lasst die Politik einen Abend weg, um das Gefühl des *Waffenstillstandes* in der Seele zu genießen. Auch unser Geist muss manchmal von den überfüllten Kanälen mit den Informationen ausruhen. Denkt daran, auch wenn ihr den Abend allein verbringt.

Der letzte Punkt beschreibt das Gefühl, das euch beim Praktizieren der *hygge* bewusst wird: die **Dankbarkeit**. Ich hoffe, dass ihr euch bei solch hochwertig verbrachten Abenden entspannt und angenehm fühlen werdet, womit auch das Gefühl der Dankbarkeit kommen wird, weil ihr im Rahmen eures gehetzten Lebens trotzdem immer noch diese netten Momente finden könnt.

Probiert also einen Abend den ganzen Stress hinter euch zu lassen und ruht im *hygge*-Style aus, entweder allein oder in angenehmer Gesellschaft. Vielleicht werdet ihr es im Endeffekt so sehr mögen, dass ihr die *hygge* schließlich regelmäßig praktizieren werdet, ohne dass es euch bewusst wird.





# AKTUÁLNĚ Z REDAKCE

## PROPOJENÍ SE SVĚTEM I V DIVNODOBĚ

Cítíte se odtrženi od okolního světa? Stoupá ve vás odpor k distanční výuce? Takových je nás víc! S distanční výukou se potýkají i naši přátelé ze zahraničí a protože v této době musíme držet pospolu ještě o kapku více, rozhodli jsme se připojit k německé redakci z gymnázia v Kronachu (Bavorsko) při budování mezinárodní komunity redakcí, abychom navzájem mohli sdílet naše myšlenky k okolnímu dění. V momentální chvíli se společně s námi na projektu podílí i redakce ze Skotska a USA. V příštích měsících se však začnou postupně připojovat i další. Pokud jste tedy otevření názorům ostatních a rádi byste si procvičili němčinu či angličtinu, určitě se mrkněte na webové stránky našich německých partnerů <https://fwg1240.de/>, kde spolupráce probíhá. Abychom vás rovnou naladili na správnou vlnu, máte jedinečnou možnost přečíst si článek s tipy na distanční výuku studentů z Kronachu. Naleznete v něm určitě nějaké podnětné rady, jak si alespoň o kousek usnadnit distanční výuku. A pokud ne, tak určitě minimálně obohatíte své hlavy o poznání, jak distanční výuka vypadá v jiné zemi. Doufáme, že spolupráce bude vás čtenáře bavit stejně jako nás, protože si tím společně rozšíříme obzory a zůstaneme tak všichni propojeni.

Barbora Elisová, 5N

### Tipps und Tricks für den Distanzunterricht am FWG

Die letzte Schulwoche vor den Ferien verbrachte das FWG im Distanzunterricht. Seit dem 5. Januar ist klar: Auch im neuen Jahr bleibt es zunächst für die ersten Wochen beim Homeschooling. Aus eigener Erfahrung wissen wir: Dabei kann man schnell den Überblick verlieren. 1240 hat daher für Euch ein paar Tipps und Tricks gesammelt, wie die Selbstorganisation und das Lernen von zu Hause in Corona-Zeiten gelingen können.

#### **1. Guten Morgen - und ein gutes Frühstück!**

Guten Morgen! Distanzunterricht macht die Busfahrt zur Schule überflüssig - der Unterricht beginnt aber trotzdem früh am Morgen.

#### **2. Blick in den Schulmanager um etwa 7.25 Uhr**

Vorsicht: Morgens leidet der Schulmanager teilweise an Überlastung!

- Welche Fächer habe ich heute?
- Stehen Videokonferenzen an?
- Gibt es Stundenausfälle?
- Welche Bücher, Hefte und Materialien brauche ich?

