

Přílohy k diplomové práci „Student s depresí: perspektiva blízké osoby“

Obsah

Příloha 1 – Informovaný souhlas	2
Příloha 2 – Anamnestický dotazník	3
Příloha 3 – Struktura rozhovoru	4
Příloha 4 – Rozhovory.....	6
Rozhovor s Michalem.....	6
Rozhovor s Mariou	17
Rozhovor se Štěpánem	29
Rozhovor s Edou	38
Rozhovor s Patrikem	47

Příloha 1 – Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Tímto poskytuji svůj rozhovor k potřebě vypracování diplomové práce s názvem „Student s depresí: perspektiva blízké osoby“.

Jsem si vědom/a toho, že z tohoto rozhovoru bude pořízen audiozáznam. Tento audiozáznam bude využit výhradně k vypracování výše jmenované diplomové práce a nebude poskytnut dalším osobám. Přepis uskutečněného rozhovoru bude připojen k diplomové práci jako její příloha.

Byl/a jsem srozuměn/a s tím, že udělený souhlas mohu kdykoliv v průběhu rozhovoru odvolat.

V..... dne.....

Podpis

Příloha 2 – Anamnestický dotazník

ANAMNESTICKÝ DOTAZNÍK

Věk:

Vztah k člověku s depresí:

Pokud partneři, jak dlouho spolu:

Intenzita kontaktu:

Zkušenost s depresivní epizodou (kolikrát, jak dlouho, jak intenzivně):

Vlastní duševní zdraví:

Příloha 3 – Struktura rozhovoru

STRUKTURA ROZHOVORU

Podpora depresivní osoby

- 1) Jaké jsou nejvýraznější symptomy deprese u druhého a který je pro Vás nejnáročnější?
- 2) Co se Vám u těchto symptomů osvědčilo jako dobrý přístup (dobrá forma podpory) a naopak, jaké přístupy se ukázaly jako neefektivní?
- 3) (Jak jinak se ještě snažíte druhého podporovat?)
- 4) Za co myslíte, že je Vám blízká osoba nejvíce vděčná, co z Vaší podpory nejvíce oceňuje?

Vlastní coping

- 5) A) Partner: Jak jste se dozvěděl/a o diagnóze druhého? Jaká byla Vaše prvotní reakce?
B) Příbuzný (nebo kdo ho znal i premorbidně): Pamatujete si na první propuknutí deprese u druhého? Jaká byla Vaše reakce?
- 6) Jak k depresi blízkého přistupujete teď?
- 7) Jakým způsobem deprese blízkého nabourává Váš každodenní život? Plynou z jeho/její diagnózy a jejích důsledků pro Vás nějaká omezení?
- 8) (Případně přináší Vám diagnóza něco?)
- 9) Jaký byl Váš nejhorší zážitek s depresí? Jak jste tehdy reagoval?
- 10) Jak se vyrovnáváte s obtížemi spojenými s depresí nyní? Využíváte nějaké cílené strategie pro to, abyste se s nimi lépe vyrovnal/a?

11) Kdy je to lepší? Jsou nějaké situace, v nichž deprese do Vašeho společného života nezasahuje?

12) Co byste doporučil/a dalším lidem, jejichž blízké osobě byla právě diagnostikována depresivní porucha? (Zkuste shrnout svoje osobní poznatky, zkušenosti, přístupy.)

Příloha 4 – Rozhovory

Rozhovor s Michalem

Věk: 25 let

Datum realizace rozhovoru: 22.3.2022

Délka: 58 min

Účastníci:

HŠ = Helena Švecová

MV = Michal V.

Blízká osoba: bratr

Průběh rozhovoru: Rozhovor proběhl v respondentově bytě, po většinu času bez přítomnosti další osoby. Rozhovor byl vyrušen příchodem respondentovy přítelkyně. Po několika minutách od vyrušení opět pokračoval, v její přítomnosti. Místo přerušeni je v textu vyznačeno.

Respondent sám reflektoval, že momentálně pociťuje některé příznaky vztahující se k jeho onemocnění a není tudíž v optimálním rozpoložení. Nicméně s rozhovorem i přesto souhlasil.

HŠ: Já bych se teda nejdřív ptala na tvého bráchu, váš vzájemný vztah, jak dlouho spolu žijete a jak máte intenzivní kontakt v tuhle chvíli. Nebo jak se třeba ten kontakt vyvíjel.

MV: Jo, takže postupně asi bych ti na tohle všechno odpověděl. Žijeme spolu celý život, víceméně vždycky v jednom bytě nebo druhém, takže...

Na jaře 2020 jsme se odstěhovali od rodičů sem do tohoto bytu. A... co se týče komunikace mezi námi, nebo nějakého našeho... našich interakcí, tak nejsou /dlouhá pomlka/ nejsou nějak přehnané, skromně řečeno. A nejsou /pomlka/ příliš častý nebo příliš... obsahově nabitý. Jo, asi takhle, asi takhle bych to popsal nejlíp zatím co svedu. A... to bylo tak vždycky, jakoby, vždycky jsme prohodili pár slov, nikdy jsme si sebe moc nevsímali, když jsme bydleli u rodičů. Tak to vidím aspoň já, že vlastně nějaký vliv tam byl. Určitě byl větší, když jsme byli menší, že jo, to člověk interagoval víc, ale jakoby od toho pubertálního období jako by si šel každý svojí cestou a moc jsme o sobě nevěděli. Určitě jsme nevěděli o sobě nic co se týče jako jak se třeba tam doma, u rodičů, jak se cítíme nebo prostě co nás trápí případně. Nebo tak.

Tady to bylo... To se trochu změnilo, protože on... to naše odstěhování navazovalo na jeho suicidální pokus, takže tam jsme si řekli, že doma nám to už stačilo, že to není dobré prostředí /smích/ a tak jako by... Takže jsme jako schopni se bavit aspoň o tomhle typu věcí nějakým způsobem, i když nejdeme moc do hloubky, jako necháváme si to pro svoje psychology, ale v tomhle ohledu si rozumíme. A rozumíme si... /dlouhá pomlka/. Tak bych to shrnul, že si rozumíme bez toho, aniž bychom si museli hodně věcí říkat. Ale nesdílíme spolu třeba obvykle spoustu věcí. Prostě nějaké všední záležitosti, vlastně jakoby pomalu se to navrátilo k tomu, že o sobě tak jako víme, že tu jsme, ale přesně nevíme jakoby, čím se ten druhý přesně do detailu

zabývá třeba.

To se tím zodpovědělo nebo jsi tam měla ještě něco v rámci téhle soustavy otázek?

HŠ: Ne, já myslím, že jsi to odpověděl tak, jak jsem potřebovala, super. Takže abych to shrnula, ten kontakt nějaký máte. Každodenní předpokládám asi...

MV: /přítakává/

HŠ: ... ale není to takové, že byste ho jako vyhledávali, nebo tu vzájemnou interakci. Anebo řešili nějaká hlubší témata spolu.

MV: Je to tak, no. Je to tak. Tolerujeme se, myslím si, že to ani jeden z nás nevyhledává. Já upřímně teď momentálně nevyhledávám tak jako nic /smích, povzdechnutí/. Ale dokážeme si najít třeba společný čas na nějaký seriál nebo něco takového, to občas jo. Nebo si objednáme jídlo a na něco koukneme nebo tak. Ale není to nic častého.

HŠ: /přítakávám/ Jo. Teď bych se zaměřila možná na tu depresi u bráchy. Jaké jsou u něj nejvýraznější symptomy deprese a který je pro tebe subjektivně jako podporujícího bráchu nejnáročnější?

MV: Ehm... Já bych řekl, že... Já bych řekl, že vidím, že se pořád jakoby potýkáme, jak on i já, s touhle kondicí, dejme tomu. A vidím to u něj hlavně jako když tráví svůj volný čas mimo práci. Když je doma, tak vlastně je pravda, že tady má malý prostor a není tady jakoby tolik co dělat. Není to tam nějakým způsobem pohodlné vedle, nebo tak. Ale znám ho v podstatě z těch posledních dvou let jenom že je jako doma anebo v práci. A když je doma, tak se většinou kouká na nějaká videa na Youtube a takhle. Jo, že prostě nedělá nic produktivního víceméně. Nestará se o sebe jakoby po fyzické stránce moc, to mi taky přijde. Ačkoliv já teď poslední dobou prožívám v podstatě podobné věci. A... teď jsem zaměřený tedy sám na sebe s tím, že jakoby vidím na sobě, že se nemám úplně nejlépe. Tak se už jakoby nezaměřuju na bráchu. Ale předtím, když mně bylo třeba lépe, tak pro mě bylo docela těžké vidět ty nešťastné návyky nebo tyhle ty návyky ohledně životního stylu, které vytváří jako negativní úplně... které se můžou nešťastně prostě zacyklit. A jako nepomáhat v tom. /ztěžka si oddychuje/ A nikdy jsem nevěděl, jak mu to podat, slovně, a nakonec jsem sám taky nebyl úplně perfektní. Takže to funguje tak, že prostě o sobě asi víme, co děláme každý špatně, ale neříkáme si to sami sobě, protože by to znělo jakoby od každého trochu pokrytecky. Takže o tom radši jako nemluvíme, ani já jsem si... Promiň, kelímek... /smích; uvědomil si, že během rozhovoru zmačkal plastový kelímek s kávou/ Nevadí...

HŠ: /smích/ Tak jo. Osvědčilo se ti něco jako dobrý přístup nebo dobrá forma podpory, která víš, že jako zabírá vůči tomu bráchovi? Že se mu po tom zlepší nálada, když mu něco dopřeješ ty?

MV: /dlouhá pauza/ Hm... To je záluďná otázka. Asi ne. Nebo nic mě nenapadne, takhle.

HŠ: Mhm, jasně. Kdyby to přišlo někdy později, tak se k tomu třeba můžeme vrátit. Ukázaly se ti nějaké přístupy jako vyloženě neefektivní? Co třeba fakt jako nezabírá, jak toho člověka podpořit?

MV: /dlouhá pauza/ Asi jako každý... Já jsem to vlastně víceméně popsal, jak to funguje, ta interakce a... každý jakoby náznak z mé strany, já nevím, jestli jako to vůbec má šanci fungovat. /těžce oddychuje/ Když ten člověk nemá nějaký jako vnitřní impulz k těm věcem.

HŠ: /přítakávám/ Nemusí to být vyloženě jako slovní podpora, ale třeba fakt něco udělat. Chápeš, co myslím, jako komplexně... Cokoliv. /delší pauza/ Já vím, že ty to vidíš i z druhé strany, takže to můžeš vzít klidně i za sebe. Jako jestli něco od druhých ti pomáhá. Nebo naopak, co na tebe určitě nefunguje.

MV: /pomlka/ No podle mě, pokud něco pomáhá... a to si myslím, že asi jakoby tam... i když... takhle... když mě jako někdo vytáhne něco dělat a když je to na pravidelné bázi. Prostě, myslím si, že /oddychuje/ myslím si, že nám schází ... mně teď určitě schází pravidelný program, který by měl jakoby smysl nějaký větší. Který by mě donutil třeba ráno vstávat a tak. Nevím přesně, jak bych třeba tohle to byl schopný nějak nabídnout bráchovi, že jo. Prostě jako každý máme svoje teďka vlastní životy víceméně.

HŠ: Ale říkáš, že tobě osobně by to určitě pomáhalo.

MV: /přítakává/ Jo, mě určitě... Mě to pozvedlo na nohy po minulém létě, kdy jsme začali chodit s kamarádem běhat. A dost intenzivně, musím říct. Protože on chtěl zaběhnout v Cambridge nějaký půlmaraton, tak jsme si řekli, že na tom budeme trénovat. A než on odjel do Anglie, tak jsme ho uběhli dvakrát, asi za dva, tři měsíce.

HŠ: Super. A je hezký od tebe i ten postřeh, že o tom víš, že tohle ti pomáhá. To je paráda. Za co myslíš, že je ti brácha nejvíc vděčný? Co nejvíc oceňuje třeba na tvém přístupu k němu?

MV: /dlouhá pauza/ No, to je dobrá otázka... Já si myslím, že nejvíc hlavně, že jsme vypadli od rodičů a že stojíme na stejné straně. /dlouhá pauza/ Jako že se dokážeme pochopit. To si myslím, že nás jako drží nějakým způsobem nad vodou, protože... /pauza/ Zbytek rodiny si myslím, že úplně nemá... /oddychuje/ jak se tomu řekne... jakoby dobrý náhled na psychologii nebo... ne tak dobrou orientaci. Nedokážou... nebo, mamka se dokáže jakoby vžít do nějakých pocitů, protože jakoby taky jako, trpí tím asi celý život, že jo. Ale její obrana proti tomu byla utvořit si prostě víceméně jakoby alternativní realitu, takže ta žije vlastně v pohádkovém světě, který se jí nedá nijak vyvrátit. Tam z toho pramení hodně problémů. Ale chtěl jsem říct, že jako my dva si můžeme říct asi z rodiny nejvíc, co se týče těhle věcí. Ne, že bychom to dělali /smích/. Ale jakoby tyhle věci chápeme.

HŠ: Jasně. Ono stačí už jenom, že je tam ta možnost třeba. Jo... Je to samotným tím podporujícím přístupem? Že jako jste otevření? Anebo je to fakt skrze ten společný zážitek?

MV: Je to skrze společný zážitek.

HŠ: Jo, že oba víte vlastně, co si pod tím představit, čím je to specifické ty stavy.

MV: Jo. Já si myslím, že to bude hlavně tím. A hlavně tím, že se shodneme na tom, že... na tom, co nás zčásti určitě neovlivnilo dobrým směrem. Jakoby domácí prostředí. To neznamená, že to oba všechno shazujeme na vlivy z dětství. Ale jsme si vědomí toho, co za přístupy nás ovlivnilo. Za přístupy ze strany rodičů nebo ze strany obecně toho okolí doma.

HŠ: Takže tam hraje velkou roli vlastně, že máte oba stejný... odkud jste jako vzešli, stejné formující vlivy. Což můžete oba pochopit. /Michal přitakává/ Jo, jasně... A teď bychom se přesunuli na tebe samotného. Teď jsme mluvili hodně o bráchovi.

Tady mám dvě varianty otázky, se přiznám, nevím, která je lepší, jo... Takže ti přečtu obě a zkus si vybrat, která ti více sedne do aktuální situace. Varianta A: Jak jste se dozvěděl o diagnóze druhého, jaká byla vaše prvotní reakce? A druhá, varianta B je, jestli si pamatuješ na první propuknutí deprese u bráchy a jaká byla v tu chvíli tvoje reakce.

MV: Určitě si nepamatuju první propuknutí deprese, protože je to plíživá kondice. A spousta znaků deprese, která se u něj takhle vlastně projevovala předtím, tak jsem v té době vůbec jakoby asi neměl ani tu schopnost rozeznat, co by to bylo. Nebo že je to manifestace nějakého hlubšího problému. A ani jsem se o to nějak nesnažil anebo neměl jsem důvod se o to starat. Nepamatuju si přesně, kdy to bylo, ale vím, že... /těžce oddychuje/ Teď už si ani nepamatuju kdo z nás začal brát jako první léky. Já si myslím, že jsem to byl já upřímně, ale nejsem si tím jistý.

HŠ: Jo. Tady možná pro kontext jenom otázka. Já myslela, že jako první se ty příznaky začaly vyskytovat u bráchy a u tebe vlastně o něco později...

MV: Ne. Ne, jako doopravdy tomu tak nebylo. To je z pohledu... to vím. Z pohledu bráchy, tak ten se s tím potýká vlastně od, taky od střední školy. A co vlastně on zmiňoval, tak je to i... tak se to táhne ještě od dřívější doby nebo dřívějšího věku, než jsem si toho asi jako začal všimnout víc já u sebe. Já vždycky u sebe datuju začátek toho, že se děje něco víc vážnějšího, tak jako do předposledního roku na gymplu.

HŠ: ... to znamená kolem 18 let...

MV: No, prostě kolem 18 let. Samozřejmě podklady pro to se formovaly určitě dřív, si myslím. Ale u bráchy to teda údajně propuklo dřív a trvá to déle. Takže takhle pro kontext no.

HŠ: Super, děkuju. /pauza/ Jo, tady mi přijde, že ty otázky nedávají tolik smysl... že vlastně tebe, kdo má ten zážitek jako sám, se ptám na někoho druhého. Takže možná pojďme to vztáhnout celé k tobě.

MV: Jako můžeme klidně.

HŠ: Když jsi začal pociťovat příznaky, jaké to pro tebe bylo? Nebo čeho sis všiml první, že je něco jinak?

MV: To je... Ono je to zčásti docela zapeklité o tom povídat, protože člověk... zvlášť po tom, co si prošel zkušenostmi, kdy se dostal nějakým způsobem na určité psychické dno a pak se byl schopný z toho najít cestu, tak najednou jakoby získá nadhled nad tou problematikou trochu větší než předtím. A tím pádem mám pocit, že... /delší pauza/ ...no, že ten můj pohled je čistě jako ovlivněný taky tím, čím jsem si prošel a zformoval se mi pohled na tu depresi jako takovou, jako na tu problematiku. A tím pádem to asi nebude odpověď, která by odpovídala tomu, co bych jako autenticky řekl třeba v tom věku.

Ale já bych řekl, že ke konci gymplu, septima oktáva, poslední dva ročníky možná, možná trochu předtím, tak to jsem začal pociťovat... /delší pauza/ jako vyloženě nějakou apatii k čemukoliv. Měl jsem nějaké svoje zájmy, ale mě pak vyřadila ze hry jakoby... můj zdravotní stav, když jsem se nemohl věnovat vlastně mým zájmům. A ty zájmy byly většinou jakoby únik od... z toho světa, kde mi nebylo dobře, takže tím se to pro mě zlepšilo víceméně. Takhle to vnímám zpětně.

