Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

KNIHA KAMPANE · PÝTAŤ SI POMOC NIE JE SLABOSŤ ANI HANBA

Povedať to nahlas

Prečo je také ťažké povedať „potrebujem pomoc“, prečo ťa heslá nepresvedčia a ako to napriek tomu urobiť. Pre toho, komu je zle, aj pre toho, kto stojí pri ňom.

nikdynepride.sk

November 2026

V TEJTO KNIHE

01 Prečo ti heslo nestačí
02 Hanba je pocit, nie argument
03 Odkiaľ sa to v nás vzalo
04 Vlk samotár a kultúra makania
05 Čo si myslíš ty a čo si myslia oni
06 Čo ti hovorí depresia
07 Sila, slabosť a odvaha
08 Čo sa deje, keď čakáme
09 Keď to už raz nevyšlo
10 Komu to povedať: rebrík pomoci
11 Prečo chatbot nestačí
12 Čo pomoc naozaj je
13 Antidepresíva bez strašenia aj bez reklamy
14 Keď nemáš silu ani na prvý krok
15 Ako to povedať
16 Prvá návšteva
17 Otázky, ktoré si kladieš
18 Čo pomáha popri liečbe
19 Keď ťa nepochopia
20 Pre rôzne situácie života
21 Keď sa zlepší
22 Keď sa niekto obráti na teba
23 Keď niekto blízky pomoc odmieta
24 Keď je zle hneď teraz
25 Desať viet na zapamätanie
26 Na záver
27 Pracovný list: Čo mi hovorí hanba
28 Pracovný list: Môj odhad a skutočnosť
29 Pracovný list: Moji ľudia
30 Pracovný list: Moja prvá veta
31 Pracovný list: Príprava na návštevu
32 Pracovný list: Môj rebrík pomoci
33 Pracovný list: Plán bezpečia
34 Zdroje

Je mi zle teraz

112 tiesňová linka · **0800 500 333** IPčko · **0800 800 566** Nezábudka · **116 111** Linka detskej istoty

Knihu pripravila kampaň Vždy odpíše. Nikdy nepríde. Kampaň je študentská iniciatíva, jej autori nevystupujú ako odborníci. Odborný obsah je podložený citovanými výskumami a odporúčaniami odborných organizácií a je overiteľný. Kniha nenahrádza odbornú pomoc ani krízový plán vašej organizácie. Kontakty sme overili 3. novembra 2026. Chybu alebo nefunkčné číslo nahláste na odbornici@nikdynepride.sk. Viac na nikdynepride.sk.

01

Prečo ti heslo nestačí

Možno si už videl alebo videla plagát, na ktorom stálo, že pýtať si pomoc nie je hanba. Možno si prikývol, prikývla, a nič sa nezmenilo. Hanba zostala presne tam, kde bola. To nie je chyba v tebe. Heslo totiž hovorí s rozumom, ale hanba nesedí v rozume. Sedí v žalúdku, v hrdle, v tom, ako sklopíš oči, keď sa ťa niekto spýta „ako sa máš“ a ty povieš „dobre“.

Táto kniha preto nebude opakovať, že sa nemáš hanbiť. Vieme, že by to nepomohlo. Ak by stačilo povedať človeku, aby sa prestal hanbiť, nikto by sa nehanbil.

Namiesto toho sa pozrieme na to, čo sa v tebe pri slove „pomoc“ naozaj deje. Odkiaľ sa to vzalo. Čo hovoria výskumy o tom, ako ťa v skutočnosti vidia ostatní, keď si o pomoc povieš. Čo sa stane, keď pomoc nepríde tak, ako mala. A hlavne: ako to urobiť v praxi, krok za krokom, aj keď sa hanba nikam nepohne.

> Nemusíš sa najprv prestať hanbiť, aby si si mohol alebo mohla povedať o pomoc. Môžeš si povedať o pomoc a hanbiť sa pri tom. Väčšina ľudí to presne tak robí.

Pre koho je táto kniha

Pre teba, ak ti dlhšie nie je dobre a nevieš, či je to „dosť“ na to, aby si niekomu niečo povedal alebo povedala. Pre teba, ak si to už raz skúsil, skúsila, a nevyšlo to. Pre teba, ak si zvyknutý alebo zvyknutá všetko zvládať sám, sama, a predstava, že by si niekoho o niečo žiadal, ti je fyzicky nepríjemná. A pre teba, ak máš pri sebe niekoho, komu nie je dobre, a nevieš, ako mu pomôcť si o pomoc povedať.