#### **3. Vorbereiten des Arbeitsplatzes**

- Arbeitsplatz übersichtlich einrichten und Computer bzw. Notebook, Tablet oder Smartphone um etwa 7.30 Uhr hochfahren
- Sicherstellen, dass alle benötigten Unterlagen und Materialien griffbereit sind
- Für ausreichend vorhandene Getränke sorgen, um ein Unterbrechen der Videokonferenz durch einen Gang in die Küche zu vermeiden

#### **4. Anwesenheitskontrolle, in der Regel um 7.40 Uhr**

- Welche Lehrkraft habe ich in der 1. Stunde?
- Wird die Anwesenheit bei dieser Lehrkraft über Microsoft Teams, E-Mail oder Schulmanager abgefragt?
- Habe ich das entsprechende System hochgefahren und ist es einsatzbereit?
- Habe ich alle Materialien parat?

## **5. Unterricht**

Abhängig von Fach und Lehrkraft sowie dem entsprechend gewählten Kommunikationsweg:

- Habe ich den Arbeitsauftrag, spätestens zum Unterrichtsbeginn, erhalten?
- Wann bearbeite ich den Auftrag?
- Jetzt oder am Nachmittag?
- Läuft die Videokonferenz?
- Habe ich wirklich in allen Fächern des Tages etwas zu tun?
- Gibt es Unterrichtsstunden ohne Aufgaben oder Kontakt? Dann unbedingt melden bei Lehrer oder Klasse melden und nachfragen!
- Arbeite ich aktiv mit?
- Halte ich mich an die Verhaltensregeln?

## **6. Pausen**

Im Homeschooling sind pausen nicht nur zu den regulären Zeiten zwischen 9:10 und 9:25 beziehungsweise zwischen 10.55 und 11.10 erlaubt, sondern auch dann, wenn etwas Freiraum entsteht. Bewegen, Dehnen, Strecken, Lüften, Essen, Trinken, Raum verlassen!

## **7. Guten Appetit!**

Mittagessen und Entspannung sind angesagt!

## **8. Nachmittagsgestaltung ab ca. 14 Uhr oder möglicher Nachmittagsunterricht**

- Steht Nachmittagsunterricht an? Sind Videokonferenzen geplant?
- Habe ich alle Arbeitsaufträge des Vormittags erledigt?
- Bin ich bei den Wochenplänen weitergekommen?
- Hausaufgaben des Vormittags bearbeiten!
- Welche Fächer habe ich am nächsten Tag? Stehen dort Videokonferenzen an?
- Lernen! Wiederholen!

## **Wichtig: Pausen einlegen! Frische Luft tanken! Nicht zu spät ins Bett gehen!**

*„Gerade im Distanzunterricht sind Pausen mit Bewegung an der frischen Luft wichtig.“*

## **Diese Regeln hat die Schulleitung für ein Gelingen des Distanzunterrichts erarbeitet:**

1. Achte auf einen geregelten Tagesablauf!
  2. Arbeite aktiv mit!
  3. Bearbeite die Arbeitsaufträge gewissenhaft und achte auf eine pünktlich Abgabe!
  4. Melde dich umgehend beim Lehrer wegen fehlender Arbeitsaufträge oder fehlgeschlagener Kontaktaufnahme: Kein Abtauchen!
  5. Berücksichtige zu jeder Zeit die Rahmenbedingungen des Distanzunterrichts am FWG!
  6. Halte dich an die dort vereinbarten Verhaltensregeln!
  7. Kein Essen während der Videokonferenz!
- „Damit das Homeschooling gelingen kann, müssen ein paar Regeln befolgt werden.“
8. Keine Privat-Chats im Hintergrund!
  9. Achte auf einen höflichen Ton!
  10. Keine Fremdbeschäftigung bei Videokonferenzen!
  11. Verschicke keine GIFFS, Icons oder sonstigen Unsinn
  12. Beachte mögliche Urheberrechtsverletzungen bei der Auswahl deines Profilbildes

Wir hoffen, dass der Distanzunterricht mit diesen Hilfestellungen möglichst gewinnbringend gestaltet werden kann und dass bald wieder Schule vor Ort möglich ist!