Projevovalo se to jakože primárně nezájmem o cokoliv. Apatii, cynismem víceméně. Snažil jsem se věci jakoby pseudočytrě vysvětlovat sám sobě, jak jakoby ta mizérie jak je deterministicky daná. Jo, to je další věc.

HŠ: /přítakávám/ Takže nějaké třeba filozofování?

MV: Dá se tomu tak říct. /přítakává/ Já jsem vždycky byl ten typ člověka, co si hrál s... snažil jako chytračit s evolučními teoriemi a takhle, jo. Prostě že jsem sám sebe jako tím pádem shazoval z toho důvodu, prostě z nějakých daných kvalit, se kterými se člověk třeba narodí a nebo tak podobně. Na které jsem házel jako svoje neúspěchy nebo... nevím. /delší pauza/

HŠ: Jo... Snažím se to pochopit. Ale tohle jsou hodně filozofické úvahy, které já fakt jako nechytám...

MV: /přítakává/ Jo... Jde víceméně o to, že... necítil jsem se dobře. Věděl jsem, že se mi nějak jako nedařilo a v mých úvahách jsem většinou jakoby došel k tomu, že... co si tak pamatuju... /dlouhá pauza/ k nějakému jako rádoby chytrému odůvodnění, proč vlastně mně ten život nikdy neměl vyjít. Jakoby nějak úspěšně nebo dobře. A to mě vedlo k tomu, že vždycky... jako že podmínky, do kterých se člověk dostane, nebo ve kterých se narodí a následně vyrůstá, nejsou fér. A myslím si, že částečně jsem se v té době s tím nějak jako nedokázal vyrovnat. Jo. Takže to asi se ve mně možná i v tu dobu budovala určitě zášť vůči lidem a tak podobně.

HŠ: Jo. Já v tom čtu trochu takovou jako bezmoc vůči tomu dělat něco se svým životem. Třeba, že vlastně jako je to předem dané. /Michal přítakává/ Jo, chápu to dobře? /Michal přítakává/ Takže úvahy tohohle směru, takovéhle přesvědčení...

MV: Jo jo, jo. To začalo někde v té době, jo. /pauza/ Upřímně teď nevím, jestli si někdy vlastně

budu schopný vybavit si ty věci nějak víc čistě. Teď momentálně zase nemám úplně nejčistší hlavu. Takže to je asi nejlepší, co dokážu teď jako vymyslet.

HŠ: Jasně, úplně v pohodě. V tuhle chvíli subjektivně prostě to vysvětluješ takhle. /Michal přitakává/ Jo, v pohodě.

Tak jo... jak k té depresi přistupuješ teď? Co to pro tebe znamená? /delší pauza/ Možná je to hodně otevřená otázka...

MV: No, je otevřená. Je to taková... že se akorát tak hezky hodí do té situace. /pauza/ Teď pro mě znamená handicap. Handicap v tom smyslu že, a je to svým způsobem zvláštní, jakoby mám pocit, že se jako necítím dobře. Víím, co se mnou v zásadě je. A víím, co by mi mohlo pomoci, a nemám dostatek síly na to se nějakým způsobem toho chopit. /dlouhá pauza/ Takže teď je to handicap.

HŠ: /přitakávám/ Možná tam slyším pořád nějakou bezmoc? Když vlastně víš, co by ti pomohlo, ale zároveň nemůžeš... nemáš na to sílu.

MV: /přitakávám/. Jo... je to zvláštní, no.

HŠ: Když se koukneme na každodenní život, průběh dne a podobně, jakým způsobem ti to ten každodenní život nabourává? Jestli nějak tedy...

MV: Jo... a vyloženě se bavíme tedy o té depresi, o tom stavu? /přitakávám/ No... nabourává mi to hodně a často. A začíná to ráno, kdy se mi těžko vstává, hodně těžko vstává. Bez energie víceméně. Jsem závislý na kofeinu, hodně. To bude taky součástí problému, určitě taky. A jak probíhá den? Asi probíhá nejideálněji, když mám povinný program dopoledne a musím někde být. Hlavně když teda musím jít do školy, tak tam pak většinou jsem schopný zůstat až do večera. Pak se vrátím večer. S tím, že každý den se budím s tím, že mám před sebou nějaké věci, co musím udělat. Ale už od rána se mi jakoby do nich nechce moc. Nedokážu se do nich dokopat. /delší pauza/

HŠ: Takže pomáhají nějaké impulzy zvnějšku, že něco musíš?

MV: Jo... jo, jo, určitě. Není to tak, že by mi pomáhalo mít jakoby najednou deadline na všechno. To je jako spíš jakoby naopak. Ale jak to říct, no... Když se mi blíží třeba něco jakoby povinného nebo nějaká hodina a já třeba nejsem připravený, tak se spíš uchýlím k tomu na ní nejít, než abych jako zamakal. Protože reálně to nestíhám, takže... nějaký program na pravidelné bázi spíš a disciplína prostě. Co si myslím, že by mi pomohlo, jakoby mít zafixovaný vyloženě nějaký motorický program po tom, co člověk ráno vstane. A to se neděje, takže jakoby já vstanu s tím, že... s příliš velkou spoustou úkolů na mysli asi. Jo, že jsem si... asi jsem si možná naložil víc zodpovědnosti za nějaké věci a ještě k tomu musím... nebo ještě k tomu si tak jakoby uvědomuju, že se pořádně nestarám sám o sebe. Takže všechno se to spojí do jednoho velkého strašáku. Takže takhle.

HŠ: Když jsme teda u těch symptomů deprese, plynou z toho pro tebe nějaká omezení? Něco, co přímo kvůli nim by sis jako nemohl dopřát?

MV: Nenapadá mě, jak bych na tohle odpověděl ve smyslu, že kvůli tomu nemůžu dělat nějakou činnost. Jako reálně fyzicky můžu třeba dělat něco, ale v zásadě prostě jako... vlastně se to hrozně pojí s tím předchozím, protože v důsledku toho jako nejsem schopný teď nějakým způsobem žít spořádaně tak, jak bych si přál. Jako dodržovat nějaký i zdravější životní styl, jak bych si přál. Sportovat, jak bych si přál. Nebo jak by to pro mě bylo určitě prospěšnější. A trochu se bojím, že s tím, s tou... jako s tou vědomostí, že člověk je na vrcholu svých sil, zrovna je v letech, kde se nacházíme právě. Tak se bojím, že mě prostě jakoby to okrádá o budoucnost. Že prostě jako promrhám nějakým způsobem drahocenný čas, který je teď. A bude se mi těžko vracet do jakéhokoliv režimu. Takže jako nebrání mi to v ničem konkrétním, ale zároveň mi to brání ve všem.

HŠ: /přítakávám/ To je moc hezká odpověď, děkuju. K tomu mě jenom napadá, nedalo by se to vnímat jako nějaká výzva, kterou když překonáš, tak tě to nějakým způsobem obohatí a posílí do toho dalšího života?

MV: Jo, určitě dalo. To je asi jediný způsob, jak to vnímat. /pauza/ Určitě dalo, no... Já se jako... přiznám se, že zčásti, protože mám... hodně prokrastinuju poslední dobou a nemám z toho dobrý pocit. Takže prostě není to tak... asi se to nedá nazvat lenost, protože vím, že jsem schopný být jako nějakým způsobem produktivní a že si to dokážu i užívat. A teď nejsem a vyloženě si to neužívám nebo jakoby... nedělám to, protože chci jakoby tak nějak žít bezstarostně a všechno tak nějak odkládat nebo nedělat. A jako přistihuju se sám v poslední době, že se snažím... nebo že prostě si z deprese jakoby chci nechtě dělám svoje alibi, pro to, že nějaké věci nedělám. Tak sám sobě nebo jakoby ostatním, před ostatními lidmi. Nebo si nejsem tím jistý vůbec, jestli... snažím se za to tolik nebičovat, když se mi... když prostě se k těm věcem nedokopu. Ale táhne se to. A rozhodně by se to mělo jako vnímat jako výzva, že jo.

HŠ: Jo... já teď nevím, jestli je to něco, co jsem ti podsunula jako svojí nějakou... svůj nápad, anebo jestli autenticky to je možné takhle vnímat pro tebe...

MV: Je. Je to možné pro mě vnímat takhle. /dlouhá pauza/ Já si nejsem jistý, jestli mi vždycky jakoby v ohledech... nebo v těch situacích, kdy jsem se trochu víc dokázal vymanit z toho, tak si nejsem jistý, jestli to bylo přístupem, že se s tím poperu. Protože to je samo o sobě hrozně paradoxní vyjádření. Člověk s depresí si nějakým způsobem není schopný říct, že se s tím popere /smích/.

Takže, možná to vždycky bylo jakoby... možná to bylo tím, že byl jiný cíl. Nebyl definovaný jako „porazit depresi“, ale byl jiný cíl definovaný mimo to. A motivoval natolik, že to překonalo ty překážky, které plynou z deprese. To znamená, když jsme chodili běhat, to bylo jedno z toho. Mně osobně nejvíc pomohlo po gymplu být na vysoké škole, protože jsem objevil v sobě kapacitu na věci, o kterých jsem neměl zdání. Jakoby prostě prostor se učit, učit ostatní, to jsem taky nedělal předtím. A spousta možností, no. A smysluplných. A možná i v té době právě

jsem... tam mi samozřejmě potom pomohly i léky. Ty jsem začal brát až na vysoké. Ale ne kvůli vysoké, ale kvůli tomu, že jsem si řekl, že to jako neuškodí. A vůbec to neuškodilo. /pomlka/ Jaká byla otázka? /smích/

HŠ: /smích/ No, ty mi tak jako přecházíš i do dalších otázek. Což je super ale, paráda... Teďka se pohybujeme tak jako v oblasti toho, co je lepší, co pomáhá, že jo? Třeba neformulovat ten cíl jako porazit depresi...

MV: Jo, jo. Protože... já nevím. Co já si myslím a může to platit třeba jenom pro mě, ale snažit se nad tím zvítězit tím, že si dám tu kondici jakoby hlavního aktéra v mém životě. Že se prostě na něj zaměřím i přes to, že by to bylo v tom smyslu, že to musím porazit, tak to z toho prostě jenom dělá... nějakým způsobem to definuje... definuje jakoby život toho člověka a už to samotnému nemusí vůbec v tom pomoci.

HŠ: /přítakávám/ Ty pořád mluvíš o kondici. Můžeš mi trochu rozvést ten termín, pro co ho používáš přesně?

MV: No pro depresi, no. Jako vyloženě... jako můžu tomu říkat nemoc, no. Ale zase...

HŠ: Je v pohodě, jak tomu říkáš. Jenom, abych rozuměla, co tím myslíme tím termínem.

MV: Tohle, no...

HŠ: Paráda, děkuju.

MV: Mně to na to nějak sedí víc to slovo.

HŠ: Jo, určitě, v pohodě. /pauza/ Jo, takže říkáš nenechat se definovat tou kondicí...

MV: Taky no, taky. Když je člověk jakoby... A mně taky pomohlo, že jsem se v rámci... já už ani nevím, náhodně možná i, přes náhodné klikání videí na Youtube, dostal k videím, která se zabývala hlubšími tématy. A víceméně obsahovaly i nějaké jakoby životní rady nebo alespoň náhledy na to, jak by život mohl být smysluplnější a jak důležitou roli hraje nějaká morální integrita. A tak podobně. A z čeho všeho třeba můžou pramenit právě tyhle ty existenciální myšlenky a co je... protijed vlastně proti tomu. Tak to mělo jakoby pozitivní vliv.

HŠ: /přítakávám/ Takže dohledávání nějakých informací, kterými by sis jako to dovysvětlil.

MV: Určitě, jo. Spousta věcí. To mně připomíná, to co jako pomáhá nebo co jako pomohlo vlastně v té iniciální fázi, kdy mě prostě jenom jako nebylo nejlíp, tak si postupně uvědomit příčiny. A ne v tom smyslu, že já si je vymyslím. Že já si je vymyslím, jako jsem to dělal ve své hlavě na tom gymplu víceméně za pomoci nějakých omezených konceptů, které jsem jakoby znal, z těch obecných filozofických konceptů, ale vyloženě když člověk nějakým způsobem do hloubky porozumí příčině. /těžce oddechuje/ A svým způsobem to znamená, že

zčásti když člověk porozumí příčině, tak... nebo alespoň vlivům, které ho formovaly a prostě co všechno na člověka mohlo působit. A aby to správně zpracoval, tak si... myslím si, že si musí uvědomit nějaké základní jakoby metafyzické aspekty bytí, protože si nemyslím, že mi pomáhalo, když jsem našel jakoby... když jsem si externalizoval nějakého viníka. A ta koncepce nebyla přesná, nebyla správná. Ale naopak, když jsem byl schopný pojmenovat ty minulé vlivy a přiznat si, že třeba existuje něco jako nešťastná náhoda, a že... /dlouhá pauza/ ...a svým způsobem si i... Teď to budu zamotávat, ztrácím často teďka nit, ale... člověk si je schopný i... by si měl být schopný odpustit třeba i nějaké svoje minulé chování, za které se třeba stydí. A zároveň s tím, že prostě ví, co třeba měl/neměl udělat, říct/neříct a... a teď přestávám dávat pomalu... přetrhávám úplně kontinuitu myšlení teď... /těžce oddychuje, dlouhá pauza/ Co jsem říkal teď jako poslední? /usilovně přemýšlí, pauza/

HŠ: ...hodně filozofické ladění to mělo...

MV: Jo. Ne jako, chtěl jsem se nějakým způsobem dobrat k tomu, co člověku může pomoci a co mně pomohlo. A dostali jsme se k tomu, že to moc neumím dát do slov, ale...

HŠ: V pohodě, dej si čas klidně. Nebo jak potřebuješ.

MV: No... dalo by se to shrnout i tím, co jsem řekl na začátku. Jakože nějakým způsobem porozumění těm vlivům. A zároveň i přiznání si toho, že je to vlastně... zčásti to může prostě... absolutně arbitrární aspekt života. Člověk se narodí s nějakou dispozicí a pak je vystavený třeba nějakým vlivům z dětství a ne, že by za sebe neměl brát nějakou zodpovědnost, ale nemůže brát za sebe všechnu zodpovědnost, jako z nějakého určitého období. A asi se s tím, když to řeknu úplně banálně, smířit. Jo.

HŠ: Takže to nějak jako neexternalizovat, ale přijmout to za součást sebe? Možná, naučit se s tím nějak jako existovat?

MV: No... jakmile člověk pochopí, aspoň u mě to tak bylo, jakmile člověk pochopí, co na něj působilo a co ho posunulo tím negativním směrem, taky jako u mě například... Já to dám... já to zkonkretizuju, protože možná se někam dostaneme dál.

Já mám za to, že máme nějakou genetickou dispozici. Máma říkala něco o svojí mamce a pak je tady máma teda a pak je tady brácha a pak jsem tady já. Takže tam by se dala hledat nějaká souvislost. A další věc je, že jsem začal identifikovat určité patologické rysy rodičovství ze strany našich rodičů. Jako přehnaně ochránářský přístup ve smyslu jako nevystavovat se jakoby nebezpečí za cenu toho, že člověk nemá šanci řádně si vyvinout schopnosti, jak reagovat na určité situace. Třeba na sociální konflikty a tak podobně. Takže asi mi nějakým způsobem pomohlo, když jsem nad tím začal přemýšlet a začal jsem ohledně toho jakoby vstřebávat nějaké informace. Tak si uvědomit, co jsou ty patologické vzorce, které člověka ovlivňují. Snažit se z nich vymanit. /delší pauza/ Jo, nevím přesně, co mě vedlo k tomu, že jsem si uvědomil, že to byly ty špatné vlivy a že jsou to špatné vlivy. Ale jako že nevím, co byl ten moment, nebo co byl ten podnět, díky kterému mi to dávalo takhle smysl. Ale... /pauza/ ale dává. Dává. Co tam máš dál? Protože já doufám, že ti nějakým způsobem budu schopný pomoci

vlastně s tou, tou...

HŠ: Určitě, hodně. Já právě... my jsme to prolétli tak jako na přeskáčku to téma. Protože jsem měla ještě pár otázek, ale mám pocit, že jsme je tak nějak vyčerpali už.

MV: Klidně mi to můžeš ještě nějak... Můžeš se mě zeptat na všechno, co tam máš a...

HŠ: Dobře, ještě je tady jedna taková zajímavá otázka. Jestli využíváš třeba nějaké cílené strategie pro to, aby ses cítil líp. Nějaké jako fakt návody, techniky, postupy, ... Něco, co jsi třeba někde vyčetl nebo ti to doporučil terapeut...

MV: Momentálně ne právě. Ale vím, že to je cesta a jsem tak jako na hraně, kdy prostě jsem tak jako na půli cesty k tomu začít s tím pořádně a... zastihla jsi mě fakt jako ve zvláštním rozpoložení. Ale není... cílené techniky je co si myslím, že stojí za to. Nejen pro... je to spíš jako preventivní, není to jen proti depresím. Že by prostě byl nějaký cvik denní /smích/. Ale člověk by měl mít režim. Člověk by měl mít zautomatizované určité úkony každodenního života. Měl by, měl by je mít zautomatizované. A aby o nich nemusel každý den přemýšlet znova a znova. A do toho by se mělo ideálně... nebo do toho bych měl ideálně zahrnout i pravidelný pohyb. A potom jsou další věci, které mě... v určitém období jsem byl schopný je udržet a myslím si, že měly velký vliv, a to jsou obecně potom rady pro životní styl, pro zdravý životní styl. A to je jíst v určitém časovém úseku, v časovém okně, od 8 až maximálně do 12 hodin. To znamená dám si první jídlo třeba v 7 ráno a poslední by mělo být v 7 večer, případně v 5, případně ve 3, kdyby to člověk... počkej, jak to... /tiše počítá/ ... jo, případně ve 3. Záleží na tom, jak si to člověk nastaví, jak se postaví k tomuhle přístupu. A je to něco, co jsem vyčetl a byl jsem ochotný to zkusit a mám pocit, že to hrálo jakoby nějakou pozitivní roli, i když už možná jako trochu placebo. Ale pojilo se s tím i, že člověk nejspíš právě díky tomu lépe spal a spánkové návyky, navíc k tomu jako bych připsal. Protože se s tím pojí, že se člověk nenacpe navečer, od určité doby pojem jenom čistou vodu a snažil jsem se i nějakou tu hodinu před spaním opravdu zmírnit osvětlení. Spíš než dělat s obrazovkou, tak číst si něco pod mírnějším světlem. /oddychuje/

/v pozadí zní zvonek/

MV: To bude přítelkyně. Klidně můžeme pokračovat ještě nějakou chvíli, jestli máš tam něco dalšího. Já jí jenom pustím.