Ako ju čítať

Nemusíš ju čítať celú ani po poradí. Ak ti je zle práve teraz, choď rovno na kapitolu Keď je zle hneď teraz, nájdeš ju ku koncu knihy, pred pracovnými listami. Ak chceš hneď vedieť, čo povedať, otvor kapitolu Ako to povedať. Ak potrebuješ najprv pochopiť, prečo je to také ťažké, začni tu.

Na konci sú pracovné listy. Môžeš si ich vytlačiť a vypísať ceruzkou. Nikomu ich nemusíš ukázať.

Kniha nie je odborná literatúra a nenahrádza odborníka. Pripravila ju študentská iniciatíva. Všetky čísla a zistenia, ktoré uvádzame, majú zdroj v zozname na konci. Príbehy ľudí, ktoré v knihe nájdeš, sú modelové: poskladali sme ich z bežných skúseností, nie sú to konkrétni ľudia.

02

Hanba je pocit, nie argument

Začnime tým najťažším. Prečo hanba tak silno funguje, aj keď rozumom vieš, že by nemala?

Ľudia vždy prežívali v skupinách. Kto z nej vypadol, mal oveľa menšiu šancu prežiť. Preto máme v sebe veľmi citlivý alarm, ktorý sa spustí vždy, keď hrozí, že nás ostatní prestanú brať, prestanú si nás vážiť alebo nás vylúčia. Tento alarm je hanba. Nehovorí „urobil som niečo zlé“. To je vina. Hanba hovorí „ja som zlý“, „so mnou je niečo zle“, „keď to zistia, nebudú ma chcieť“.

Keď je ti zle a máš si o pomoc povedať, alarm sa spustí naplno. Lebo povedať „nie je mi dobre“ znamená ukázať niečo, čo by ťa podľa alarmu mohlo vyradiť zo skupiny. Slabosť. Nedostatok. Problém.

Prečo nepomôže povedať si „neblázni“

Alarm nepočúva logiku. Je rýchlejší ako myšlienka. Preto môžeš úplne presne vedieť, že kamarát ťa neodsúdi, a predsa ti pri predstave, že mu to povieš, vyschne v ústach. To nie je dôkaz, že máš pravdu, keď sa bojíš. Je to dôkaz, že alarm funguje.

Dobrá správa je, že alarm sa dá „prekričať“ skúsenosťou. Nie argumentom, skúsenosťou. Keď raz niečo povieš a nič zlé sa nestane, alarm si to zapamätá. Nabudúce je o niečo tichší. Preto sa v tejto knihe tak často vraciame k malým krokom. Nie preto, že by veľké kroky boli zlé, ale preto, že malý krok ti dá skúsenosť skôr, než ťa alarm stihne zastaviť.

Čo hanba hovorí a čo je pravda

Hanba je presvedčivá, lebo hovorí tvojím hlasom. Skús si všimnúť, ktoré z týchto viet poznáš:

- „Ostatní majú väčšie problémy. Nemám právo sťažovať sa.“
- „Keď to poviem, budú si myslieť, že som slabý, slabá.“
- „Mal by som to zvládnuť sám. Dospelý človek to zvládne.“
- „Budem im na obtiaž. Majú svojich starostí dosť.“
- „Aj tak mi nikto nepomôže. Nemá to zmysel.“
- „Keď to raz poviem, už to nevezmem späť. Budem navždy ten, ktorý mal problém.“

Každá z týchto viet obsahuje kúsok pravdy, preto je taká silná. Áno, iní ľudia majú tiež problémy. Áno, niekto ťa môže odsúdiť. Ale hanba z kúska pravdy urobí celý záver: a preto mlč. A ten záver pravdivý nie je. V ďalších kapitolách si ukážeme prečo, a to nie heslami, ale tým, čo sa o tom naozaj vie.

Hanba sa obráti aj proti tebe samému

Výskumníci popisujú jav, ktorý nazvali efekt „načo to skúšať“. Funguje v troch krokoch. Najprv vieš, aký predsudok o ľuďoch s psychickými ťažkosťami existuje, napríklad že sú slabí alebo neschopní. Potom s ním v kútiku duše súhlasíš. A nakoniec ho použiješ na seba: som slabý, slabá, tak načo to skúšať. Výsledkom je nižšie sebavedomie a menej odvahy ísť si za vlastnými cieľmi, a ľudia sa potom vyhýbajú aj liečbe, ktorá by im pomohla.

Prečo je to dôležité? Lebo to ukazuje, že hanba nie je len tvoj súkromný pocit. Je to predsudok, ktorý si sa naučil alebo naučila zvonka a teraz ho nosíš v sebe. A čo sa dá naučiť, dá sa aj spochybniť.