*1240 wünscht allen Schülerinnen und Schülern auch im neuen Jahr viel Erfolg in der Schule!*

Redaktion 1240



# HALÓ, JE TU JEŠTĚ NĚKDO?

## LINKA DŮVĚRY

Linka důvěry Liberec je poskytována nonstop a anonymně. Založena byla 15. 3. 1992. Cílem linky důvěry je první psychologická pomoc (uklidnění uživatele, stabilizace stavu uživatele, ochrana zdraví atd.). Zavolat byste na linku důvěry měli např. když prožíváte stres, zažíváte problémy v rodině, ve vztahu, když si chcete něco udělat, trpíte závislostí nebo prožíváte trauma.

Linku důvěry můžete kontaktovat buď telefonicky, e-mailem nebo prostřednictvím formuláře na webu ([www.linka-duvery.cz](http://www.linka-duvery.cz)).

Telefonní čísla: 485 177 177 nebo 606 450 044

E-mail: [pomoc@linka-duvery.cz](mailto:pomoc@linka-duvery.cz)

Vojtěch Pařízek, 1N

## PŘÍBĚH

### *Předmluva*

Ležel na posteli, hlavu podepřenou rukama a očima hltal malá písmenka natištěná v hustých řádcích. Stojací lampa vrhala na knížku nažloutlý svit. Otočil stránku a jen na okamžik pohlédl na hrací desku z tvrdého papíru, rozloženou vedle knihy, a na postavičky na ní.

Byl úplně ponořený do čtení, před očima se mu míhaly obrazy a on se zatajeným dechem prožíval neobvyklý příběh. Nevnímal bušení dešťových kapek do střechy podkrovního pokojíku ani občasné zahřmění. Dočetl odstavec, jednou rukou si přidržel stránky a druhou hodil dvacetistěnnou kostkou. Napjatě pozoroval, jak se prokutálela mezi několika figurkami, minula prázdný hrnek a nakonec se zastavila. Nalistoval patřičnou stránku, našel správný odstavec a pustil se znovu do čtení. Po chvíli knížku odložil a začal přesouvat postavičky. Pohlédl na karty rozložené okolo – na každé z nich byly informace k jedné z figurek – a prohodil jich ještě několik.

Knížka, nyní odložená na zemi vedle hrnku, neměla desky. O svou vazbu přišla kdysi dávno, mnohem dříve, než byste se mohli domnívat. Namísto pevného obalu byl přes přední a zadní stránku přilepen černý papír. Zepředu byl bílým fixem, lehce kostrbatě, vyveden název. Pod ním, úplně dole na papírových deskách, bylo sedm čárek. Každá jinak tlustá a barevná, každá kreslená jinou propiskou či fixem.

Chvíli pohledem pročesával hrací desku, potom její okolí a nakonec zvedl oči a rozhlédl se po pokoji. Kam jen mohla zmizet? Ještě před chvílí tady někde byla. Prohledal látkový pytlík na kostky, odhrnul peřinu a prohlédl kapsy u kalhot. Že by ji zapomněl ve škole? Přepadl ho strašlivý pocit. Posadil se na okraj postele a usilovně se zamyslel. Pokud ji nechal v lavici nebo nedejbože na skřínce, mohl jenom doufat, že ji tam v pondělí najde. A i kdyby, stráví celý víkend bez ní! Celou

místnost najednou ozářilo prudké, studeně bílé světlo, které ho donutilo přivřít oči. Trhl sebou leknutím. V zápětí ohlušující silou zaburácel hrom. Znělo to jako praskání obrovského ledovce, který někdo trhá na kusy.

A pak byla tma.