HŠ: Určitě. Odskoč si otevřít, cokoliv, protáhni si nohy.

/po kratší pauze/

HŠ: Ještě by mě zajímalo, když se vrátím k současnému stavu, co je to to „zvláštní rozpoložení“?

MV: Že se nemám nejlépe. Mám nějaký propad a nedokážu moc najít motivaci k těm věcem,

které jsem vyjmenoval, že vím, že by mi pomohly. A nevím proč upřímně. Nevím přesně proč a myslím si, že bych se měl donutit si možná k tomu sednout a zanalyzovat to. Ale bůh ví, jak to dopadne.

HŠ: Jo, takže to zvláštní rozpoložení v tuhle chvíli je, že cítíš nějaký propad oproti svému dobrému stavu...

MV: Jo... jo, jo, určitě.

HŠ: Jo, jo. Zároveň to asi není úplně jako ten velký propad.

MV: Není to úplně... myslím si, že bylo hůř. Myslím si, že bylo hůř.

HŠ: Jo, jasně... ale nejsi teď úplně v optimálním stavu.

MV: Ne, to ne.

HŠ: Dobře... To je z mojí strany asi všechno. Díky moc za rozhovor

Rozhovor s Mariou

Věk: 25 let

Datum realizace rozhovoru: 21.6.2022

Délka: 51 min

Účastníci:

HŠ = Helena Švecová

MO = Maria O.

Blízká osoba: snoubenec

Průběh rozhovoru: Rozhovor proběhl v soukromém prostředí a nebyl ničím vyrušen.

HŠ: Jakou máš zkušenost s partnerovou depresivní epizodou? Kolikrát ses s ní setkala, jak dlouhé bylo trvání, jaká intenzita?

MO: Tak já se s ním jako nesetkala v takovém horším období. On už to měl v nějakém smyslu za sebou. Jedině co teda jako ty následky a třeba ty prášky, co on pořád bere, tak s tím jsem se jako nejvíc setkala. A možná na začátku vztahu měl takové jako výkyvy nálady. Nikdy mi neříkal proč, tak občas jo... to může být takové, že jako občas sám sebe rozhodíš, to asi umí skoro každý. Ale on to měl tak, že najednou je takový smutný až... až brečí a, no... Je to takové náročné, že já bych mu ráda jako nějak pomohla, ale prostě nevím jak. Ale to bylo jenom vlastně první rok, co jsme byli spolu. Teď už nemívá takové... skoro vůbec.

HŠ: /přítakává/ A jak jste dlouho spolu?

MO: No, v prosinci to budou 4 roky.

HŠ: Jaké jsou nejvýraznější symptomy u partnera a který je pro tebe nejnáročnější?

MO: No tak ty výkyvy nálad na začátku. Pak takové jakože nízké sebevědomí, ale takové mi přijde, že bezdůvodně. On... že chce jako rychle všechno zvládnout, což jako není možné, a on se z toho hodně rozčiluje většinou, nebo často. Ale u takových jako úplně jednoduchých věcí. Že jsme chtěli pověsit nějakou poličku a on, že se mu to nějak nepovedlo hned dobře, že byla trošku jako nakřivo, a on byl z toho takový úplně nešťastný. Ale zase já to беру prostě asi jednodušeji, prostě nepovedlo se to, tak a co. Kdyžtak se pověsí trošku jako jinak, a aniž by to

pak bylo vidět, že tam došlo k nějakému problému. Ale on je z toho takový jako úplně rozčilený a zase pak ho... no, vím, že většinou ho prostě musím nechat, on to jako zpracuje sám.

HŠ: Takže mi tam zní třeba až nějaká agresivita občas...?

MO: No jako... většinou... no, agresivita. On je takový jako protivný, no. Protože já jako... taky jsem v tom blbá, že já se směju prostě jako té situaci. Ne jemu, ale té situaci. A na začátku jenom. Protože já bych se sama sobě smála. Ale on když tam začíná být pak podrážděný, ale hodně se snaží nebýt jako hodně protivný. A prostě když už to hodně přeháním, tak on mi řekne, ať ho nechám. Ale taky se snažím ho pozorovat a opravdu vím, kdy fakt jako musím odejít a nechat ho v klidu. A fakt jako po pěti minutách on se nějak třeba zklidní sám a já pak ho ještě přijdu obejmout a tak. A on už tak jako se zlepší.

HŠ: Takže když je to v tom nejhorším, tak si to spíš řeší sám někde v ústraní, potřebuje to rozdýchat trochu?

MO: Jo, občas jo. Nebo občas... záleží na tom, co se zrovna stalo. Občas je to takové, že s ním můžu promluvit a taky mu to pomůže.

HŠ: /přítakává/ Super. Tuhle otázku už jsme trochu zodpověděly, ale třeba bude ještě něco dalšího... Osvědčilo se ti něco dalšího jako dobrý přístup, jak to řešit?

MO: No... Takhle. Asi jako každý den se mu snažím nějak jako pochválit za něco. Ale ne že bych mu lhala, jo... to jako opravdu tak myslím. Ale prostě v takových každodenních záležitostech nějak mu jako... jakože ho chválit víc. Ne nějak jako přehnaně, zase tam to nesmím nějak přehnat, protože on to ucítí. Takže tak nějak každodenně ho podporovat. Ale v takových jako horších okamžicích občas ho jako nechat, občas ho obejmout. Tak jako různě. On vlastně vždycky opravdu to potřebuje rozdýchat a pak jako přijde a třeba to i probereme nějak. Ale takovou tu větší krizovku to jako... aspoň mít trochu prostor, nemluvit na něj. Jakože můžu být třeba vedle, ale prostě nemluvit. On to opravdu nějak jako vyřeší sám se sebou a pak už je to lepší.

HŠ: A když se tedy dostanete k tomu, že už to můžete nějak probrat, zlepšuje to nějak ten stav? Pomůže to, když to proberete?

MO: Já si myslím, že jo. Tak já se ho snažím jako vyslechnout a říct, co si myslím a on tak jakože vypadá, že s tím souhlasí. A třeba jenom tak jako... /úsměv/ no. Ono je to takové těžké. Že on vlastně ví, jak by to mělo být a že on to má jako trošku jinak, tak on se s tím taky musí srovnat. Ale jako nestěžuju si, no... Nebo nikdy mi nedal najevo, že něco dělám jako vyloženě špatně třeba. I v tom probrat to a i můj názor ho zajímá.

HŠ: Máš nějaké přístupy, které se ukázaly jako vyloženě neefektivní, co vážně nezabírá?

MO: /úsměv/ No nesmím na něj tlačit, to jako rozhodně ne. /dlouhá pauza/ Taky jako ne vždycky on to chce řešit hned ten problém, takže zase jako ten prostor... Musím jako přesně vědět, kdy on chce ten prostor, a nechat ho. Ale asi jinak jako...

HŠ: A ještě se zeptám, za co myslíš, že je ti partner nejvíc vděčný? Co z té podpory nejvíce oceňuje?

MO: On se na mě může spolehnout. To on jako hodně cení, to mi i říkal, že opravdu. A taky, že se ho jako snažím pochopit. Že jsem taková jakože empatická.

HŠ: ...spolehnout se... můžeš to ještě nějak více rozvést?

MO: No tak on mi důvěřuje. On ví, že jsem na jeho straně. Já ho podpořím, jako prostě každopádně. /úsměv/ Já nevím, on to tak nějak jako nerozebíral do detailu, jakože prostě má ke mně důvěru. Takže nemá strach, že bych ho nějak podvedla nebo něco udělala jako... ne v jeho prospěch.

HŠ: Super, díky moc. Jak ses dozvěděla o partnerově diagnóze a jaká byla tvoje prvotní reakce?

MO: On mi o tom řekl nějak asi po měsíci, po dvou, protože ty prášky, co on bere, tak mají nějaké vedlejší účinky, a bylo vidět, že něco... je jako špatně. Ale nevěděla jsem proč, tak on mi to řekl. No a první reakce, tak jako... No byla jsem překvapená hodně, protože ono... /úsměv/ mně to tak jako napadlo pak časem, že prostě když si představuješ svůj život s partnerem a tak, tak si jako nepředstavuješ nějaký problém. A tady najednou nějaký takový problém je. A on je jako docela podstatný. Protože já prostě chápu, že každou chvíli se může z nějakého důvodu zhoršit a já, jak s tím nemám jakože žádné zkušenosti, tak vůbec jako nevím, co budu dělat. Nebo jak jako... jak ho podpořit. A když už se budeme brát, tak prostě tam budou i ty děti, takže kdyby on úplně jako vypadl, zhroutil se, tak já musím jakože... podpořit sama

sebe, podpořit dítě, aby prostě jako mělo maximálně normální život, jo, aby prostě i chápalo, co se s partnerem děje a jak se k němu taky chovat. Ale prostě taky partnera v tom nenechat nějak samotného, protože to by byl takový velký problém, když... když jako ucítil, že on je v tom sám a on by v tom možná cítil i ten podraz, no...

Ale tak my jsme byli spolu fakt jako měsíc, možná dva, když mi o tom řekl a tak tam v ten okamžik to bylo takové fakt jako... rozhodnout, jestli chci pokračovat, protože je to podstatná věc a jen tak jakože říct si „to nebudu řešit“, že to jako dopadne tak, jak to dopadne, to jsem nechtěla úplně, protože vztah, to je zodpovědnost. /úsměv/ Tak jsem si řekla, že tak jako dobře, když se budeme mít rádi, tak to prostě nějak budeme řešit, až ten problém bude. Teďka jako všechno skončit, ten vztah, nebo prostě to nějak hrotit, tak to by bylo blbé asi.

HŠ: Že to nebylo úplně aktuální?

MO: Nebylo... Protože on byl jako relativně v pohodě, tak všechno, co jsem viděla, že on... ta nálada mu spíš klesne, že je smutný spíš než třeba agresivní. Takže tam jako nebylo nic, co by mě ohrožovalo, třeba jako fyzicky a tak. Tak jsem si řekla, že prostě já o tom vím, to je dobře, že s tím počítám, a tak uvidíme, jak bude prostě pokračovat ten vztah a jestli... Jo, takhle, ta deprese rozhodně není důvod, proč by ten člověk nemohl mít tu šanci na štěstí, prostě v osobním životě. Takže jsem se prostě rozhodla, že prostě jdeme do toho /smích/.

HŠ: Super. Takže to pro tebe nebyla nějaká důležitá příčina toho, definovat třeba toho člověka tou depresí a...

MO: Ne, nebyla. Ne, ne. Tam on jako rozhodně... on je tak skvělý člověk, jako v hodně věcech, že ta deprese to tak nějak... že se to navzájem kompenzuje víceméně /úsměv/. Ale těch lepších věcí on zrovna má jako víc, takže... No, já zrovna mám zase kamaráda, co má bipolární poruchu, jo a... myslím si, že deprese, zrovna ta partnerova deprese ještě jako je v pohodě relativně /smích/. Že jsou mnohem horší věci a... něco v tom životě stejně jako bude. Tak deprese, proč ne /smích/. Je to takové... není asi úplně správné rozhodnutí, tam prostě každý si to udělá podle sebe...

HŠ: Děkuju. Zajímalo by mě, jak k té depresi přistupuješ teď? Ty jsi tam zmínila nějaké obavy do budoucna, že třeba když se to nějak prohloubilo, tak by to vlastně celé spadlo na tebe, že jo?

MO: No tak my jsme vlastně zkusili... takhle. On prostě prošel těmi terapiemi, prostě skupinová, individuální, a řekli mu lékaři, že z toho psychického hlediska on je zdravý. Nebo

že tam jako není důvod pro deprese, asi tak. Ale že on má fyzickou poruchu prostě, je to spojené nějak jako s hormony, že on nějak nefunguje úplně správně, tak proto on je takový jako skleslý bez těch prášků. Což mně jako upřímně řečeno přišlo divné. Já uznávám, že já se v tom jako... já do toho samozřejmě nevidím, do těch detailů nemoci a tam chápu, že to záleží od jednotlivých lidí, jo. Prostě co to způsobilo tu depresi a jak oni jsou sami jakoby schopní nebo jak oni to sami řeší, ty stavy a tak, jako celkově prostě tady tu záležitost. Ale jako upřímně řečeno něco mi jako nesedlo v tom, že oni mu řekli, že je to taková jako fyzická záležitost. Oni mu to teda řekli dva lidi, nespojení, prostě nezávisle na sobě, že je to takový fyziologický problém. Tak jsem jakože přemýšlela. Tak dobře, my jsme jako na začátku vztahu, že jako... klape nám to, máme se dobře, on se uklidnil nějak. A i podle jeho mamky on si je takový jako jistější nebo... no prostě takový trochu jiný, že tak je nějaká jako... kladná dynamika /smích/. A tak my jsme jako zkusili vysadit ty prášky, postupně. A on je jakože úplně vysadil, vůbec je nebral a tam bylo samozřejmě nějaké zhoršení vždycky na začátku, jak prostě té látky bylo míň a míň. Zase jako i trochu výkyvy těch nálad a taková jako zase větší nejistota... takový nespokojený z práce a tak dále. /úsměv/ No zkrátka jsme se jako vrátili k těm práškům. Ale teda na menší množství té látky. Jakože on o polovinu vlastně snížil tu dávku. Což jako já vidím pokrok v podstatě a že přitom on nějak funguje, víceméně normálně. /úsměv/ Jsme se o tom jako bavili před chvílkou, jak to je zrovna. Že on... že mu ty prášky už ne tak moc tlumí ty emoce, že prostě něco jako prožívá víc intenzivně třeba. Ale že jinak jako jsem se ho ptala a on nevidí nějaké výrazné zhoršení. Ale taky pamatuju, že když on už je úplně chtěl vysadit, tak já jsem mu vlastně kupovala nějaké doplňky stravy, taky ho tím trochu podpořit, protože jasně, že pro to tělo to je takový stres, že tak i spotřeba těch látek je výrazně větší. Tak jsem se s ním poradila o tom a on říkal, že jo, můžu, ale on si myslel, že to bude v pořádku, že to už je přeci taková malá dávka a se to jako zvládne. Takže... teď jenom nevím, jak se k tomu postavit. Jestli on jako opravdu je schopný už bez nich fungovat. Protože on vlastně před tím, než se vrátil k těm práškům, tak on se pohádal s rodinou. Tak jako hodně se pohádali a jako nadlouho, jo. On je takový, že by to opravdu potřeboval řešit hodně rychle ty problémy, protože on s tím pak žije, on to furt má v hlavě. Je to jako takový blbý. Ale oni to prostě nějak nemají nastavené a hodně dlouho to tak nějak neřešili, pak nějak řešili, ale nakonec jako stejně nevyřešili, takže... Někaké takové urážky navzájem, ty prostě tam jsou a já chápu, že on s tím jako žije. A možná obecně on je hodně empatický, hodně empatický, a tak jako s tím je hodně citlivý samozřejmě, takže on to samozřejmě prostě prožívá a trápí ho to. Takže možná ty prášky mu to trochu jakoby ztlumí. Ale jestli je to opravdu problém těch hormonů nebo jenom to, že on to prostě potřebuje ty problémy pořešit hned a mít prostě klidnou hlavu s tím... nevím. Ale zkrátka jsme to jako zkusili nějak vysadit a já jsem ráda, že on to o polovinu snížil. A možná časem se podaří s ním založit takový vztah, se kterým on si bude opravdu jistý, že má podporu... má lidi, co ho milují, že za každých okolností budeme s ním, pak třeba se to ještě nějaklepší... nevím.

HŠ: Takže ta budoucí dynamika je taková nejistá. S tím, že experimentujete trochu s tou medikací a jejím množstvím.

MO: No tak zkusili jsme to jednou. Teď jsem s ním mluvila, jestli to zase nechce zkusit. On to tak jako nějak... No je to pro něj hodně citlivá věc. To chápu a... Ale tady zase jako těžko k tomu půjdeš zdaleka. Takhle, já jsem mu zase dala nějakou nabídku zase to zkusit, zase snížit tu dávku, protože zase ony ty prášky se vysazují možná tak rok a půl a třeba pro něj je to hodně rychlé. Jako za rok a půl ze 150 miligramů úplně na nulu třeba. Pro něj je to hodně rychlé, ne že by na to neměl, jenom... Ale tak já jsem mu to tak jako navrhla. On to teda ještě úplně nevzal. To byl takový blbý okamžik, my jsme byli trochu opilí, takže... /smích/. Ale nezavrhnul to, jenom říkal, že časem to třeba ještě probereme. Tak jsem řekla, že jo, v klidu, že to nic nemění... neznamená to, že teďka jako odejdu /smích/. Jenom zase jak to bude, protože ono budou nějaké problémy pak do budoucna. Ať s tou prací nebo děti, hypotéka, takové... takové jako životní věci, no. A aby on zase pak měl nějaký prostor, kdyby zase potřeboval ty prášky vrátit nebo navyšovat, tak aby to nebylo prostě nějak velikánské dávky. No, to pak bude fungovat špatně. Přece jen je tam pak to utlumení těch emocí a tak... to by bylo náročné pro něj především. Já jako nemůžu říkat za něj, jak to bude mít, protože jsem to neprožila. Jenom jako předpokládám, že to nebude ani pro mě jednoduché a budeme to muset prostě nějak zvládnout.