> **Modelová situácia: Peter, 34 rokov, murár**
>
> Peter pol roka spal štyri hodiny denne. Ráno vstával s pocitom, že ho niekto zalial betónom. Na stavbe fungoval, doma už nie. Keď ho žena prosila, aby išiel k lekárovi, odpovedal: „Nie som cvok.“
>
> Neskôr povedal: „Nebál som sa lekára. Bál som sa, že keď tam pôjdem, prestanem byť ten, kto to všetko drží. Že sa to celé zosype.“
>
> Zosypalo sa to aj tak, len o rok neskôr a horšie. Keď konečne išiel, prvá veta lekárky bola: „Dobre, že ste prišli. Toto je bežné a lieči sa to.“ Peter hovorí, že tú vetu si pamätá dodnes.

03

Odkiaľ sa to v nás vzalo

Nikto sa nenarodí s presvedčením, že pýtať si pomoc je hanba. Malé deti volajú o pomoc úplne bez zábran. Niekde po ceste sa to zmení. Ak pochopíš, kde sa to stalo u teba, ľahšie uvidíš, že to nie je pravda o tebe, ale niečo, čo ti niekto povedal.

Čo sme počuli doma

Možno si počul alebo počula vety ako „chlapi neplačú“, „nerob z toho vedu“, „iní sú na tom horšie“, „čo by povedali ľudia“, „rodinné veci sa nevynášajú“. Väčšinou ich nehovorili zlí ľudia. Hovorili ich rodičia a starí rodičia, ktorí sami vyrastali v dobe, keď sa o duševnom zdraví nehovorilo vôbec, keď psychiatria znamenala „blázinec“ a keď bolo prežitie dôležitejšie ako pocity. Odovzdali ďalej to, čo dostali.

Nemusíš ich za to súdiť. Ale nemusíš ani pokračovať. Môžeš byť prvý alebo prvá v rodine, kto to urobí inak.

Čo sme sa naučili v škole a medzi kamarátmi

V škole sa často učíme, že chyba sa trestá a otázka prezrádza, že niečo nevieš. Kto sa pýta, je pomalší. Kto plače, je terčom. Medzi kamarátmi zas často platí, že kto ukáže slabé miesto, dostane posmech. Nie vždy, ale dosť často na to, aby si sa naučil alebo naučila mlčať.

Prehľad výskumov o mladých ľuďoch ukázal tri najsilnejšie prekážky, ktoré im bránia povedať si o pomoc: hanbu a strach z odsúdenia, to, že nevedia rozpoznať, že ide o vážnejší problém, a túžbu zvládnuť všetko sám, sama. Ten istý prehľad ukázal aj to, čo im pomáha: dobrá predchádzajúca skúsenosť a ľudia okolo, ktorí ich povzbudia.

Čo nám hovorí spoločnosť o mužoch

Mužom sa od detstva hovorí, že majú byť silní, mať všetko pod kontrolou a o pocitoch nehovoriť. Prehľad 47 štúdií ukázal, že tradičné predstavy o mužnosti mužov výrazne odrádzajú od toho, aby si o pomoc povedali. Iný prehľad zistil, že chlapci a mladí muži majú vysokú mieru samovrážd, ale služby pomoci využívajú málo, a hlavnou prekážkou sú práve normy mužnosti a vlastná hanba.

Veľký prehľad 144 štúdií s viac ako 90 000 ľuďmi zistil, že strach z odsúdenia od pomoci odrádza najmä mužov, mladých ľudí, vojakov a zdravotníkov. Teda presne tých, od ktorých sa čaká, že budú silní a postarajú sa o iných.

Čo nám hovorí spoločnosť o ženách

Ženám sa zas často hovorí, že majú všetko zvládnuť: prácu, deti, rodičov, domácnosť, a ešte sa pri tom usmievať. Ženy si o pomoc niekedy povedia ľahšie, ale často až vtedy, keď sa postarajú o všetkých ostatných. Na seba neostane čas ani sila. Hanba tu neznie „som slabá“, ale „som sebecká, keď myslím na seba“.

Prečo to nie je pravda o tebe

Všimni si, že všetky tieto odkazy majú niečo spoločné: prišli zvonka. Nikto sa nenarodí s tým, že pomoc je slabosť. Je to pravidlo, ktoré sa v nejakej skupine dedí. A pravidlá sa menia. Pred sto rokmi bolo hanbou, keď mal niekto rakovinu, a ľudia o nej šepkali. Dnes o nej hovoríme otvorene. S duševným zdravím sa to deje práve teraz, a každý, kto to povie nahlas, pomáha, aby sa to zmenilo rýchlejšie.