Ochromen šokem chvíli nehnutě seděl na posteli. Hleděl do tmy a měl pocit, že spatřil, jak se v ní něco pohnulo. Pomalu, opatrně se natáhl k místu, kde tušil noční stolek. Nahmatal zásuvku a vytáhl z ní malou kapesní svítilnu na kličku. Oči mu pomalu přivykaly tmě a on si byl stále jistější, že vidí siluetu postavy, stojící ani ne dva metry od něj. Panika s rychlostí úderné jednotky prostupovala jeho tělem. Slyšel řetězce kapek dopadajících na střechu, cítil na tváři ledový vítr, který otevřeným oknem přinášel vůni deště a rozevlával černý, dlouhý plášť cizince. Stiskl vypínač na baterce – nic. Třesoucí se rukou zašátral po kličce a začal zběsile roztáčet malé dynamo svítilny.

Slabý paprsek světla okamžitě změnil naprostou temnotu v šero a donutil nejhlubší stíny stáhnout se do rohů. Střed pokoje byl prázdný. Okno bylo zavřené a dešť' zněl tlumeně. Cítil, že může zase normálně dýchat – když v tom se zarazil. Ztuhlý a zděšený hleděl na hrací plochu, kde ještě před chvílí stály jeho figurky. Ty byly rozházené okolo, většina z nich povalená. Uprostřed plánku stála jiná postavička, oděná celá v černém. Splývavý plášť, připomínající havraní křídla, byl zachycen, jak vlaje ve větru. Postavička měla nasazenou morovou masku s dlouhým zobákem a černý klobouk, ruce schované v záhybech pláště. Pod ní se po plánku rozprostírala neveliká černá skvrna, natištěná a zcela neprůhledná.

Předmluva

Ležel na posteli, hlavu podepřenou rukama a očima hltal malá písmenka natištěná v hustých řádcích. Stojací lampa vrhala na knížku nažloutlý svit. Otočil stránku a jen na okamžik pohlédl na hrací desku z tvrdého papíru, rozloženou vedle knihy, a na postavičky na ní.

Byl úplně ponořený do čtení, před očima se mu míhaly obrazy a on se zatajeným dechem prožíval neobvyklý příběh. Nevnímal bušení dešť'ových kapek do střechy podkrovního pokojíku ani občasně zahřmění. Dočetl odstavec, jednou rukou si přidržel stránky a druhou hodil dvacetistěnnou kostkou. Napjatě pozoroval, jak se prokutálela mezi několika figurkami, minula prázdný hrnek a nakonec se zastavila. Nalistoval patřičnou stránku, našel správný odstavec a pustil se znovu do čtení. Po chvíli knížku odložil a začal přesouvat postavičky. Pohlédl na karty rozložené okolo – na každé z nich byly informace k jedné z figurek – a prohodil jich ještě několik.

Knížka, nyní odložená na zemi vedle hrnku, neměla desky. O svou vazbu přišla kdysi dávno, mnohem dříve, než byste se mohli domnívat. Namísto pevného obalu byl přes přední a zadní stránku přilepen černý papír. Zepředu byl bílým fixem, lehce kostrbatě, vyveden název. Pod ním, úplně dole na papírových deskách, bylo sedm čárek. Každá jinak tlustá a barevná, každá kreslená jinou propiskou či fixem.

Chvíli pohledem pročesával hrací desku, potom její okolí a nakonec zvedl oči a rozhlédl se po pokoji. Kam jen mohla zmizet? Ještě před chvílí tady někde byla. Prohledal látkový pytlík na kostky, odhrnul peřinu a prohlédl kapsy u kalhot. Že by ji zapomněl ve škole? Přepadl ho strašlivý pocit. Posadil se na okraj postele a usilovně se zamyslel. Pokud ji nechal v lavici nebo nedejbože na skřínce, mohl jenom doufat, že ji tam v pondělí najde. A i kdyby, stráví celý víkend bez ní! Celou místnost najednou ozářilo prudké, studeně bílé světlo, které ho donutilo přivřít oči. Trhl sebou leknutím. V zápětí ohlušující silou zaburácel hrom. Znělo to jako praskání obrovského ledovce, který někdo trhá na kusy.