Kdybich ti tam ještě na něco neodpověděla, tak se k tomu vrať, protože já občas začnu mluvit a ta myšlenka nějak jako ulétne.

HŠ: Já bych se ještě vrátila k tomu, co jsi říkala o té medikaci. Ty jsi říkala „snížili jsme“, takže to bylo jako vaše společné rozhodnutí? Tak jste to brali?

MO: Já jsem mu to nějak nabídla. No protože mamka je lékařka, ale ona není z téhle oblasti, z té psychologie, ona je dětská lékařka v podstatě. A ona je taková, že potřebuje každému pomoci. A já když jsem jí řekla, že teda takhle to je, tak ona... a třeba to i přehání... ale prostě hned přemýšlí, co by to mohlo v budoucnu způsobit. Prostě s čím bych se mohla setkat. A ona mi řekla, že jako neví, jak mně pomoci nebo jak jemu pomoci. Protože ona už viděla, že mi na něm záleží a že... /úsměv/ že to tak nějak беру jako že „tak dobře, budu mít partnera s depresí“. No a ona mi tak nějak nabídla... nebo ptala se, jestli on to zkusil vysadit. A jako jo, on to zkusil ještě jako přede mnou a taky tam došlo ke změně, že on zase o polovinu tu dávku snížil. A tak jsem mu to teď znovu nabídla a on do toho šel a asi možná s tou lékařkou to i sám probíral, ale... Tak on když je na tom špatně, tak jsem tam a vždycky musím nějak podpořit, proto беру, že „my jsme snížili“ /úsměv/. Takže opravdu je to hlavně jeho práce, to jo. Já si ani nedokážu představit, s čím on se tam jako pere, v hlavě. Je to samozřejmě hlavně jeho práce.

HŠ: Dobře, díky moc. Zeptám se jakým způsobem deprese nabourává tvůj každodenní život?

MO: Asi skoro vůbec. Zase říkám, on je teďka v pohodě relativně.

HŠ: Jaký byl tvůj nejhorší zážitek s depresí a jak jsi tehdy reagovala?

MO: /dlouhá pauza/ Týjo, tak to úplně nevím. Já to všechno asi prožívám docela těžko, z hlediska, že já mu chci pomoci, ale nevím jak. Fakt prostě vůbec nevíš, jak mu to ulehčit, protože on to musí vyřešit sám se sebou. Jenom tak občas obejmout a dát pusku a tak jakože... občas to jako stačí. No takhle, zase co on vyprávěl z období, kdy to měl takové nejhorší, že tam byly sebevražedné myšlenky, tak to jako hodně... si říkáš „no týjo!“ /smích/. No s tím prostě taky musím počítat takhle do života, že něco... no... může nastat takový stav, kdy prostě se mu nebude chtít žít a zase neprošvihnout to nebo... No vůbec jako nevím, jak se k tomu postavit nebo... jako co dělat, aby on ty myšlenky neměl, takhle. Nebo vůbec aby ho to jako nenapadlo. Taky bylo náročné pro mě, když on řekl, že si nemyslí, že by někdy byl šťastnější než je teď. Což je taky takové jako... ne že bychom teď nebyli šťastní, to ne, ale ono přeci takových věcí ještě se stane v životě... jako nevím... mít děti. Nebo možná já si to představuju tak jako štěstí, ale on... ale on tak jako je takový pozitivní k těm dětem /smích/. No jako takhle, jasně, že máme strach oba, ale nic co by... ne že on by je nechtěl. Jako definitivně třeba. Ale zkrátka si myslím, že takových tam ještě věcí, který by toho člověka udělaly ještě víc šťastným, je dost. A když jsem se ho ptala, jak se cítí teďka, a on že není úplně se vším spokojený, což mi přijde tak jako normální celkem... ale jako říkal, že je to lepší, než bylo. Takže to беру tak, že on šťastný je, ale sám sebe možná omezuje těmi myšlenkami, že už je to takový jako limit. A taky je mi ho líto, protože zase /dlouhá pauza/ někdy nevím, co s tím...

HŠ: /přítakává/ Takže nějaká jako bezmoc, že chceš pomáhat, ale nemůžeš, protože je to v jeho hlavě, kam ty se nedostaneš.

MO: Ano, ano. Mně se zdá, že prostě ty jeho stavy, jako nejistota... že to všechno je z jeho rodiny, od jeho rodičů, možná nějaký jako nedostatek pozornosti, péče... nevím. Jako jeho rodiče jsou skvělí, jo, ale oni... Jeho mamka říká, že ona ani u sebe v rodině neměla takové chvílky, kdy oni se šli obejmout všichni, jo nebo... tam chyběl nějaký takový kontakt, jako fyzický. A možná mu prostě chybělo něco, nějaká taková jako pozornost jakože... ne přehnaná. A já jsem zase z takové rodiny, kde my jsme s tím problém neměli. Nebo nechci říct, že... to není problém asi. Ale že jsme prostě takoví hodně kontaktní. A když byl nějaký problém, tak já s rodiči jsme to řešili hodně rychle, jako do jednoho, do dvou dnů. Jako rodiče mezi sebou to měli různě, ale zase to nebylo jako žádné drama, nevím, že by létaly talíře a tak /smích/ a týden spolu nemluvili, to ne. Jo a doufám, že tím ho možná trochu... třeba bude cítit zase nějakou jistotu. Že on je takový, jaký je, a já ho tak přijímám. A může být šťastný /úsměv/... ještě víc šťastný /smích/.

HŠ: Ty jsi tam říkala, že on si to jako nedovolí sám sobě, být víc šťastný. Chápu to dobře?

MO: No já si to takhle myslím. Když prostě ti člověk říká, že si myslí, že už nikdy nebude víc šťastný, tak... no. On si to třeba neumí jenom představit, no. Protože zase jeho rodiče jsou rozvedení a... třeba tohleto ho nějak jako omezuje, že on je neviděl šťastné...

HŠ: Že nemá ze svojí rodiny jako nějaký vzor toho štěstí?

MO: Jo, ano. Že tam to bylo takové trošku náročnější.

HŠ: Tak jo. Jak se vyrovnáváš teď s těmi obtížemi? Využíváš třeba nějaké cílené strategie pro to, aby ses s tím vyrovnala ty sama? S těmi nároky třeba, které to na tebe má.

MO: No tak jako... Já jsem věřící, takže já to tak prostě beru, že ten člověk není v mém životě jen tak a je to jako normální, že mi přijde nějaká zkušenost, kterou já nemám, a já se něčemu naučím. Prostě si říkám, že se budu snažit to nějak zvládnout. Prostě budu dělat, co budu moct a... když mu to jako pomůže, tak jako dobře /úsměv/ nebo když on se zlepší v něčem, tak dobře. Kdyby ne, tak třeba na to ani nemám mu pomoci a je to takové jenom... Občas je to o tom asi uvědomit si, že prostě nemůžeš zvládnout všechno. Že prostě máš svoje nějaké meze. Já jsem byla nějakou dobu tak blbá, že jsem myslela, že tak jako udělám kohokoliv šťastného. /smích/ A přijde partner, který, ano... jako to hrozný... A právě když nad tím přemýšlíš z hlediska toho, že Bůh, který ti tam... posílá úkoly nebo... no zkrátka byla to taková jako drzá myšlenka, že uděláš šťastného kohokoliv, jako blbost. A tím mi to třeba ukázalo, že ne, že jsem trošku naivní, /smích/ ale zase jsem si to nějak uvědomila asi. A říkám si, dobře, když jako on, jako Bůh, chce, abych partnerovi nějak pomohla, tak mi prostě pomůže. Nebude to nějak jednoduché a hned. A třeba se to nezlepší tak, jak bych to já chtěla, ale tak, jak by to mělo být. Vlastně taky mě napadlo, že třeba ani nebudeme celý život spolu, ale... jako nevím z jakého důvodu, ale ty manželství taky z nějakého důvodu končí a občas je to i lepší pro ty lidi, když začnou nějaký život zase odděleně. Že kdyby ten čas, co strávíme spolu, ho nějak jakoby zlepšil, tak jako, dobře, tak... takových jako tam myšlenek /smích/ to je hrozný. No protože není zkušenost a chápu, že musím být opatrná se svými myšlenkami a přáními a tak dále. /úsměv/ A občas se sama sebe snažím uklidnit v těch jako mých nápadech, že já jsem tak skvělá, že každý bude šťastný se mnou.

HŠ: Tak jestli to dobře chápu, tak ty to bereš jako nějakou součást svojí cesty...

MO: ... misi, ano.

HŠ: Že Bůh ti poslal do cesty tohle, ať se s tím popereš trošku.

MO: Asi jo, nebo něčemu se naučím. Protože jako já jsem něco okoukala od rodičů, co oni řešili mezi sebou, a tak jako řekněme, že jsem na to nějak připravená. Ale prostě tam musí být něco, co ani oni nemají zkušenost a musí to být čistě moje zkušenost. Třeba to je ona, že... řekněme, že on je v nějakém smyslu nemocný, ale není to nic, s čím by se nedalo žít, a žít šťastně v podstatě. A třeba to nebude tak, jak já si představuju. Bude to jinak, bude to jen nějaký kratší okamžik života, ale něco tam bude a tak jako... proč ne /smích/.

HŠ: Partner, pokud vím dobře, tak není věřící...

MO: Není. Ale on to úplně ani nepopírá. Jakože on není pokřtěný a jejich rodiče jim to nějak úplně nevysvětlovali, jakože on to ví málo. Ale zároveň to nějak úplně nepopírá. Já jsem mu něco vysvětlovala z hlediska víry a Boha a tak, a on to tak jakože trochu bral, ale možná je tak trochu skeptický. Ale to on zase... chlapi to většinou takhle mají /smích/. To já zas jako taky беру.

HŠ: Takže pro něj osobně to nebyla nějaká jako zajímavá, spásná myšlenka, které by se třeba chytit, začal to nějak rozvíjet tuhle oblast...

MO: Ne, tak ono je to náročné. Já věřím v Boha, ale zase nechodím třeba tak často do kostela, protože mamka to taky nějak často nedělala, ale začíná to dělat až v poslední době. A ona jak to u sebe prohloubila, tak mě do toho začíná trochu vtlačovat. Třeba jako chodit ke zpovědi a... a to jsou takové jako hodně náročné věci. Protože když tak jako jdeš, tak musíš pak mu říct, co všechno jsi udělala špatně, ne podle Bible a tak. A pochopíš, že jsi takový jako hodně na hovno člověk /smích/. A je to náročné. Zkrátka je tam takový trochu boj, s nějakým řekněme jako rozumem a duší... nebo Bohem. A on prostě by na to potřeboval taky čas, takhle. Že jako tak hned je hodně náročné se chytout nebo uvědomit si něco nebo souhlasit s něčím. Potřebuješ to tak jako zpracovat.

HŠ: /přítakává/ Taky je to nějaká cesta, která se postupně rozvine...

MO: Ano.

HŠ: To jsme probraly víru a ještě máš třeba nějaké jiné strategie, jak se vyrovnáváš s těmi chvílkami, kdy je to horší?

MO: Asi ne. Asi tak jako... Jenom si uvědomuju to, že třeba teď mu nepomůžu, že ho musím nechat a on to udělá sám. Pak třeba mu opravdu věnovat trošku větší pozornost a sama jako no... asi zatím se nestalo nic, co by mě tak jako úplně vyvedlo z míry.

HŠ: Tak jo. Kdy je to lepší? V jakých situacích ten stav, ta deprese, do vašeho společného života nezasahuje nebo zasahuje méně?

MO: Ani nevím no. Ono to asi zasahuje skoro všude v podstatě. No zasahuje... on jestli se pere sám se sebou a já třeba... No teďka se připravujeme na svatbu a jeho sere, že on tři týdny se nemůže dokopat domluvit se na dort /smích/. Ale já to tak nějak úplně... tak já jsem taky taková, že počkám na poslední chvíli, než něco udělám. Takže to tak neberu jako úplně velký problém. Rozhodně se s ním kvůli tomu nehádám, že maximálně jako... Jo, to je vlastně ono, už jsem na to přišla /smích/. Že on... no on jinak jako je lev podle zvěrokruhu, takže prostě král. No on se tak necítí, a to je asi taky ten problém, že on jako sice by měl být král, ale on se takhle necítí. Ale on hodně chce po sobě, že prostě musí jako všechno dělat hned, že jako musí vypadat dobře, nevím... A on jako postupně to chce i po mně. Ale já nevím teda jestli je to... no tak zase jo ta sebejistota, takže ono to zase taky nějak asi vyplývá z té deprese. Takže on se snaží jako hodně delikátně mi něco naznačit, že musím třeba víc sportovat /smích/. Jako já se toho trošku bojím, aby on mně tím neshodil to moje sebevědomí, jo. Protože jako já nechci být tlustá jako kráva, jo, ale já jsem taková jako... líná prostě. Může se válet celý den v posteli a vůbec mi to jako nevadí /smích/. Což on s tím jako má hrozný problém. On pak jako i sám se sebou, že je na konci dne takový jako strašně nešťastný a rozlámaný, že se nemůže do ničeho dokopat a tak. Ale to já jako taky mám, jen že on to jako řeší a bere to tak, že je takový jako k ničemu, no. Takže já ho jako tady v tom.... Jo, on si to uvědomuje, on mi jako nechce shodit to sebevědomí, ale občas o něčem začíná mluvit už tak často, že už ho musím zastavit. Prostě udělat si nějaké hranice. Prostě já jsem ho slyšela. To, že nic nedělám neznamena, že ho neslyším /smích/. No tak chápeš... prostě i s tím sportem. Nechci se nutit někam jít, protože on mě chce mít vycvičenou. Já tam chci chodit, protože já to tak budu chtít, jo. A já si to tak prostě musím nastavit. Takže občas takhle ty hranice mu musím označit. Ale on to jako bere. Asi jako protože to zase probíral s těmi terapeutkami a s tou psycholožkou. Tak on si to jako uvědomuje. Jenom vlastně neví, jak mě namotivovat. /pauza/ Asi jinak nic jako úplně, co by mě vadilo nebo... no takhle, nic tak úplně, co by hodně ovlivňovalo ten život. Ten je víceméně teď v podstatě normální.

HŠ: Poslední otázka. Co bys doporučila dalšími lidem, kteří mají blízkou osobu, které byla právě diagnostikovaná nějaká depresivní porucha?

MO: /dlouhá pauza/ Týjo... to je těžké no... /dlouhá pauza/ No jako rozhodně víc toho člověka poslouchat. Ale poslouchat jako opravdu, že slyšíš, co on ti říká. Taky nemyslet, že on to celé vidí špatně. Což jako trošku se taky bojím toho, že ty jeho stavy vnímám trošku jakoby jinak,

než bych měla. Občas musím sama sebe zastavit a už mu přestat něco radit a tak. A prostě jenom jako poslechnout, co ho trápí a on aspoň bude cítit, že ho někdo vyslechne, že není úplně sám. Je to asi hodně individuální, hodně to ty lidi prožívají různě. Prostě nezabere všechno, co dělám já, i na někoho dalšího.

HŠ: Ale zní mi tam tím, co říkáš, taková myšlenka neradit, nesnažit se to vyřešit, ale být tam s tím člověkem. Možná podpořit ho.

MO: Jo, asi občas prostě jenom být. Třeba ty nejhorší stavy, tak ho jenom nechat. Jako být s ním, ale zase aby tam toho nebylo moc, toho, že ty jsi s ním. Aby on tak jako sám si nastavil, jak tě tam potřebuje.

HŠ: Což hodně souvisí s tím nasloucháním, co už jsi zmiňovala. Poslouchat, co on chce, co potřebuje?

MO: No, ano. A tak jako uvědomit si, že nikdy nepochopíš, co on teďka prožívá. Že my to každý vidíme jinak a prožíváme ty stejné situace jinak, a prostě uvědomovat si to. A nesmát se prostě někomu, když je nasraný /smích/.

HŠ: Takže ty vnímáš, že je to docela hodně jiné, co on prožívá a ty?

MO: Tak já k různým věcem mám možná trošku jiný přístup, jiný pohled, že jo. Já jsem takový jako... /smích/ to je úplně hrozný, to by mě taky zajímalo, co se mnou je, ale... prostě v tom špatném vidím i něco dobrého zkrátka. Protože to jako ani u sebe nechápu, ale teď jak je ta válka na Ukrajině, já jako vím, co všechno se tam děje (pozn.: Maria pochází z Ukrajiny). Ale já to vidím jako obrovskou možnost pro Ukrajinu, jakože prostě vyřešit ten konflikt s Ruskem. Protože je to hodně dlouhodobý konflikt, jo. To není posledních 8 let, to jsou prostě stovky let, a já vidím prostě teďka šanci pro nás prostě jim vysvětlit, že jako... ne, to není tak, jak by oni chtěli, aby to bylo, ale prostě ty věci jsou trošku jinak u nás a my jsme trošku jiní lidé, než oni si myslí. A to přes to všechno, že tam umírají lidé, děti a tak. No je to takové jako, já prostě vždycky najdu něco pozitivního. Proto já rozhodně prožívám něco jinak než on, jako pozitivně. A já se mu snažím prostě vysvětlit, že tak se na to podívej takhle. On teď hrozně nadává, že jsme hodně peněz utratili za auto, prostě za nějaké opravy a tak. A já říkám ale prostě, my jsme tam ty peníze měli. No tak, víš, ono se to rozbíjí a musíš do něj něco dát, ale dobře, že to máš, co do něj dát. Blbý je, když nemáš a pak nevíš, co s tím autem třeba. A on to tak jako občas bere /smích/. Ale tak jako... musím vědět kdy a komu to takhle můžu naznačit nebo říct a kdy ne. Prostě nějaké věci ne nebo vůbec. Musím ho nechat s tím, jak to vidí on, no.

HŠ: Že občas to myšlenkové nastavení je tam hodně různé a víš o tom vlastně, umíš s tím nějak pracovat.