04

Vlk samotár a kultúra makania

Táto kapitola je hlavne pre mladých mužov. Ak máš sociálne siete, poznáš to. Videá o „sigma“ mužoch a vlkoch samotároch. Vstávanie o piatej. Posilňovňa, studená sprcha, biznis, krypto, disciplína. „Nikomu nehovor svoje plány.“ „Emócie sú pre slabých.“ „Kým oni spia, ty makáš.“ „Nikto ti nepomôže, musíš si to vybojovať sám.“

Nebudeme ti tvrdiť, že je to celé zlé. Nie je. A práve preto je to také presvedčivé.

Čo je na tom dobré

Chcieť byť lepší je dobré. Disciplína je dobrá. Pohyb, posilňovanie, spánok v pravidelný čas, učenie sa nových vecí, cieľ, za ktorým ideš: to všetko ti môže pomôcť aj duševne. Mnohí mladí muži našli v posilňovni alebo v práci na sebe

niečo, čo im chýbalo: štruktúru, pocit, že niečo zvládajú, a ľudí s podobnými cieľmi.

Ak ti to pomáha, super. Problém nie je v disciplíne. Problém je v niekoľkých vetách, ktoré sa k nej v týchto videách často prilepia.

Vlci samotári v skutočnosti neexistujú tak, ako si myslíš

Vlci žijú vo svorkách. Svorka spolu loví, stará sa o mláďatá a chráni územie. Vlk, ktorý žije sám, je väčšinou mladý vlk, ktorý zo svorky odišiel a hľadá si novú, alebo partnerku a územie. Pre vlka je to prechodné a riskantné obdobie, nie ideál. Vlk samotár nie je najsilnejší vlk. Je to vlk, ktorý ešte nenašiel svoju svorku.

Je to dobrá metafora, len inak, ako ju používajú influenceri. Môžeš ísť na chvíľu vlastnou cestou. Ale cieľ nie je zostať sám. Cieľ je nájsť si svojich.

„Zvládnem to sám“ má svoju cenu

Austrálska štúdia sledovala takmer 14 000 mužov vo veku 18 až 55 rokov. Skúmala, ktoré tradičné „mužské“ vlastnosti súvisia s myšlienkami na samovraždu. Jedna vyčnievala: spoliehanie sa len na seba, presvedčenie, že muž má všetko zvládnuť sám a o pomoc nežiada. Muži, ktorí tomu verili viac, mali o tretinu vyššiu šancu, že budú mať myšlienky na samovraždu, aj keď výskumníci zohľadnili ďalšie dôležité vplyvy. Autori upozorňujú, že ešte treba overiť, čo je príčina a čo následok. Ale súvislosť bola jasná.

Toto je presne veta „nikto ti nepomôže, musíš si to vybojovať sám“. Znie ako sila. V skutočnosti je to rizikový faktor.

Kultúra makania a vyhorenie

„Spať budem, keď budem mŕtvy.“ „Ak nemakáš 16 hodín denne, nechceš to dosť.“ Tieto vety predávajú predstavu, že únava je dôkaz úspechu a oddych je slabosť.

Veľký prehľad štúdií s takmer 190 000 ľuďmi z 35 krajín zistil, že ľudia, ktorí pracovali 55 a viac hodín týždenne, mali vyššie riziko, že sa u nich objavia príznaky depresie. V Európe bola táto súvislosť malá, v Ázii výraznejšia. Nie je to teda tak, že každý, kto veľa pracuje, dostane depresiu. Ale „makanie bez prestávky“ ťa pred ňou neochráni, skôr naopak. A keď k tomu pridáš málo spánku, žiadny čas na ľudí a pocit, že nikdy nerobíš dosť, máš presne podmienky, v ktorých sa depresii darí.

Je tu aj druhá vec, ktorú kultúra makania skrýva: makanie môže byť útek. Keď nechceš cítiť, čo cítiš, je najjednoduchšie byť stále v pohybe. Tréning, práca, ďalší projekt. Kým bežíš, nemusíš myslieť. Ale keď sa zastavíš, všetko je tam, kde bolo.

Kto na tom zarába

Za mnohými z týchto videí nie je kamarát, ktorý ti chce poradiť. Sú to produkty. Tvorcovia predávajú kurzy, koučing, doplnky výživy, členstvo v „elitných“ skupinách. Čím viac sa cítiš sám a nedostatočný, tým viac kupuješ.