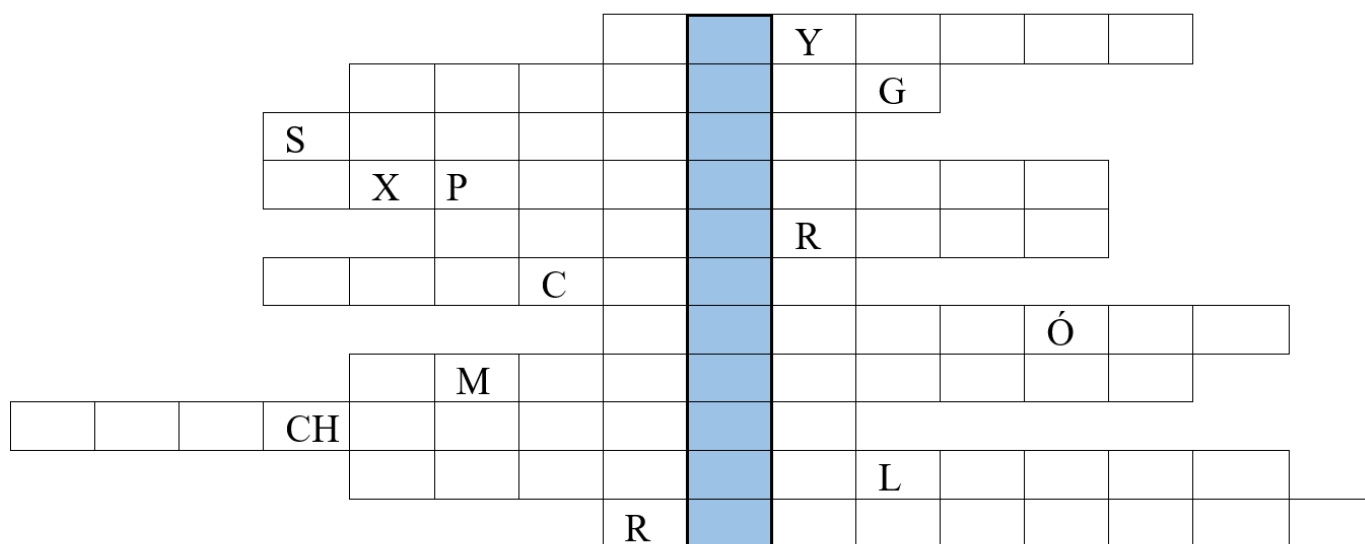
A pak byla tma.

Ochromen šokem chvíli nehnutě seděl na posteli. Hleděl do tmy a měl pocit, že spatřil, jak se v ní něco pohnulo.

Filip Novák, 1B

# KŘÍŽOVKA

Schopnost utvářet mezilidské vztahy se nazývá (*viz tajenka*)



- 1) JAK SE NAZÝVÁ SOUHRN DUŠEVNÍCH JEVŮ A VLASTNOSTÍ?
- 2) JAK SE ŘÍKÁ ODBORNÍKOVĚ NA PSYCHOLOGII?
- 3) OVLIVŇOVÁNÍ MYŠLENEK NAZVEME CIZÍM SLOVEM ...
- 4) JAK SE CIZÍM SLOVEM ŘEKNE POKUS?
- 5) ODLOUČENÍ NEBO ROZDĚLENÍ
- 6) NEÚČINNÝ LÉK, KTERÝ ALE SLIBUJE ÚČINKY JE ...
- 7) URČENÍ CHOROBY A JEJÍCH NÁSLEDKŮ SE NAZÝVÁ ...
- 8) JAK JINAK NAZVEME PŘEDEM NEPROMYŠLENÉ JEDNÁNÍ?  
(PŘÍDAVNÉ JMÉNO)
- 9) VĚDA ZABÝVAJÍCÍ SE LIDSKÝM CHOVÁNÍM SE NAZÝVÁ ...
- 10) KDYŽ SE ROZHODUJEME BEZ DŮVODU A NENADÁLE,  
NAZÝVÁ SE TO ... (PODSTATNÉ JMÉNO)
- 11) JAK SE JINAK ŘEKNE ZÁSADNÍ, NEKOMPROMISNÍ?