MO: No... možná...

HŠ: ...nebo učíš se s tím pracovat.

MO: Učím se s tím asi pracovat, no. Protože i to jeho vnímání, taky občas je víc správné než to moje. Mně občas přijde, že tím, jak jako se snažím najít něco dobrého, tak občas třeba ignoruju ten problém, co tam je. Což taky není úplně produktivní. A u něčeho se snažím tak jako se naučit vnímat to tak, jak to vnímá on. Nebo přijmout to, že on to vnímá takhle a je to správně v podstatě.

HŠ: Hm. To je hezké, že to nebereš tak, že jedno je dobře a jedno špatně, ale prostě že se učíte navzájem. Nějak třeba z těch vašich dvou extrémů uděláte střed /smích/.

MO: No, /smích/ to by bylo fajn. To je taková dlouhá práce.

HŠ: Tak jo, to byla poslední otázka, jestli nechceš ještě dodat něco, co nezaznělo...

MO: Asi ne.

HŠ: V tom případě děkuju.

Rozhovor se Štěpánem

Věk: 28 let

Datum realizace rozhovoru: 23.6.2022

Délka: 29 min

Účastníci:

HŠ = Helena Švecová

DK = Štěpán F.

Blízká osoba: partnerka

Průběh rozhovoru: Rozhovor proběhl v nemocničním prostředí. Proběhl v soukromí a bez větších vyrušení.

HŠ: Jakou jsi měl zkušenost s depresivní epizodou partnerky, kolikrát, jak dlouho, jak intenzivně...?

ŠF: Za jak dlouhou dobu asi?

HŠ: Od začátku, co se znáte.

ŠF: Od začátku... u! No tak kolikrát... nevím, kolik přesně, ale přímo můžeme říct, že třeba desetkrát. A potom, co ž by tak jakoby... to by plus mínus odpovídalo. Plus mínus, dejme tomu desetkrát. Občas to bylo, že jsem třeba nebyl doma, že jsem byl třeba v Olomouci nebo že to třeba probíhalo v době, kdy jsem byl na službě nebo tak. Ale... dejme tomu desetkrát, ale teoreticky i víc. Záleží na tom, co se bere jako depresivní epizoda. Jakože... jak je to třeba specifikované?

HŠ: Nějaký pokles nálady, řekněme, který trvá alespoň dva týdny.

ŠF: Jo takhle! Takže ne vyloženě nějaká kratší epizoda?

HŠ: Jako nějaký jednorázový krátkodobý pokles nálady, tak to není myšleno, spíš nějaká dlouhodobější záležitost.

ŠF: Dlouhodobější, jo, jo. To možná spíš míň. Ono dost často to bylo stylem, že třeba to bylo jako nárazově kvůli něčemu, jo. Ale ona zrovna partnerka to nemá tak, že by měla... nebo minimálně poslední dobou to nemá tak, že by měla pokles nálady třeba dva tři týdny, ale ona tu náladu má prostě špatnou dlouhodobě. Jenom se to prostě občas zhorší, občas se to zlepší.

HŠ: Mhm. A ta intenzita byla někdy třeba vyšší? Hlubší, řekněme, ta epizoda?

ŠF: Jo, jo, jo, tak ono u ní je to hodně fixované právě na zkoušky a na školu (pozn.: partnerka je studentkou medicíny). Není to tak, že by to bylo jako jediné, ale teď konc je to hodně právě zafixované prostě v rámci toho studia. Takže ten poslední, minimálně ten poslední dejme tomu rok, je prostě víc fixovaný na to, když má prostě před zkouškami nebo tak.

HŠ: Jasně, chápu. Tak jo, jdeme dál. Jaké jsou nejvýraznější symptomy deprese u partnerky a který je pro tebe nejnáročnější?

ŠF: Ona má kombinovanou depresivní a úzkostnou poruchu. Takže u ní jsou spíš horší ty úzkosti. Ale u ní ty úzkosti přicházejí nárazově, že deprese dělá jako ten podkres, ty basové tóny, a ty výšky dělá ta úzkost, no. Ještě jednou, jak byla ta otázka?

HŠ: Jaké jsou nej výraznější symptomy deprese u partnerky a který je pro tebe subjektivně nejnáročnější?

ŠF: Hodně ztráta jakoby chuti dělat věci, ztráta motivace, ta je hodně velká. No, nejnáročnější... já mám spíš větší problém s těmi panickými atakami, s těmi atakami úzkosti, protože ty jsou takové jako výraznější. Ta deprese je prostě taková jakoby furt a občas se prostě jenom zhorší trošku, ale ty úzkosti jsou jakoby daleko víc intenzivní a člověk je jako daleko víc prožívá. Z té depresivní části tak asi takové to jako povšechné, jo, že prostě... taková ta bystrá, ta chuť jít dělat věci, ztráta nějaké jakoby dobré nálady, ztráta toho, že se jakoby těší na věci. Protože se vlastně nemá jako na co těšit, tak se vlastně na nic netěší a tak. Spíš tady tohle.

HŠ: Co se ti osvědčilo jako dobrý přístup nebo dobrá forma podpory?

ŠF: /pauza/ Fú, taky dobrá otázka. Vždycky se na něco osvědčilo něco jiného. Na ty úzkosti... a když měla třeba ty úzkosti typu, že nemohla dýchat nebo prostě měla to, že prostě brečela, což se prostě stávalo, že měla jakoby epizody, kdy byla schopná třeba hodinu brečet v kuse nebo tak, tak na to dost pomáhal jakoby kontakt, že jsem jí třeba chytnul. Nebo ona má takovou tu těžkou deku, tak jí na úzkosti hodně pomáhá to, že se přikryje prostě tou tlustou dekou a leží pod tou... jako tou těžkou, víš co, takové ty deky, co se prodávají (pozn.: myšlena zátěžová

deka). Tak ona prostě pod tím leží a to jí jakoby pomáhá. Jinak na tu motivaci... tam je problém, že je tam kombinace, že ona má tu školu a do toho bojuje ještě s váhou. Tím, že bere léky na depresi a na úzkosti, tak kvůli nim přibrala. Chtěla by cvičit a jakoby hubnout, ale prostě nemá na to čas kvůli škole, nemá na to motivaci, protože prostě zase jakoby má depresi, takže zase má depresi z toho, že má prostě nadváhu a... takhle se to vlastně celé cyklí. A je to hodně zacyklené. Takže k té předchozí otázce asi nejhorší je to, že je to takhle zacyklené a člověk neví, s čím by mohl něco dělat. A je to takový pocit jako bezmoci hodně. No a... co se oplátilo, tak občas nějaké sladkosti pomáhají. Dost jídlo, no. Dřív jsme si třeba dávali nějaké víno nebo tak, teď už moc nepijeme. Ale osvědčuje se spíš jakože... asi nejvíc nějaký kontakt a jídlo. Ale zase říkám, to je hodně na ty úzkosti, no. Ale i na ty deprese to nějak jako funguje. To je vlastně jako podkres toho všeho, no.

HŠ: Já si vlastně říkám, že ty to hodně odděluješ, deprese a úzkosti. Ale ono vlastně je to pak asi špatně oddělitelné ne? Potom v té situaci.

ŠF: Ono v té situaci, ono to jakoby oddělit nejde. Ale mně to přijde, že tam jde o to, že... jak říkám, ta hloubka to je prostě deprese, která tím jako projíždí spodem, a ty epizody té úzkosti jsou takové jako nárazové. A taky se... ono to tak jako jde ruku v ruce, ale ty úzkosti jsou takové daleko víc výraznější, no.

HŠ: Teď jsme se bavili teda o nějakých přístupech, které fungují. Máš nějaké přístupy, které se ukázaly jako neefektivní?

ŠF: No... Třeba co se týká toho hubnutí, tak já jsem se jí třeba snažil motivovat nějakým způsobem tím, že bych jí dělal to, co funguje mně. Třeba na cvičení a na tyhle věci mi pomáhaly tabulky, že mám prostě tabulku, ve které si prostě odškrtačím, co jsem splnil. A mám z toho radost, že jsem to splnil. Ale u ní to strašně nefungovalo, protože ona naopak byla špatná z toho, když to nesplnila. A měla třeba dobrý důvod to nesplnit, že třeba ten den nemohla nebo byla nemocná nebo prostě tohle... A ona potom se z toho jakoby hrozně dekompenzovala. Z toho, že má tabulku, ve které nemá vlastně nic namalovaného, protože prostě toto. A stejně tak, když jsem se jí prostě snažil motivovat tím, že prostě „hej, tak třeba, já nevím... třeba udělej nějaké otázky, prostě se nauč a pak dostaneš bonbon“. Jo, prostě takhle tak jakože... treatment... normálně jak na psa, ale... /smích/ Mně třeba tyhle věci pomůžou, protože já si řeknu „hele, já tady mám motivaci“, externí motivace, tak prostě takhle. A jí to hrozně nefungovalo, protože prostě se kvůli tomu na mě vždycky naštvála, že jí to jako nechci dát nebo tak. Tak to už jsem taky přestal dělat, no. Když nad tím tak přemýšlím, tak úzkosti jsou spojené se školou, deprese jsou spojené víc jakoby s váhou, s hubnutím, s cvičením a s těmhle věcmi. Ono to jede pochopitelně dohromady, ale každé trochu na jináčí lince. Že kvůli té váze, kvůli tomu cvičení a kvůli těmhle věcem je spíš v depresi a kvůli škole má úzkosti.

HŠ: Tak jo. Za co myslíš, že je ti partnerka nejvíc vděčná z té tvojí podpory, co nejvíc oceňuje?

ŠF: Já myslím, že asi nejvíc právě když tam s ní jsem a třeba jí chytanu a zmáčknou, když má ty úzkosti. Tak asi v tu chvíli za to. Plus za to že jí nezabiju, když má blbý kecý možná /smích/ a když je protivná a přepíčená strašně. Tak asi za to a jinak asi nevím... asi za tohle, no.

HŠ: Co to znamená „blbý kecý“?

ŠF: No ne, protože ona když... prostě má spíš to depresivnější ladění, tak má tendenci, že hrozně jede overthinking a prostě přemýšlí všechny nejhorší scénáře, co se můžou stát. Že prostě scénář, jak se hned s ní jdu rozejít, protože prostě něco napíšu v trošku jiným kontextu, než ona... než to vyznělo prostě. A ona hned začne přemýšlet nad tím, jak se prostě s ní rozcházím a tohle. A hrozně to dožene do extrémů a pak prostě kvůli tomu je na mě nepříjemná. Příklad. A to jsou spíš takové jako drobnosti nebo když kvůli něčemu na mě úplně zbytečně vystartuje nebo něco takového. Tak tak to myslím spíš.

HŠ: Tak jo. Jak ses dozvěděl o diagnóze partnerky a jaká byla tvoje prvotní reakce?

ŠF: No takhle... ono to vlastně celé začalo tak, že partnerka měla ve třetíku patolu (pozn.: myšlen školní předmět patologie) a vlastně měla jít na zkoušku a začala z toho mít právě úzkosti a začala nějak pít... víc. A prostě řekla si, že takhle to nejde a rozložila. A vlastně, to jsem já to ještě jakoby nevěděl. A ten další rok to těsně potom my jsme spolu začali chodit. My jsem se znali předtím, ale jsme začali chodit spolu potom. Tohle mi vlastně jakoby neřekla. Ona občas jako výkyvy nálad nebo nějaké právě úzkosti a takové věci, tak to měla už tehdy, ale primárně se to drželo té úzkosti a primárně to bylo vázané na školu. Takže já jsem jí právě potom tlačil na to, aby šla za doktorkou na psychiatrii, protože právě ty úzkosti měla jako... Ona nejdřív to řešila přes praktičku, že měla vlastně escitalopram nasazený. A ten jí neseděl, takže potom šla na psychiatrii. Navíc po těch lécích nějak přibrála hrozně. A ono se to tam nějak mlelo dohromady, že bojovala s váhou a do toho právě s těmi psychickými potížemi. A ono tak bylo postupně... že se to postupně tak nějak nabalovalo. A vlastně... no diagnózou... Co se týká, že by měla ty deprese. Ono totiž celou dobu se to bralo jako úzkosti. Ale vlastně pak se to přehouplo na ty deprese až v průběhu. A navíc s tím začínala mít větší a větší obtíže. Takže pak se to jakoby začalo řešit dohromady, no. Moje prvotní reakce... tak já jsem byl tak nějak celou dobu u toho, takže to bylo takové...

HŠ: Takže jste na to přišli tak nějak spolu...

ŠF: No, no, no...

HŠ: Nebylo to tak, že už by to věděla předem a pak ti to někdy sdělila.

ŠF: Ne, ne, to ne. My jsme se to dozvěděli tak nějak jako v průběhu no.

HŠ: Jasně. Tím pádem ta reakce asi nebyla nijak překvapená. Byl to nějaký plíživý stav, který se rozvíjel...

ŠF: Plíživý stav, no. To byl jako plíživý stav, který se i zhoršoval kvůli studiu, a tak no. Zase říkám, tam to šlo prostě ruku v ruce několik věcí prostě. Škola šla dohromady s váhou. A prostě pak se to strašně zacyklilo a teď se to cyklí.

HŠ: Hm. Jak k té depresi přistupuješ teď?

ŠF: No... přistupuju, no. Ono se k tomu přistupuje jako hrozně špatně. Teď tím, že ještě jí vlastně ta škola neskončila, tak já jakoby... S čím mám teď jakoby větší problém, tak já prostě hrozně mám problém jí motivovat dál pokračovat, protože ona teď má vlastně taky před zkouškou. Teď navíc jde ještě na operaci, takže... prostě toho má jakoby hodně. A já se jí jako snažím motivovat „jo, budou pak prázdniny, bude prostě volno, tohle to. Ale ona už prostě nemá věci, na které se může těšit. Což je jakoby z mojí strany asi nejhorší. A jak k tomu přistupuju... tak nějak nevím. Tak prostě vidím to jako na vlastní oči furt. Jako snažím se jí s tím nějakým způsobem pomáhat, nějak jí vycházet vstříc, no. To je asi jediné, co se s tím dá tak jako dělat v tuhle chvíli.

HŠ: Jakým způsobem ta deprese nabourává váš společný každodenní život? Plynou z toho pro vás nějaká omezení třeba?

ŠF: No... Zase pro mě je to trochu těžké oddělovat, nebo dávat dohromady. Já to mám prostě pořád oddělené, deprese a úzkosti. Co se týká těch úzkostí, tak jsou problémy především, když se učí. Ona má ty největší obtíže před zkouškami. Ta deprese je tak jako furt, ale před zkouškami úzkosti. Když bych bral teda to s těmi úzkostmi, tak to je velký problém, protože v tu chvíli ona fakt jako občas prostě potřebuje... nějak jakoby chytout nebo nějak jako utěšit. Je to náročné. Pro mě to bylo dost náročné, protože já jsem měl svoje státnice a strávil jsem relativně dost času z těch státnic tím, že jsem jí vlastně... nebo jako čas, který jsem měl určený na to, abych se učil, jsem jí vlastně musel utěšovat. Ale protože jsem toho měl jakoby... jsem to nějak zvládal, tak jsem se to snažil nějak jako držet. Ale největší problém je, když jsme ve stresu z něčeho oba. Jo, tam potom vznikají jako hrozné konflikty a dost často zbytečné. Když já jsem v pohodě, a když to řeknu úplně blbě, a беру to nějak racionálně, tak prostě se to snažím nějak jako managovat. Blbý je, když prostě ani jeden z nás to nějak nemanaguje, tak z toho vznikají potom hádky, docela ošklivé. Takže jakoby zabírá to docela dost času. Musím si dost dávat pozor na to, jakým způsobem formuluju věci, protože ona je schopná si z věci, kterou myslím úplně jinak, si z toho vytáhnout úplně něco jiného, otočit to prostě, a buď se kvůli tomu

začít hádat nebo se z toho nějak zdekompensovat. Takže to je takové jako náročnější. Náročné je to. No a potom, co se týká třeba takového toho každodenního života, když ona třeba má ty deprese, má problémy třeba s tím, že se není schopná donutit dojít do školy. Nebo se jí třeba i stalo, že prostě nepřišla na směnu, když tady ještě pracovala v nemocnici, tak nezvládla jít do práce. Protože prostě byla v takovém stavu, že prostě nezvládla jít. A to je takové dost problematické, protože že jo, jako... člověk tady nějak je, bylo to ještě když ona pracovala tady, tak člověk ví, že prostě pak jeho se budou ptát jakože „aha, proč nepřišla?“. Navíc je to takové, že jako je to práce. Člověk tak prostě... jako nějakým způsobem tam musí dojít. Dost často se prostě stane, že ona třeba zůstane doma místo školy, aby se prostě učila, a místo toho celý den spí. A pak prostě já jdu a musím pak ještě umýt nádobí, udělat nějaké věci doma, protože ona prostě... ona je není schopná udělat. Ale je z toho jakoby dekompenzovaná z toho, že je neudělala. Jo... takže prostě má problém s tím, že „jo ježišmarjá, já jsem nezvládla ani umýt nádobí... já se potřebuju učit a nezvládla jsem ani umýt nádobí, ježišmarjá... a prostě jsem useless“, takhle. Takže do toho já vlastně musím ještě dělat tady tohle. Takže je to jakoby náročnější v tomhle ohledu, no.

HŠ: Mně to zní tak jako hodně energeticky náročné na tebe...

ŠF: No... jako je, ale... jak kdy. Ono naštěstí to není jakoby furt. Ale když to je, tak spíš mentálně je to vysilující docela dost. Jo, protože prostě člověk ví, že kdyby on práskl dveřmi... Já jsem to třeba řešil, že ona se na mě úplně kvůli nějaké věci zdekompensovala, úplně jako mimo, a já jsem se potřeboval učit a v tu chvíli jsem měl sto chutí prásknout dveřmi a jít prostě se učit sem (pozn.: do nemocnice). Že si prostě vezmu věci a půjdu pryč, protože jsem věděl, že potřebuju dělat věci a zároveň prostě jsem věděl, že když to udělám, tak ona se ještě pošle do dalších hlubších sraček, takže na tom bude ještě hůř. Takže jsem to prostě potom musel nějak zmanagovat, musel jsem to... Ono to zní, že veškerou práci dělám já, což není jako pravda, ale prostě nějak jsem to mentálně musel to... a je to náročný. To jako se přiznám, že je docela dost.