V odbornom časopise The Lancet vyšiel v roku 2026 článok, ktorý tento svet online komunít a influencerov okolo mužskosti opisuje ako komerčný ekosystém, ktorý škodí zdraviu. Autori píšu, že okrem iného spochybňuje, že by muži a chlapci mali hľadať pomoc. Prehľad výskumov o chlapcoch a mladých mužoch upozorňuje, že obsah zameraný na mužnosť a vzhľad súvisí s depresiou, úzkosťou, nespokojnosťou s vlastným telom a sociálnou izoláciou. Iní výskumníci dodávajú, že dlhodobých dát je zatiaľ málo, ale prvé zistenia ukazujú, že tieto komunity šíria o duševnom zdraví nebezpečné odkazy.

Najnebezpečnejší z nich znie asi takto: „Ak máš depresiu, si slabý. Prestaň fňukať a makaj viac.“ Ak by si mal zápal pľúc, nikto by ti neradil ísť si zabehať desať kilometrov. Pri depresii ti to radia ľudia, ktorí na tom zarábajú.

Čo robia skutoční silní

Pozri sa na ľudí, ktorých obdivuješ: športovcov, bojovníkov, podnikateľov. Nikto z nich nie je na vrchole sám. Bojovník má trénera, sparing partnerov, fyzioterapeuta, výživového poradcu, manažéra. Podnikateľ má partnerov, mentorov, účtovníka, právnika. Čím vyššie sú, tým väčší tím majú. Sám je človek len na začiatku, kým nemá na tím peniaze ani dôveru.

Keď si najlepší svetoví športovci najímajú psychológov, nerobia to preto, že sú slabí. Robia to preto, že vedia, že hlava je súčasť výkonu. Ak berieš vážne telo, ber vážne aj hlavu.

Disciplína platí aj na hlavu

Ak si disciplinovaný, môžeš to využiť:

- **Sleduj spánok a náladu tak, ako sleduješ tréning.** Ak ti dlhšie klesajú, je to signál, nie slabosť.
- **Oddych je súčasť tréningu.** Svaly rastú, keď oddychuješ, nie keď trhaš činky. S hlavou je to podobné.
- **Návšteva lekára je ako kontrola u fyzioterapeuta.** Ideš tam, aby si mohol pokračovať, nie aby si skončil.
- **Terapia je tréning.** Má svoje techniky, domáce úlohy a merateľný pokrok. Nie je to „vyplakať sa na gauči“.
- **Mať svoju svorku je stratégia.** Dvaja, traja ľudia, ktorým môžeš povedať aj to, čo nejde, sú pre dlhodobý výkon dôležitejší ako ďalšie ráno o piatej.

Kedy už to nie je disciplína, ale útek

Polož si úprimne tieto otázky:

- Cítim sa zle alebo vinný, keď si oddýchnem?
- Prestal som sa stretávať s kamarátmi, lebo „strácam čas“?
- Spím menej ako šesť hodín a hovorím si, že to tak má byť?
- Keď sa zastavím, príde na mňa niečo, čo nechcem cítiť?
- Mám pocit, že nikdy nerobím dosť, nech robím čokoľvek?
- Hanbím sa niekomu povedať, že mi nie je dobre, lebo by to nezapadalo do toho, kým sa snažím byť?

Ak si odpovedal áno na viac otázok, nie je to dôkaz, že si slabý. Je to dôkaz, že si človek, a že tvoja stratégia potrebuje úpravu. Najsilnejší ťah, aký môžeš urobiť, je priznať si to skôr, než ťa to zastaví samo.

> **Modelová situácia: Dávid, 19 rokov**
>
> Dávid vstával o piatej, chodil do posilňovne dvakrát denne, popri škole robil a večer pozeral videá o úspešných mužoch. Prestal sa stretávať s kamarátmi, lebo „ťahajú dole“. Keď mal prvý záchvat paniky, myslel si, že má infarkt. Druhý prišiel v posilňovni.
>
> Tréner, ktorý ho poznal, si ho vzal bokom a povedal: „Ja som mal to isté. Chodil som k psychológovi rok. Bez toho by som dnes nerobil nič.“ Dávid sa najprv smial. O mesiac sa ho spýtal na kontakt.
>
> „Myslel som si, že keď to niekomu poviem, prestanem byť ten, kým chcem byť. Nakoniec som zistil, že bez toho by som sa tam nikdy nedostal.“

05

Čo si myslíš ty a čo si myslia oni

Toto je možno najdôležitejšia kapitola. Hanba ti totiž hovorí, ako ťa uvidia ostatní. Ale ako ťa naozaj uvidia, sa dá zmerať. A výskumníci to zmerali.