HŠ: To věřím. Teď jsme řešili nějaká omezení. Možná tohle bude nevhodná otázka, nevím, zkusím se zeptat: přináší vám to něco?

ŠF: Ne, vůbec absolutně. Jenom to bere. Je to čas, je to mentální energie, je to prostě taková nějaká nechut' něco dělat. Jako jasně, občas pak nemáme ani jeden dost energie dělat něco, tak si uděláme jako klidný večer, takže člověk si i odpočine, ale... nepřináší to vůbec nic.

HŠ: Díky za odpověď. Jaký byl tvůj nejhorší zážitek s depresí a jak jsi tehdy reagoval?

ŠF: /pauza/ Ono jich je jako hodně špatných. Utkvělo mi jednou, kdy partnerka se nějak vrátila odněkud byla... kvůli tomu má jako hodně nízkou hranici frustrace, ona se prostě, kord když

má ty úzkosti, tak jí rozseká naprosto cokoliv, jo... na ní byla třeba zlá paní v Lidlu a ona potom kvůli tomu třeba 3 hodiny doma brečela. Kvůli věci, kterou já bych už si nepamatoval o minutu později. Jo nebo naopak bych paní prostě poslal do piče a prostě měl bych z toho radost. Ale ona prostě se z toho zdekompenzuje a 3 hodiny je z toho zdekompenzovaná. Takže vím, že to bylo to, když mně říkala, že to prostě nemá cenu a že v takovémhle stavu ona prostě být nechce a že už jí zbývá jenom se jít zabít. A to bylo takové, že člověk jakoby neví, co na to má říct. Protože na jednu stranu my máme nějaký jako černý humor, který prostě máme hodně... tak na jednu stranu by člověk hrozně chtěl říct „jo však jasně, to tady celou dobu řešíme“, ale nemůže, protože ví, že ona z toho bude ještě horší. A prostě vymyslet nějakou jakoby odpověď, u které ví, že jí to jakoby nepotopí, ale aspoň by jí to malinko zvedlo, je prostě strašně... nemožný. To bylo takový jako docela dost na hovno. No... byl na hovno moment, když měla před zkouškou, tak si rozdrápala jedno zápěstí, protože jí to dělalo líp prostě, ta fyzická bolest. Tak to bylo taky dost na houby. Ale pro mě jsou spíš horší takové ty momenty, kdy ona je v tom špatném stavu a pak se na mě naštvě kvůli nějaké hrozně unrelated věci. A pak jakoby vedeme nějakou jako hádku kvůli něčemu, kvůli čemu já se nechci hádat, prostě... prostě nechci, že jo. A navíc dost třeba i věci přitažené za hlavu a tak. Takže spíš takhle. Ale kdybych měl jako ukázat na nějaký nejhorší, tak to byly asi tyhle dva zážitky. Ale to bylo taky proto, že to bylo před dvěma třemi týdny, takže to bylo jako recentní.

HŠ: Jasně, jasně. Jak se vyrovnáváš s obtížemi spojenými s depresí teď? Využíváš nějaké cílené strategie pro to, aby ses s nimi vyrovnal?

ŠF: No... nevyužívám žádné konkrétní strategie. Já se vždycky snažím jakoby mít nějakou víru v něco, co by teoreticky mohlo v dlouhodobém horizontu pomoci. Teď s partnerkou řešíme, že by šla na nějakou dobrovolnou hospitalizaci do ÚVNky. A tak jako věřím, že to by relativně mohlo pomoci. Druhé, co věřím, že by mohlo pomoci, že si odpočine. Protože ona jako dlouho neměla prázdniny, dlouho neměla odpočinek. Takže to, že si oddychne, tak to by jí momentálně mohlo pomoci.

HŠ: A pro tebe nějaké strategie?

ŠF: Pro mě? Já to asi... něco, co je jako pro mě nějakým způsobem...?

HŠ: Jak podporuješ sám sebe, abys v tom zůstal stabilní v těch situacích třeba nebo celkově?

ŠF: Tak protože vím, že mi asi nic jiného nezbyvá. Já mám jakoby nižší míru empatie celkově. Takže prostě... tak já to tím pádem asi ne... a hlavně nesnažím se si to prostě nalehnout nějak na sebe. Snažím se být v tom nějak optimistický. Snažím se na to dívat jako na nemoc. Já se na to koukám jako na nemoc, která prostě je dlouhodobá, je problematická, přináší to potíže. Ale

prostě nějak se s tím člověk musí porvat, no. Protože prostě ve chvíli, kdy se na to člověk začne koukat nějak jinak, tak je to problém, no.

HŠ: hm. Takže takový ten medicínský, možná trochu technický pohled na věc.

ŠF: No, snažím se. Tak nijak jinak to asi moc nejde, no.

HŠ: Kdy je to lepší? Jsou nějaké situace, kdy vám deprese do společného života nezasahuje?

ŠF: Tak když máme oba dva volný čas, že jo. Kterého nemáme tolik a... skrz mojí práci, skrz partnerčinu školu, takže když jsme třeba někde byli na dovče nebo tak, tak to prostě bylo lepší. A je pravda, že tam pořád je to, že ona má i ten overthinking a prostě tohle, tak to pořád jakoby má. Ale nemá prostě takové ty fakt dna, nemá ty úzkosti, takže to je docela, to jako pomáhá docela.

HŠ: Co bys doporučil dalším lidem jejichž blízké osobě byla právě diagnostikovaná depresivní porucha? To znamená zkus shrnout nějaké svoje osobní poznatky přístupy a podobně.

ŠF: /těžce oddechuje/ No aby se na toho člověka nedívali skrz prsty. Protože to si myslím, že těm lidem ubližuje nejvíc. Když se na ně někdo kouká, jako že jsou neschopní a že něco nezvládají nebo tak. A jako člověk si to může pomyslet nebo tak, jasně, může ho to napadnout, ale musí si v hlavě prostě racionálně uvědomit, že ten člověk je nemocný a... Já to prostě říkám tak, jestli se do něčeho člověk chce vžít, ať si vzpomene naposled když dostal chřipku. A jak se cítil, když prostě ležel s 39 horečkou a jak prostě nemohl nic. Tak ať se zkusí prostě vžít do tohohle, že ten člověk má tady tohle. Jenom prostě nemá horečku a nemá nic, co by se dalo změřit, nic, co by se dalo nahmatat nebo tak. Že je to v tom jakoby nejhorší a že pochopitelně by bylo hezčí vidět svého blízkého, že má zlomenou nohu, protože na to si aspoň můžeme ukázat a můžeme říct „hele, dáme to do fixu a spraví se to“. Ale není to nemoc jako každá jiná, ale je to nemoc, která je schopná toho člověka úplně stejně omezovat, jo. Já jsem si tuhleto mentalitu na to vytvořil nedávno, ale myslím si, že mi to docela dost pomáhá, protože je to takové, že se do toho člověk asi nejlépe umí vžít. Takže prostě zkusit se do toho aspoň nějak malinko vžít. Nesnažit se těm lidem radit, ať chodí na sluníčko, ať víc sportují, ať neberou léky, protože léky jsou jedovaté, že mají jíst hlavně vitamíny. To těm lidem nepomůže. Já vám taky neradím, ať si na chřipku vezmete krystaly. A ať... zeptat se toho člověka, co by mu nejvíc pomohlo. Protože on dost často si ten člověk není schopný říct hned, ale je si třeba schopný říct aspoň něco. A minimálně je prostě aspoň vyslechnout, protože dost často se ti lidi jako cítí nepochopení. A prostě dát jim najevo, že vidíte, že mají nějaký problém, a že se prostě nekoukáte skrz prsty. To je asi všechno, co by se tak jako dalo poradit, no.

HŠ: Paráda, děkuju moc. Máš ještě něco, co nezaznělo a mělo by zaznít?

ŠF: Asi si myslím, že to je všechno.

HŠ: Tak tím pádem ti děkuju za rozhovor.

Rozhovor s Edou

Věk: 29 let

Datum realizace rozhovoru: 27.6.2022

Délka: 35 min

Účastníci:

HŠ = Helena Švecová

EN = Eda N.

Blízká osoba: manželka

Průběh rozhovoru: Rozhovor proběhl v respondentově bytě. Respondent v průběhu rozhovoru opečovával několikaměsíční dceru, s níž je momentálně na mateřské dovolené. Tyto okamžiky jsou v přepisu rozhovoru zaznačeny jako „vyrušení“.

HŠ: Jakou máš zkušenost s depresivní epizodou manželky? Kolikrát jsi ji zažil, jak dlouho trvala, jaká byla intenzita?

EN: No... jednou. Asi půl roku to bylo... špatné, dejme tomu. A pak jako brala už prášky, takže to bylo dobré, to bylo dalšího půl roku. Takže rok celkově to mohlo být.

HŠ: Jaké jsou nebo byly nejvýraznější symptomy deprese u manželky a který je nebo byl pro tebe nejnáročnější?

EN: Týjo, teď budu muset hledat ta správná slova. /pauza/ Podrážděnost bych řekl, že byla ta asi úplně nejhorší, protože tam byly vlastně neúměrné reakce na věci, které zas... nebo mně to tak přišlo možná.

HŠ: Ještě něco?

EN: Asi ne... tohle to. Zato dost intenzivně /úsměv/.

HŠ: Co se ti u těch symptomů osvědčilo jako dobrý přístup nebo nějaká dobrá forma podpory?

EN: To vlastně... No celé to bylo takové, že ona manželka taková je normálně, ale... nebo dřív taková bývala normálně, ale nějak prostě se to hodně umocnilo pak v průběhu nějakého toho období... s psychickými problémy. /pauza/ Jak přesně zněla otázka?

HŠ: Nějaký dobrý přístup nebo dobrá podpora...

EN: Jo, jo, jo. Že jsem jako nestupňoval konflikt. Tak to bylo jako jediné, co v podstatě pomáhalo, protože... Což pro mě teda znamenalo samozřejmě ustoupit občas z věcí, které se mi třeba nelíbily /smích/. Tehdy jsem to takhle vnímal. My jsme si pak prošli různými složitými obdobími ještě i z jiných důvodů a vlastně jsme chodili na manželskou terapii. A jako spoustu těch věcí jsme si vyříkali dost. A jsme podle mě dneska ve stavu, kdy jsme ani nikdy takhle dobře nebyli na tom. Dneska už vím, že to, že člověk některé ty věci prostě přejde, není, že jako sám sebe nějakým způsobem ponižuje. Je to tak asi prostě správně.

HŠ: Jo... takže to nebyla třeba ani primárně reakce na ty stavy, ale prostě nějaké soužití v tom partnerství?

EN: No, no. Jako u nás se to hodně míchá, tyhle věci dohromady, kdy... nevím, jestli tohle tam chceš vědět k tomu, ale že vlastně my jsme měli složitý ten vztah delší dobu. A pak vlastně manželka otěhotněla, když jako to mezi námi bylo vůbec nejslabší. A... to nebylo úplně dobré potom. A... takže ona prostě... /vyrušení/

HŠ: Řešili jsme dobrou formu podpory. Ty jsi mluvil o tom upozadit se, pak jsi zmiňoval manželskou terapii...

EN: Jo, jo. Tam jsme si vyříkali spoustu věcí. Tam byly mezi námi nějaké věci... do toho prostě se míchali naši rodiče. Jako majetkové věci i vlastně, protože jsme řešili pořad, kdo kde bude bydlet a teď se vyměnili nějaké, jakože tamhle bude bydlet brácha, teď ti s tím nesouhlasili... Pořád kvůli něčemu byl oheň na střeše. Což mezi námi vedlo fakt k brutálním sporům. A vlastně tehdy jsem to ani nedával do souvislosti, že v tom ještě byl nějaký manželčin další problém. Tím, jak jsme byli na nože, tak s tou podporou to možná bylo trochu slabší. Ale když vlastně se mi svěřovala s tím, co se jí stalo, z čehož vlastně, když si na to po letech vzpomněla, tak měla ty psychické problémy, tak vždycky jenom... že jsme si o tom povídali. Nebo nabídnul jsem jí, že když si o tom bude chtít povídat, tak ať prostě... mi o tom samozřejmě kdykoliv může říct. Ale vzhledem k tomu, jak těžce se o tom mluví samozřejmě... je to potřeba nechat takhle jako... nebo já to vnímám tak, že to musí být jako, není to jako „teď mi o tom povídej, teď mi to řekni“, ale až prostě budeš chtít, tak já tady jsem.

HŠ: Takže nabídnout nějaké zázemí, jsem tady pro tebe?

EN: No... Vlastně jako podpořit, že kdyby si o tom chtěla s někým povídat, tak samozřejmě může přijít za mnou. To bych asi řekl, že byla taková...

HŠ: /přítakává/ Ukázal se ti nějaký ten přístup jako vyloženě neefektivní? Něco, co na ty symptomy fakt nezabíralo, nebo na ty stavy?

EN: /pauza/ No, jak jsem říkal, prostě hrocení těch situací. Prostě to jako vůbec nikam nevedlo.

HŠ: Za co myslíš, že ti byla manželka nejvíc vděčná z tvojí podpory, co nejvíc oceňovala?

EN: /úsměv/ Teď trochu vařím z vody, jo, to je právě to, co si už úplně nepamatuju. Ale... to by byla spíš otázka na ní samozřejmě. /pauza/ Jako v podstatě asi pořád tyhle věci dokola. Že to, co fungovalo z mého pohledu, tak určitě fungovalo i pro ní si myslím, takže... To, že vlastně se měla komu svěřit. I když ona chodila na psychoterapie. K psychiatrovi asi chodila taky vlastně, ale na psychoterapii chodila taky a tam jako to bylo to, co jí nakonec pomáhalo nejvíc. Že mohla chodit tam a někdo jí odborně byl schopný říct, jak jako má pracovat s tou vzpomínkou, která prostě se jí probudila, a i vlastně s tím svým stavem, jak má pracovat. A ono vlastně tohle to jako hodně manželce pomohlo v tom, že pak taky nebyla tak podrážděná. A naučila se vlastně i věci, které právě dřív dělala normálně, tak prostě úplně přestala dělat, protože sama asi vnímala, že to prostě nikam moc nevede, že to není jako jenom mezi námi, jako mnou a jí, ale jako obecně v životě, že prostě ty věci hodně řešila a pak začala být mnohem víc vyklidněná, takže... jestli jí něco nejvíc pomohlo, tak jsem to podle mě nebyl já, ale jako psychoterapie /smích/.

HŠ: Jo a já se ještě vrátím. Ty jsi zmínil, že jako spouštěč těch stavů vnímáš, že si aktualizovala nějakou vzpomínku z minulosti?

EN: /přítakává/

HŠ: Vnímáš to třeba jako jediný spouštěč?

EN: Jo. Nebo takhle... z toho, co říká, tak ano. A já zas jakože... s tím, jak někteří lidi na tom můžou být fakt hodně špatně, tak manželka na tom... já neříkám, že byla v pořádku, ale prostě nemusela být... nemusela jít nikam na akutní psychologickou péči. Říká se tomu tak? Nevím. A prostě nemusela být hospitalizovaná, jo, nikdy na tom nebyla až takhle špatně, nikdy nebyla ve stavu, kdy by se o sebe nebyla schopná postarat nebo o děti nebo... o dítě tehdy teda. Takže

jako ono možná proto já o tom nemůžu tak jednoduše mluvit, protože prostě ten její stav nebyl tak jednoznačný, jako... a tak hrozný, abych řekl, ano, to je touhle myšlenkou. Že to nebylo prostě...

HŠ: Takže z tvého pohledu to byla nějaká lehčí epizoda, řekněme?

EN: Asi bych to tak nazval, no. Když vezmu, jak někteří lidé na tom můžou být fakt špatně, tak zase tak hrozný to asi nebylo, ten depresivní stav, co měla nějakou dobu.

HŠ: Jasně... A ty jsi říkal taky něco o tom, že ona už předtím mívala ty stavy podrážděnosti a podobně?

EN: Ale to byl podle mě... tak ona byla taková od narození, aspoň z toho, co...

HŠ: Jo, ale z toho mi plyne, že kvůli tomu ty možná nedokážeš tolik přesně vydělit to období té nemoci...

EN: /přítakává/ A to je právě to, proč já vlastně jako říkám, že se mi ty věci tak nějak slévají, protože pro mě to nemělo nějaký jasný začátek, nějaký jasný konec... ještě že bych měl třeba nějaký datum k tomu, to vůbec.

HŠ: ...ale určitě se to nějak vystupňovalo v jednu chvíli a zasáhlo vám to do života víc...

EN: No... asi jako to byla součást toho. Ale já si myslím, že ty naše problémy byly tak hluboké, že by jsme měli problémy i bez nějakých depresivních stavů.

HŠ: Takže mohl to být možná další faktor, ty problémy mezi vámi, který to katalyzoval?

EN: Spíš bych to takhle řekl, ano. Ono to bylo, jak jsem říkal, spousta spíš rodinných záležitostí, které pak prostě vygradovaly do stavu, kdy my jsme spolu vlastně nebyli schopni ani nějak komunikovat pořádně a... respektive cokoliv, co jsem řekl, tak manželka vnímala tak, že úplně startovala strašně. A my jsme pak spolu měsíc ani nebydleli. Takže to byl jako ten vrchol, který jako já vím, kdy byl, a to jak to bylo, to jako si pamatuju, protože to už právě bylo zas drsný, ale... netroufnu si tvrdit, že to bylo způsobené prostě depresivním stavem. Fakt to jako byla jedna z věcí a spíš, skoro bych řekl, že jako ta menší část.

HŠ: /přítakává/ Pak tady mám takovou jako asi méně relevantní otázku vzhledem k tomu, co teď poslouchám, ale zkusím to. Jak ses dozvěděl o diagnóze manželky a jaká byla tvoje prvotní reakce?

EN: Diagnóze... jakože v momentě, kdy už od psychiatra věděla, co jí je?

HŠ: /přítakává/

EN: Tak já jsem kolem sebe míval psychicky nemocné lidi už dlouhou dobu. Máma ta měla odjakživa problémy, takže... právě bych řekl jako zásadnější, takže tím já mám jako to měřítko nějak nastavené, a tím pádem mi to nikdy nepřišlo jako nějaké terno nebo že bych z toho měl něco dělat prostě. Někaké prášky berou lidi pořád, že jo, a není to nic divného podle mě. Takže jsem na to nějak nereagoval, naopak spíš jsem byl rád, že má nějakou medikaci, která jí ještě může víc pomoci.

HŠ: Díky moc. Jak k té depresi manželky přistupuješ teď?

EN: Je to pryč, no /smích/. Tam bylo prostě... Měla určitou traumatizující vzpomínku z dětství, kterou ona pak úplně vytěsnila, a vzpomněla si na to až teď nebo... ty dva roky zpátky. A z toho prostě pak měla ty myšlenky a nevěděla si s nimi asi moc rady, a tak prostě... Myslím, že dokonce nejdřív chodila na psychoterapii a teprve tam z toho vyplynulo, že by asi bylo fajn, kdyby si došla i k psychiatrovi. A oni jí dali v podstatě nějakou jako nízkou dávku léků a měla to jenom jako na... půl roku maximálně podle mě, nebo čtvrt roku a pak už to snižovala. A teď vlastně už je nějakou dobu, dlouhou podle mě docela, bez toho úplně. Měla dobrou reakci na ty léky a dohromady s tou terapií se z toho nějak jako... si to urovnala v té hlavě a nějak se s tím smířila, jestli se to tak dá nazvat. Takže dneska už je bez toho.

Tam spíš... já budu odbíhat možná trochu. Vlastně ty léky pak zase způsobují, že hodně přibírala, takže zas byla trochu špatná z tohohle, takže to zase začala řešit. Ne nějak extrémně teda, ale začala chodit k výživovým poradkyním, aby prostě jí nějak složily ten jídelníček, aby jedla nějak normálně, protože předtím to nějak neřešila a vždycky jedla asi jako hrozně /smích/.

HŠ: Takže jak k tomu přistupuješ teď? Je to pro tebe něco, co už odeznělo, něco už neaktuálního v tuhle chvíli, jestli to dobře chápu?

EN: To si netroufnu tvrdit... psychický stav manželky, to ano, to je věc minulé. Ale to, co si musela zažít vlastně (pozn.: odkazuje na vzpomínku z dětství), tak to pro mě rozhodně není věc, kterou bych mohl nějak zapomenout nebo upustit od ní, protože prostě mi to přijde strašné

úplně. A vlastně si říkám, co člověk má dělat, aby předešel... nebo ochránil svoje děti před takovýmhle zážitkem. To je strašný, no...

HŠ: /přítakává/ Tak jo. Tohle taky může být irelevantní, ale zkusím to. Jakým způsobem ta deprese nabourává váš každodenní život anebo tehdy nabourávala?

EN: Teď už nenabourává. A tehdy nabourávala... prostě tak nějak dohromady s těmi ostatními věcmi. A spíš se to prostě kupilo. Až vlastně tehdy to bylo tak, že jakmile došlo na nějaký trošku větší spor, tak hnedka jako... neříkám, že lítaly věci, ale bylo to jako drsný, no. No to jsme ani nebyli manželé... moment, počkat... to jsme už museli být manželé... /počítá/ No, to jsme už byli manželé. A teď nevím, kam jsem tím chtěl jít... Jo. No dřív by člověk jenom vyhrožoval tím, že se rozejde a nemusí nic řešit, že jo. Ale jakmile jsme byli manželé, tak už je to krapet složitější. Tím spíš s dětmi jako vůbec, to je úplně nesmysl.

HŠ: A vy ve chvíli, kdy jste se brali, tak už jste měli dítě, je to tak?

EN: Jo, to už mu byly 2 roky... nebo rok a půl. Byl prostě už větší. My jsme spolu byli krátce vlastně, nebo relativně krátce. Ale... ono už to bude 6 let, co jsme spolu, a tehdy jsme spolu byli asi rok. A pak už byla vlastně partnerka těhotná a já jsem pak odjížděl studovat do Francie. To jako mi manželka podle mě do dnešního dne neodpustila, že jsem odjel, když byla těhotná. A tam jsou prostě takovýchle /smích/... věci, který mi si táhneme s sebou, ty břemena, jo.

HŠ: Já tam mám další otázku, jestli vám to vlastně něco přineslo?

EN: Ta deprese? /smích/ Nevím, to asi ne. Ale to jsou pak... že to vygradovalo do toho stavu, kdy my jsme spolu pak ani nebydleli a začali jsme chodit na tu terapii manželskou... nebo párovou. A to nás posunulo úplně jako nehorázným způsobem. Jako zaprvé nám to zachránilo vztah a za další teda celkově jsme si dost ujasnili priority životní, řekněme, a trošku jsme upozadili naše rodiče, jak já, tak manželka. Protože jsme hodně obhajovali svoje rodiče a furt jsme se snažili, aby ten druhý měl rád ty rodiče, a to je prostě úplně nemožný stav. A předtím jsme nikdy nebyli nějak extra spokojení, ale tím, jak už jsme měli dítě, tak jsme spolu nějak byli. Neříkám, že to bylo strašné celou dobu, ale kdoví jak úžasný vztah jsme neměli. To máme až teď, bych řekl. Fakt nikdy jsme podle mě na tom nebyli tak dobře, jako jsme na tom třeba teď nebo už nějakou delší dobu.

HŠ: Takže ta terapie vám hodně pomohla...

EN: Tam teda je to hodně o tom, jestli ti lidé, co tam chodí, jsou ochotní se sebou něco dělat. Tam prostě pokud jeden z nich nechce se sebou něco dělat a furt si myslí, že je to všechno chyba toho druhého, a neposlouchá, co teda se tam říká, tak to prostě nikam nepovede, no.

HŠ: Jaký byl váš nejhorší zážitek s depresí a jak jsi tehdy reagoval?

EN: Nevím, to byl fakt ten rozchod, no. Já se budu zase motat kolem té samé události. To bylo asi nejhorší, to odloučení a ta představa toho, že bysme museli řešit nějak... jako ten rozvod jako takový, ten by mi nevadil... nebo jako nevadil... ale řešit ty děti, jak se kdo kdy o ně bude starat. To je asi ta nejhorší představa na tom. A představa toho, že jsem znova svobodný, to mě vlastně úplně vyděsilo, když jsem byl měsíc sám a mohl jsem si dělat, co jsem chtěl... /smích/ to jsem byl úplně v šoku, jak je to hrozný. Nebo představa, že by člověk zase někde sháněl nějakou partnerku, to teda... to už ne.

HŠ: A nějaký zážitek přímo pramenící z té deprese?

EN: Právě tím, že to nebylo tak hrozný, tak ne... jako nějaké sebepoškozování, tak o tom nevím, ale to jako ne. U nás to nedošlo do takových fází ani. Ani vlastně jako vyhrožování, že jako... se zabít, to vůbec tady nikdy nezaznělo. Já teda z toho vyvozuju, že to nebylo zas tak hrozný nebo... tak jako složitý ten stav. Ale do jaké míry to opravdu měla špatné, tak já nevím, jak moc se to dá měřit... to já nevím. Jako jestli jí psychiatr řekl „jste na 50 % depresivní“ /smích/.

HŠ: Ono to tak trošku funguje. Tak jsou nějaká kritéria a podle toho, kolik člověk splňuje, tak natolik je těžká ta depresivní epizoda.

EN: Vůbec... jestli mi naskočí nějaké číslo, tak to byla ¼, ale...

HŠ: Jasně, prostě subjektivně to hodnotíš jako lehčí stav.

EN: Asi jo, no.

HŠ: Využíval jsi někdy nějaké cílené strategie pro to, aby ses s tím vyrovnával ty sám?

EN: Asi ani ne. Já teda nevím, jestli to nevyzní hrozně, ale já jsem to... jako to, co se jí stalo, jsem vnímal samozřejmě hrozně, ale tím, že se to nestalo teď, tak to je takové, jakože spíš člověk si řekne „to je hrozný“... Ale jenom jsem řešil, jak přejít ten její stav... to asi není to

správné pojmenování... Já sám jsem z toho nebyl nějak špatný, že jako ona má depresi. A nebylo to právě zase tak hrozné, aby mě to uvádělo do depresí. Že prostě musím tady snášet nějaký teror nebo že si ubližuje a takhle... Tím, že to právě nebylo v takové fázi, tak z mého pohledu to bylo takové jako pohodovější období... nebo /úsměv/ ne, to ne. To jsem neřekl. Že to bylo prostě snesitelné a nebylo to tak, že by mě to nějak omezovalo v podstatě. Když pominu takové ty jako problémy, co to přinášelo do vztahu. To bylo jako bídný. Ale nevím pro mě samotného... buďto si to nepamatuju, nebo jsem to radši zapomněl. Nebo mi prostě nic nenaskočí, když se řekne, jak mně bylo špatně z toho, že tomu druhému bylo špatně.

HŠ: Já si říkám... nebyli jste v tu chvíli vlastně nastavení trošku proti sobě?

EN: Ne, to bych zase asi neřekl. Jako že bych jí to přál, jo?

HŠ: Ne, to vůbec. Ale že třeba kvůli tomu jsi to tolik neprožíval, že jste nebyli zrovna spolu na jedné lodi.

EN: No je to možný, no. No... to je taky pravda. Je to možný, že to tam nějak takhle bylo. Na druhou stranu já jsem vždycky jako, aspoň se to o mně říká, že hodně jsem vnímavý vůči nějakému utrpení cizích nebo jsem jako empatický a... takže i kdyby to byl někdo úplně cizí, tak bych to jejich utrpení asi jako vnímal. Jako že by to mezi námi bylo tak špatné, že bych nevnímal manželčino utrpení, to si úplně nemyslím. Ale bylo mi to hrozně líto samozřejmě. Tím jak manželka to neměla tak hrozné, o to míň to ještě bylo u mě. Jestli jsem jako... nějakou běžnou duševní očistu dělal, že jsem si šel zaběhat, tak to možná, ale... nějak jako, že bych sám šel... Manželka mi říkala, že bych si měl někam zajít, ale většinou to bylo jako ve vztahu k těm partnerským problémům než jako že bych byl špatný z toho, že ona je špatná.

HŠ: Kdy to tehdy bylo lepší? Byly nějaké situace, kdy vám ty stavy do toho společného života nezasahovaly?

EN: Vůbec jako nedokážu říct.

HŠ: Dobře. A otázka na závěr. Co bys doporučil dalším lidem jejichž blízké osobě byla právě diagnostikovaná depresivní porucha?

EN: Nehledě na to, jestli je tam problém ve vztahu nebo ne, tak párová nebo rodinná terapie podle mě je fajn. Protože od člověka, který o tom něco ví, tak... tam jsou schopní si vyříkat spoustu věcí, podle mě teda, když chtějí. Že jako pak má člověk i větší pochopení pro toho druhého a zároveň sám třeba ví, jak má reagovat nebo nereaguje tak, jak by reagoval normálně

na to, že ten člověk je protivný a prostě má nějaké špatné myšlenky. To jako určitě věřím, že může mít přínos. Možná by i stačila individuální psychoterapie. Ale to jsem já nikdy nezkoušel, takže nevím. Já jsem na ničem takovém teda nebyl, ale věřím, že to je obecně prospěšná věc, když člověk je schopný o sobě něco říct. Protože ten psycholog je schopný taky na to něco říct a co jsem právě viděl u manželky, jak se neuvěřitelně byla schopná... pracovat s těmi myšlenkami a změnit svoje reakce na ty startovací podněty, řekněme. Když jsem viděl, jak jí to pomohlo, tak podle mě každému, kdo chce, tak to musí pomoci. Samozřejmě je problém tam ty lidi dostat a ty předsudky k tomu tak jít, že spousta lidí to odmítá jako „nebudu chodit na nějakou psychoterapii, mně nic není“.

HŠ: Myslíš stigma?

EN: No, stigma, to je to slovo. Prostě kdyby tam nechtěli jít kvůli tomuhle, tak /úsměv/ to je jako jejich problém, no.

HŠ: Takže nějak jako odbourat to stigma a zkusit to, jít do toho?

EN: /přítakává/ Jako člověk sám se s tím třeba může poprat, ale zas je tam určitý risk, že se s tím popere špatně nebo se dostane někam, kam třeba ani nechtěl. A to jak vůči sobě, tak i vůči tomu druhému třeba. Takže opravdu bych to nenechával na náhodě a zkusil někoho takového sehnat. Což samozřejmě může být problém, protože takových lidí není dost, kdyby tam chtěl chodit každý teda.

HŠ: Tak jo, to byla poslední otázka. Máš pocit, že by mělo zaznít něco, co třeba nezaznělo během toho rozhovoru, něco důležitého, co jsme vynechali?

EN: Asi ani ne.

HŠ: Tím pádem děkuju za rozhovor.

Rozhovor s Patrikem

Věk: 25 let

Datum realizace rozhovoru: 27.06.2022

Délka: 45 min

Účastníci:

HŠ = Helena Švecová

PČ = Patrik Č.

Blízká osoba: partnerka

Průběh rozhovoru: Rozhovor probíhal z důvodu geografické vzdálenosti obou účastníků prostřednictvím videohovoru. V průběhu rozhovoru došlo k jeho krátkému přerušení z důvodu vypršení relace, po obnovení spojení však rozhovor nerušeně pokračoval dále.

Ačkoliv respondent mluví slovensky, byl rozhovor přepsán do češtiny.

HŠ: Jak dlouho jste s partnerkou spolu?

PČ: 11 měsíců a trošku, teď to bude rok.

HŠ: A jak máte intenzivní kontakt?

PČ: Co se týká fyzického kontaktu... No těžko říct, v létě to je v podstatě častěji. Ale tím, že oba dva studujeme, ona studuje v Praze a já v Martině, tak průměrně jednou za dva týdny možná přes semestr. V zimě to bylo také intenzivnější.

HŠ: A jinak, mimo fyzický kontakt, to znamená hovory nebo videohovory a podobně?

PČ: Každý den.

HŠ: Jakou máš zkušenost s depresivní epizodou partnerky? Kolikrát jsi ji zažil, jak byla hluboká, jak dlouhá?

PČ: Kolikrát... nevím. Asi jen přibližné číslo ti povím. Řekl bych, že možná třikrát, čtyřikrát.

HŠ: Dobře a ta intenzita a délka?

PČ: Takhle... ono to kolísalo. Možná týden a to nejdelší bylo možná i tři.

HŠ: Jaké jsou nejvýraznější symptomy deprese u partnerky a který je pro tebe nejnáročnější?

PČ: Je unavená, velmi unavená. Nemá motivaci, jako například se učit nebo i vlastně dělat v podstatě cokoliv. Není tolik komunikativní a... je smutná prostě.

HŠ: A který je pro tebe nejnáročnější?

PČ: To, že je smutná. Protože s tím v podstatě nevím, jak jí pomoci. Jako i když jí například rozesměju nebo něčím potěším, tak je to jen takové chvilkové a povrchové. Takže uvnitř stále je cítit, že není ok.

HŠ: Co se ti osvědčilo jako dobrý přístup nebo dobrá forma podpory?

PČ: /těžce oddychuje/ Být stále nablízku a dostupný. Potěšit jí... například květinami. A vyhýbat se nějakým konfliktům, hádkám, rozdílným názorům. Že jako i když s něčím nesouhlasím, tak v takovém případě jí to nedám najevo.

HŠ: Takže se nějak upozadíš v tu chvíli, abys nějak nerozdmýchal tu situaci?

PČ: /přítakává/ Že bych tomu v podstatě nepřidal. Většinou i tak jde o blbosti a nepodstatné věci, jako... zbytečné. Že nejde o výchovu dětí nebo něco takového, ale o bezvýznamné názory, které nemají žádný vliv nebo význam.

HŠ: Z toho mi tam možná zní do těch symptomů ještě nějaká podrážděnost... je to možné?

PČ: Je to možné. Ano, je citlivější na to, co jsem pověděl a jak jsem to pověděl.

HŠ: Ted' jsme mluvili tedy o těch přístupech, které jsou nějak efektivní. Ukázaly se ti některé jako vyloženě neefektivní, že nefungují?

PČ: Zlehčovat věci. Jako dávat jim menší hodnotu, než ona vnímá u těch věcí.

HŠ: /přítakává/ Za co si myslíš, že je ti partnerka nejvíce vděčná, co z tvé podpory nejvíce oceňuje?

PČ: Nevím, těžko říct. Asi to, že jí to nikdy nevyčítám a nikdy nemám pocit, že ona mi něco dluží nebo něco podobného.

HŠ: Jak ses dozvěděl o té diagnóze a jaká byla tvoje prvotní reakce?

PČ: Vlastně ona mi o tom pověděla sama. Bez toho, aby měla tehdy sama nějakou těžší epizodu. A moje prvotní reakce byla prostě... že tomu rozumím. Já jako medik si myslím, že mám pochopení pro takového věci a vnímám to v podstatě jako jakoukoliv jinou chorobu. Jako nechci, aby to takhle vyznělo, ale prostě je to něco, s čím je potřeba se obrátit na lékaře, a něco, s čím se dá bojovat. Vůbec jsem nemyslel na to, že mě to nějak bude omezovat anebo že by ten vztah teď neměl takovou perspektivu jako předtím, než ona mi o tom pověděla.