Ľudia ti pomôžu častejšie, ako si myslíš

Psychológovia Francis Flynn a Vanessa Lake robili sériu pokusov. Ľudia mali ísť a požiadať cudzích o malú pomoc, napríklad o vyplnenie dotazníka alebo o požičanie telefónu. Predtým mali odhadnúť, koľko ľudí budú musieť osloviť, kým im niekto vyhovie. Výsledok: ľudia podcenili ochotu ostatných až o polovicu. Potrebovali osloviť oveľa menej ľudí, než čakali.

Prečo? Ten, kto žiada o pomoc, myslí na to, koľko pomoc stojí toho druhého: čas, námahu. Zabúda však, že povedať „nie“ je pre väčšinu ľudí oveľa ťažšie ako povedať „áno“. Odmietnuť niekoho, kto o niečo priamo prosí, je nepríjemné.

Ľuďom je dobre, keď môžu pomôcť

Xuan Zhao a Nicholas Epley išli ďalej. V sérii štúdií s viac ako 2 100 dospelými sledovali nielen to, či ľudia pomôžu, ale aj to, ako sa pri tom cítia. Zistili, že ľudia, ktorí potrebovali pomoc, sústavne podceňovali, ako ochotne im druhí pomôžu, podceňovali, ako dobre sa pri tom budú pomocníci cítiť, a preceňovali, ako veľmi ich to bude obťažovať.

Inými slovami: keď si o pomoc nepovieš, aby si nikoho neobťažoval, často tomu druhému berieš niečo, čo by mu urobilo radosť. Autori to nazvali „chybnou prekážkou“. Prekážka je skutočná, ale stojí na nesprávnom odhade.

Efekt krásneho neporiadku

Anna Bruk a jej kolegovia skúmali, ako hodnotíme, keď niekto ukáže svoju zraniteľnosť: prizná chybu, vyzná city alebo požiada o pomoc. V siedmich štúdiách zistili zaujímavý rozdiel. Keď si predstavíme, že zraniteľnosť ukážeme my, vidíme to skôr negatívne: trápne, slabé. Keď to isté urobí niekto iný, vidíme to oveľa pozitívnejšie: odvážne, úprimné, ľudské.

Nazvali to efekt krásneho neporiadku. Tvoj vlastný „neporiadok“ vidíš zblízka, so všetkými detailmi, ktoré sa ti nepáčia. Ostatní ho vidia z diaľky a vidia v ňom odvahu.

> Skús si spomenúť, kedy ti naposledy niekto povedal, že mu nie je dobre. Pomyslel si si, že je slabý? Alebo si bol rád, rada, že ti dôveruje? Väčšina ľudí odpovie to druhé. Ostatní sa k tebe budú pravdepodobne správať rovnako.

Čo z toho vyplýva

Tieto výskumy neznamenajú, že ťa nikto nikdy neodmietne. Znamenajú, že tvoj odhad je skreslený, a to systematicky, jedným smerom: k horšiemu. Keď ti hanba hovorí „budú si myslieť, že som slabý, slabá“, nehovorí pravdu. Hovorí najhorší možný scenár a predstiera, že je to predpoveď.

Skús preto pri každej obave, ktorú máš, urobiť jednoduchú vec. Napíš si, čo očakávaš. Potom to urob. A potom si zapíš, čo sa naozaj stalo. Pracovný list Môj odhad a skutočnosť na konci knihy je presne na to. Po troch, štyroch takých pokusoch uvidíš sám alebo sama, o koľko sa mýliš.

06

Čo ti hovorí depresia

Ak ti je dlhšie zle, je dôležité vedieť jednu vec: depresia nie je len smútok. Je to stav, ktorý mení aj spôsob, akým rozmýšľaš. A jedna z prvých vecí, ktoré zmení, je tvoj pohľad na pomoc.

Beznádej je príznak, nie fakt

Keď máš chrípku, máš horúčku. Horúčka ti nehovorí nič o svete, hovorí ti niečo o tvojom tele. Pri depresii je to podobné s beznádejou. Pocit, že sa nič nezmení, že nemá zmysel nič skúšať a že ti nikto nepomôže, je jedným z typických príznakov depresie. Nie je to záver, ku ktorému si dospel alebo dospela po starostlivom zvážení. Je to horúčka.

Preto ti depresia povie, že pomoc nemá zmysel, práve vtedy, keď ju najviac potrebuješ. Nie je to náhoda. Je to súčasť choroby.