HŠ: Myslíš, že tě to nějak ovlivňuje v tom pohledu na věc, že jsi student medicíny?

PČ: Určitě.

HŠ: A jakým způsobem?

PČ: Mám pro to větší pochopení. My jsme i chodili na ty oddělení a setkávali jsme se s mnoha těžšími případy a povídali jsme si i s lékaři, kteří s tímhle mají dlouhodobé zkušenosti. Tak si myslím, že medicí, nebo lidé, kteří mají takového člověka v rodině, tak mají větší pochopení. Umí asi lépe reagovat a víc tomu rozumí než lidé, kteří se s tím nikdy nesetkali.

HŠ: /přítakává/ Jak k té depresi přistupuješ teď?

PČ: V podstatě tak, jako stále. Jen bych řekl, že možná si to umím spíš uvědomit, že se něco takového děje, bez toho, aby mi to ona řekla. A... nevím, jako osvědčený recept na to nemám. Neumím tomu zabránit ani to odehnat.

HŠ: Jakým způsobem ta partnerčina deprese nabourává váš každodenní život? Plynou z toho nějaké důsledky nebo nějaká omezení?

PČ: Omezení bych ani neřekl. Ale... ještě jednou prosím tu otázku.

HŠ: Jasně. Jak to nabourává váš každodenní život? Jestli z toho plynou nějaká omezení.

PČ: Když nemá tu depresivní epizodu, tak bych řekl, že nijak asi pochopitelně. A když má tu epizodu, tak prostě musím si začít dávat pozor na to, co povím a čím bych jí mohl urazit, i když na tom stále pracuji. A snažím se jí dát prostor, když potřebuje.

HŠ: Přináší vám to třeba něco?

PČ: Jak to myslíš?

HŠ: Někaké benefity, cokoliv, co z toho plyne pozitivního?

PČ: Těžko říct, protože každý člověk je vlastně jiný i každý vztah je jiný. Já už jsem měl nějaké vztahy a nevím teď, to všechno, co mezi námi je, to dobré i zlé, jestli je to díky nebo navzdory tomu, že má tu depresi. Ale možná si myslím, že když si procházíme i něčím takovým těžším, tak někdy mám takový pocit, že jsme si i blíží, bych řekl. Že prostě ten vztah, když si prochází i těmi těžšími obdobími, tak v konečném důsledku bych řekl, že možná je i stabilnější. Ale nevím, jestli je to kvůli tomu nebo kvůli tomu, jací jsme a jak si rozumíme.

HŠ: Děkuju. Jaký byl tvůj nejhorší zážitek s depresí a jak jsi tehdy reagoval?

PČ: /pauza/ Nemůžu si vybavit konkrétní. Nevím, jestli byl nějaký nejtěžší... asi ano, v zimě. Tím, že my častokrát během toho, co ona má ty epizody, tak nejsme spolu, jenom takhle na dálku, je řekl bych o dost těžší jí dát najevo, že jsem v tom s ní a jsem tam pro ní. Ale nikdy by mě nenapadlo jí kvůli tomu opustit nebo nevím... I ty věci možná... i některé škaredší a některé, které by se mě mohly dotknout, tak беру ohled na to, že má tu depresi a za normálních okolností

by něco takového neřekla. Takže... nedokážu ti odpovědět, která byla ta nejtěžší a jak jsem reagoval.

HŠ: Dobře. Jak se vyrovnáváš s obtížemi spojenými s depresí? Využíváš třeba nějaké cílené strategie, aby ses s tím lépe vyrovnal?

PČ: Jako já osobně, abych se s tím vyrovnal?

HŠ: /přítakává/

PČ: /dlouhá pauza/ Nevím. Já nemám pocit, že bych se měl s něčím... nemám potřebu se v podstatě s něčím vyrovnávat. Já jsem velmi rád za to, že jí mám a že je mezi námi to, co je. I když někdy má partnerka depresi, ale ten vztah mi i přes to úplně vyhovuje. Takže já nemám potřebu se s ničím vyrovnávat.

HŠ: Ty jsi tam popisoval nějaké zážitky, kdy to bylo horší, třeba v zimě někdy. V tu chvíli, kdy jste vlastně nebyli spolu tak jak ses s tím vyrovnával tehdy, že nemůžeš třeba tolik pomoci, podpořit?

PČ: Aha, takhle. Je to těžké, protože v podstatě člověk, který pro tebe tolik znamená a kterému by ses za všech okolností snažila nějak pomoci, tak v tomto asi ty duševní onemocnění jsou... jsou asi v tomhle těžké, že to není zlomená noha a dám tomu člověku... nepomůžu mu, když ho vezmu za traumatologem a ten mu dá sádku /úsměv/. V podstatě je to těžké pro mě v tom, že jí nemůžu pomoci, i když chci, a že vidím, že ona se nemá dobře. A vyrovnávat se s tím? /pauza/ V podstatě nic neobvyklého. Že nehledám útěchu ani v alkoholu nebo v přátelích, nepotřebuju se s tím nikomu vypovídat. Jen prostě mi to je líto. A snažím se nějak pomoci. Častokrát jenom přiliju olej do ohně, ale ona asi ví, že se jí snažím pomoci. I když třeba udělám něco nevhodného nebo něco, co ona vnímá jinak.

HŠ: Zeptám se... kdy je to lepší? Jsou nějaké situace, kdy deprese do vašeho společného života nezasahuje?

PČ: Ano. V podstatě stále, když nemá tu epizodu, tak ten vztah... nevím, jak to úplně popsat... nepocítuji, že by ho něco brzdilo. Jako i když je ta epizoda, nemám pocit, že no něco brzdí, protože jak jsem říkal, mám spíš pocit, že nás to může sblížit. Spíš než rozeštvat.

HŠ: Vnímáš tam tedy spíš nějaký potenciál, v tom onemocnění?

PČ: Ne. Radši bych byl určitě kdyby partnerka neměla depresi, protože ona by se cítila lépe. To bych si určitě vybral. Ale hlavně kvůli ní. Já bych neřekl, že já jsem ten, kdo trpí a kdo se potřebuje s něčím vyrovnávat.

HŠ: Jasně, chápu. Co bys doporučil dalším lidem jejichž blízké osobě byla právě diagnostikovaná depresivní porucha? To znamená zkus shrnout nějaké svoje zkušenosti, přístupy rady...

PČ: Asi se budu opakovat, ale prostě dát jim stálý pocit, že v tom nejsou sami. A brát ohled na to, že některé jejich činy nebo slova jsou do značné míry ovlivněné tím, jak se ti lidé cítí. A nebrat si k všechno, co takový člověk řekne, úplně osobně. A neopouštět je v těch těžkých chvílích.

HŠ: Tak jo, ještě se zeptám na jednu poslední věc. Kdybyste neměli ten vztah takhle v podstatě na dálku, ale byli byste v průběhu té epizody spolu ve fyzické blízkosti, jaké bys třeba volil jiné strategie podpory než takhle?

PČ: Ono i byly takovéto situace.... Hlavně dát jim prostor. Když ona nemá chuť nebo ani sílu vstát půl dne z postele, tak jí do ničeho nenutit. Postarat se aspoň o ty fyzické potřeby její. I když ona například nemá častokrát ani chuť jíst v takovýchto časech, alespoň to se snažit nějak zabezpečit, aby měla ideální podmínky na to. Aby se s tím co nejlépe a nejdřív vyrovnala. Nenutit ji do ničeho, do čeho se takovému člověku nechce. A být při ní fyzicky, jako věnovat se jí. Častokrát například... i když jsem povídal, že se jí snažím nechat prostor, když ho potřebuje, někdy jí ten prostor jako úplně nedávám, protože... Ona například někdy mi poví, že chce být sama anebo že nechce, abych tam byl u ní nebo abych jí objímal nebo něco... tak někdy mám prostě takový pocit, že ten opak jí spíš pomůže. A byla i takováto situace a následně mi poděkovala, že prostě jsem tam při ní i navzdory tomu zůstal a navzdory tomu byl s ní a neodešel, nehněval se na ní nebo něco. Takže víceméně... nebrat to osobně.

HŠ: ...a neposlouchat třeba taky všechno, co v tu chvíli ten člověk říká, že chce, jestli to dobře chápu...

PČ: Ano... anebo že nechce spíš. Jako jasně, že zase jí do ničeho úplně nebudu nutit nebo nevím... nesnažím se jí nijak zpacifikovat nebo něco takového, jo. Že nějak jí omezovat v pohybu nebo... víš asi co myslím. Takže vůbec ne tou násilnou cestou, ale spíš jí jen i fyzicky dát najevo, že jsem tam a že jí miluju a že... i navzdory tomu, jak se cítí, jí nechci opustit. No vlastně i to je důležité. Protože partnerka má často i když se cítí takhle zle takovou tendenci přemýšlet nad tím, že já s ní vlastně ani nebudu chtít být, když ona se takhle cítí, a že ona není

dobrá přítelkyně kvůli tomu, že se takhle cítí. A já prostě si myslím, že je důležité jí dát najevo, že to tak není prostě.

HŠ: Takže nějak ujistit o tom, že se na tebe dá spolehnout?

PČ: Ano. Že jí neplánuju opustit a že prostě jsem ochotný a chci s ní být i navzdory tomu, že se takhle cítí. Že prostě v tu chvíli je pro mě tím nejdůležitějším člověkem.

HŠ: Tak jo, to byly všechny otázky. Máš pocit, že třeba nezaznělo něco, co by mělo zaznít a čeho jsme se nedotkli v těch otázkách?

PČ: Víš co, přiznám se... já jsem moc nepřemýšlel nad tím, jak to bude probíhat a... protože já jsem takový typ člověka, který si moc nerozmýšlí tyhle věci ani se moc neohlíží za sebe. A taky bych podotknul, že jasně... asi není úplně vhodný takovýhle vztah, ale nevím... to je asi taková moje myšlenka, pro někoho, kdo má tendenci pořád se vracet k něčemu, co se v tom vztahu odehrálo v minulosti, a to vyčítat. Protože já jsem právě takový člověk, který zapomíná, i po hádce. Umím se například zlobit, ale neumím se zlobit dlouho a stále spíš ty emoce do toho zatáhnout v tom dobrém slova smyslu.

HŠ: Super, dobrý postřeh, děkuju ti za to.

PČ: No tak asi co bych ještě dodal... zopakoval a možná k tomu přidal... je, že to asi nejhorší, co z mojí strany může padnout, i když to je s dobrým úmyslem, je věci a to, jak ona vnímá okolnosti, nějak zlehčovat a srovnávat to s životem někoho jiného. A asi to nejlepší... nedokážu říct, co je nejlepší udělat. Víceméně i to, že jsme se o tom učili, tak ne že bych nevěděl, že jí dokážu nějak pomoci, ale vím, že těžko. Velmi těžko pomoci takovému člověku se lépe cítit v danou chvíli. Tak asi jen dát pozor, aby ten člověk nedělal pod tím emocionálním nátlakem negativním nějaké špatné rozhodnutí. Jako zase partnerka nikdy neměla nějaké sebevražedné myšlenky ani nic takového, to ona je vážně velká bojovnice v tomhle. Ale i tak může mít někdy takové... prostě špatné nápady a špatná rozhodnutí. Takže v tomhle se jí snažit trochu usměrnit.

HŠ: Takže nezlehčovat, ale snažit se to spíš usměrnit...

PČ: Ano. Já to klidně povím i na příkladu. Partnerka například... nejhorší je, když ona má před těžkou zkouškou na té medicíně a prostě tehdy i tím, že má ten stres a že je na ní vyvíjený nátlak kvůli té zkoušce a kvůli škole a co když to nedá a nad tím hodně rozmýšlí... tak tehdy má tendenci, že nechce být v té Praze a chce sednout na vlak a jet domů. I když se člověk nad tím trochu zamyslí, tak ona by 10 hodin seděla ve vlaku, jela by domů na 1 den a pak 10 hodin by

seděla ve vlaku a jela do Prahy zpět. Takže si myslím, že v konečném důsledku možná ještě by jí to možná huř dopadlo, ještě by se dostala do většího skluzu v tom, jak nestíhá se na tu zkoušku naučit... nebo aspoň jak ona pociťuje, že nestíhá. A v takovém případě například jsem úplně nereagoval tak, že „to je hloupost, to nedělej“, ale spíš jsem se jí snažil... snažil jsem se jí i vlastně v tom vyhovět a pochopit, že možná ona v tu danou chvíli to tak potřebuje, že i tak by se v té Praze ani neučila, protože by stále nad tím přemýšlela. Tak jsem se jí vlastně snažil i podpořit v tom, že ono to bude ok, že v podstatě ať si koupí lístek, ať přijede a bude se cítit lépe a... Protože u ní samotné se to střídalo. Chci jet, nechci jet. Je to blbost, není to blbost. Potřebuju to, nepotřebuju to. A... já jsem se vlastně jí i snažil podpořit v tom. Že například když už byla úplně rozhodnutá, viděl jsem na ní, že vážně chce jet a asi to i potřebovala, tak jsem se jí snažil podpořit v tom, že ok, kup si ten lístek a prostě pobal se, máš 2 hodinky, stihneš to, ve vlaku se naučíš něco a doma se naučíš... mamka tvoje bude v práci, ty se budeš moct učit celý den a... no prostě takto. A na druhé straně jsem jí chtěl vysvětlit ty možnosti a důsledky toho. Že v podstatě... ok, když chceš, tak pojed', ale možná to je jen takové chvilkové, že prostě se ti už nechce učit, možná radši si prostě lehni, odpočiň si, objednej si nějaké dobré jídlo, udělej si chvilku přestávku nebo se vyspi po tomhle týdnu, kdy jsi spala v průměru 5, 6 hodin každý den, tak možná potřebuješ oddech a ráno se probudíš a budeš se na to dívat jinak. Takže ono to je takové... hledat v mnoha věcech kompromis a vlastně i respektovat to, jak se ten člověk cítí, co v té dané době potřebuje.

HŠ: /přítakává/ Děkuju za vysvětlení. A ještě bych se vrátila k tomu nezlehčování...

PČ: To jsem jednou udělal a vím, že vůbec to nebylo... že to byla absolutní blbost a vůbec to nemohlo pomoci. A to je o tom, že partnerka například když se cítila jednou takhle zle, tak jsem jí prostě řekl, že „podívej, stále je hodně věcí, které v tom životě máš velmi dobré“. Že prostě má střechu nad hlavou, má teplé jídlo, má postel... má hodně věcí, které prostě hodně lidí ve světě nemá, chybí jim to a ani nikdy v životě nebudou mít možnost v podstatě na takové úrovni žít jako my tady žijeme v Evropě. A to je vlastně věc, na kterou já se takhle dívám a kterou v podstatě sám sobě říkám a která mě samotnému pomáhá ve chvílích, kdy mám pocit, že mi chybí něco, co v tom životě vůbec není podstatné. Ale teď už vím, že například partnerce v té chvíli to absolutně nepomůže, protože ona potom má pocit asi že... přesně, že já to zlehčuju a prostě to, jak ona se cítí, porovnávám s jinými lidmi a že prostě nerozumím tomu, jak se ona cítí. Což je víceméně pravda, protože já jsem v podstatě nikdy neměl žádné deprese. Maximálně když jsem se rozešel... můj první vztah, jo, že vlastně to asi vůbec nebylo takové ani taková intenzita, jak se cítí partnerka. Takže tohle vím, že není třeba dělat, že to je asi pravidlo jedna, jak se zachovat v takovéto chvíli. Ještě nejsme spolu ani rok, takže ještě si myslím, že hodně věcí se mám ještě co naučit o ní a o tom, jak ona se cítí. A možná ještě se naučím i jak jí v tom pomoci.

HŠ: /přítakává/ Určitě se to ještě bude nějak vyvíjet.

PČ: Ano a musím ještě to říct například, že partnerka i to, že je medička, že vlastně se s něčím takovýmhle také asi setkává, tak má asi velmi dobrý nadhled nad tím svým onemocněním. I tím, že ona v podstatě mi o tom spontánně sama řekla. I tím, že vlastně stále byla ochotná to řešit i konzultovat s nějakým odborníkem, který se tomu věnuje. A v tomto taky asi by nebylo úplně vhodné tlačit na takového člověka. Například že... posílat ho za psychiatrem nebo něco takového. A na druhé straně asi je třeba najít ten balanc mezi tím, že bylo by dobré jít vlastně, vyhledat tu pomoc. Že prostě ti lékaři to studovali a mají denně takovéto případy a prostě... umí ti pomoci a nevím... nevím, jestli víš, co tím myslím. Prostě úplně netlačit toho člověka do toho, ale na druhou stranu si myslím, že je to ta nejadekvátnější, nejspolehlivější metoda nebo prostě cesta, jak se ten člověk může cítit lépe.

/pauza, přerušování videohovoru/

PČ: Dobře, ještě bych dodal, že čím jsem končil, nebo o čem jsem mluvil předtím, že je třeba na tomto člověka tlačit s vyhledáním té pomoci, tak to by byla taky taková asi moje osobní zkušenost a rada pro lidi, kteří by byli v této situaci.

HŠ: /přítakává/ A ještě jsem se chtěla zeptat na jednu věc. Vím, že studium medicíny je docela náročné. Myslíš, že to mohl třeba být faktor, který hrál roli ve vzniku nebo vývoji toho onemocnění?

PČ: Nevím, těžko říct. Partnerku znám v podstatě rok, takže... už když jsme začali, tak ona mi o tom řekla, takže... asi to má déle než my dva jsme spolu. Takže nebyl jsem tam a neznal jsem jí v momentě, kdy jí to začalo. Ale zohledním to, že měla ty epizody i v momentech, kdy ta škola na ní měla nároky. Neřekl bych, že u ní to tolik souvisí s tou školou. Ale určitě vlastně tolik stresu a takový tlak neprospívá.

HŠ: Tak jo, to je za mě asi všechno, na co jsem se chtěla doptat. Takže ti moc děkuji za rozhovor.