Ako depresia skresľuje myšlienky

Pri depresii sa myšlienky zvyknú stáčať niekoľkými typickými smermi. Keď ich poznáš, ľahšie ich spoznáš u seba:

- **Všetko alebo nič.** „Ak to nezvládnem úplne sám, zlyhal som.“ Ako keby existovali len dve možnosti: dokonalá samostatnosť alebo úplné zlyhanie.
- **Čítanie myšlienok.** „Viem, čo si o mne pomyslí.“ Pritom nevieš. Len hádaš, a hádaš to najhoršie.
- **Veštenie budúcnosti.** „Aj tak to nepomôže.“ Ako keby si už vedel, vedela, ako to dopadne.
- **Zľahčovanie dobrého.** „Pomohol mi, ale len zo slušnosti.“ Dobré veci sa nerátajú, zlé sa rátajú dvakrát.
- **Nálepky.** „Som slaboch.“ „Som zbytočná.“ Jedna ťažká chvíľa sa zmení na celú identitu.
- **Pocit ako dôkaz.** „Cítim sa ako príťaž, takže som príťaž.“ Pocit sa tvári ako fakt.

Nikto si tieto myšlienky nevyberá. Prichádzajú samy. Ale keď ich vieš pomenovať, môžeš si povedať: „Aha, toto je zase to veštenie budúcnosti.“ A myšlienka stratí časť svojej sily.

Pocit, že si na obtiaž

Jedna z najbolestivejších myšlienok, ktoré depresia prináša, je presvedčenie, že si ostatným na obtiaž. Že by im bez teba bolo lepšie. Táto myšlienka je nebezpečná a zároveň takmer vždy nepravdivá. Ľudia, ktorí stratili niekoho blízkeho, takmer nikdy nehovoria, že im je bez neho lepšie. Hovoria, že by dali čokoľvek za to, keby sa im bol ozval.

Ak máš pocit, že by bolo ostatným bez teba lepšie, je to signál, že potrebuješ pomoc hneď. Zavolaj IPčko 0800 500 333 alebo Nezábudku 0800 800 566, nonstop a zadarmo.

Prečo to všetko vieš a predsa to nepomáha

Možno čítaš túto kapitolu a myslíš si: dobre, chápem, ale stále tomu neverím. To je v poriadku. Depresia nie je chyba v logike, ktorú by stačilo opraviť argumentom. Preto nečakaj, kým tomu uveríš. Urob krok aj bez viery. Viera často príde až po ňom.

> **Modelová situácia: Marek, 17 rokov, gymnazista**
>
> Marek mesiace nespal, prestal chodiť na tréningy a známky mu padali. Rodičia si mysleli, že je to puberta. On si myslel, že je to jeho chyba: „Som proste lenivý. Iní to zvládajú.“
>
> Na hodine sa učiteľka spýtala celej triedy, či niekto nepotrebuje hovoriť so školskou psychologičkou. Marek nič nepovedal, ale po hodine jej napísal e-mail s jednou vetou: „Myslím, že ja.“
>
> Psychologička mu vysvetlila, že to, čo opisuje, nie je lenivosť, ale môže to byť depresia, a pomohla mu to povedať rodičom. „Najviac mi pomohlo, že to malo meno. Že som nebol len lenivý.“

07

Sila, slabosť a odvaha

„Pýtať si pomoc nie je slabosť“ znie ako útecha. Ale skúsme sa na to pozrieť úplne vecne. Čo vlastne je sila?

Kde všade si silní ľudia pýtajú pomoc

Vrcholový športovec má trénera, fyzioterapeuta, výživového poradcu a často aj psychológa. Nikto si nemyslí, že je slabý. Pilot dopravného lietadla prechádza pred každým letom kontrolný zoznam a v kabíne má druhého pilota práve preto, aby niekto kontroloval jeho chyby. Chirurg pred operáciou nahlas opakuje s tímom, čo bude robiť. Hasič nikdy nejde do horiacej budovy sám.

Vo všetkých oblastiach, kde ide o veľa, sa ľudia spoliehajú na iných. Nie preto, že by boli slabí, ale preto, že vedia, že jeden človek všetko neodhalí a všetko neunesie.

Zlomenú ruku si nenaprávaš sám

Keby si si zlomil alebo zlomila ruku, išiel by si k lekárovi a nikto by sa nečudoval. Nikto by ti nepovedal, aby si sa snažil viac, alebo že iní majú zlomené obe ruky. Depresia, úzkosť, vyhorenie alebo smútok, ktorý neprechádza, sú tiež stavy, ktoré majú svoje príčiny a svoju liečbu. Rozdiel je v tom, že ich nevidno. A čo nevidno, to si ľudia ľahšie vysvetlia ako „slabú vôľu“.

Ale vôľa s tým nemá veľa spoločné. Depresia môže zasiahnuť človeka, ktorý má vôľu zo železa. Naopak, práve ľudia, ktorí sú zvyknutí všetko „vydupať“, často chodia k lekárovi najneskôr, pretože roky tlačia na seba čoraz viac, až to nejde.

Čo je naozaj odvaha

Mlčať je ľahké. Nevyžaduje nič. Stačí ďalej robiť to, čo robíš. Povedať nahlas „nie je mi dobre“ je ťažké. Vyžaduje to prekonať strach, hanbu a zvyk. To je definícia odvahy: urobiť niečo, hoci sa bojíš.

Silní ľudia, ktorí o svojich ťažkostiach hovorili verejne, to často opisujú rovnako. Najťažší nebol tréning ani zápas, ale okamih, keď museli povedať, že potrebujú pomoc.

Silní muži, ktorí o tom hovorili

Tu sú príbehy známych mužov tak, ako ich prerozprávali noviny. Ich skúsenosti sú ich vlastné. Či a aká liečba pomôže tebe, zistíš s lekárom.

- **Dwayne „The Rock“ Johnson**, bývalý wrestler a herec, povedal, že depresiou si prešiel viackrát, prvýkrát ako pätnásťročný. Mužom odkazuje, že majú sklon všetko dusiť v sebe, a že je dôležité vedieť, že v tom nie sú sami.
- **Terry Bradshaw**, quarterback a štvornásobný víťaz Super Bowlu, má diagnostikovanú klinickú depresiu. Chodil k psychológovi a k psychiatrovi a pomáhajú mu antidepresíva.
- **Michael Phelps**, najúspešnejší olympionik v histórii, opísal obdobie, keď nechcel žiť. Ozval sa terapeutovi a hovorí, že mu terapia zachránila život.
- **Kevin Love**, majster basketbalovej NBA, dostal počas zápasu záchvat paniky. Začal chodiť k terapeutovi, hoci bol spočiatku skeptický, lebo bol zvyknutý všetko riešiť sám.
- **Bruce Springsteen**, hudobník, opísal vo svojich pamätiach desaťročia depresie. Pomáha mu dlhodobá terapia aj antidepresíva.

Nikto z nich neprestal byť silný. Mnohí hovoria, že bez pomoci by v kariére ani v živote nepokračovali.

08

Čo sa deje, keď čakáme

Hanba má jednu zákernú vlastnosť: nikdy nepovie „nikdy si o pomoc nepovieš“. Povie „ešte nie“. Ešte počkaj. Možno to prejde. Ešte to nie je také zlé. Po sviatkoch. Po skúškach. Keď bude v práci pokoj.

Čakanie býva dlhé

Veľká americká štúdia s viac ako 9 000 ľuďmi sledovala, ako dlho trvá od prvých ťažkostí, kým človek prvýkrát vyhľadá odborníka. Pri depresii a iných poruchách nálady to bolo bežne 6 až 8 rokov. Pri úzkostných poruchách 9 až 23 rokov. Najdlhšie čakali muži, ľudia, u ktorých ťažkosti začali skoro, a ľudia z niektorých znevýhodnených skupín.

Šesť rokov. Skús si predstaviť, čo všetko sa dá za šesť rokov stratiť: vzťah, prácu, štúdium, zdravie, radosť. A pritom väčšina z týchto ľudí nakoniec pomoc vyhľadala. Len neskoro.

Väčšina ľudí pomoc nedostane

Svetová zdravotnícka organizácia robila prieskum v 21 krajinách s viac ako 51 000 ľuďmi. Z tých, ktorí mali v poslednom roku depresiu, dostalo liečbu, ktorá spĺňala aspoň minimálne štandardy, len 16,5 %. Teda zhruba jeden človek zo šiestich.

Prečo? Časť ľudí nevedela, že ide o niečo, čo sa lieči. Časť vedela, ale nechcela pomoc. A časť sa ozvala, ale liečba nebola dostatočná. Na tieto tri veci sa v tejto knihe pozrieme: ako rozpoznať, že je to „dosť“, ako si o pomoc povedať a čo robiť, keď prvá pomoc nestačí.

Čo čakanie robí

Keď čakáš, ťažkosti sa často nezastavia. Zle spíš, preto si unavený, unavená. Si unavený, preto máš menej síl stretávať sa s ľuďmi. Menej sa stretávaš, preto si osamelejší, osamelejšia. A osamelosť ti zhorší náladu aj spánok. Kruh sa uzavrie.

Veľký prehľad výskumov ukázal, že ľudia so silnejšími vzťahmi mali o polovicu vyššiu šancu, že v sledovanom období prežijú, oproti ľuďom so slabými vzťahmi. Vzťahy nie sú luxus. Patria k zdraviu rovnako ako spánok alebo pohyb. A keď mlčíš, vzťahy pomaly slabnú, lebo ľudia nevedia, čo sa s tebou deje.

Ako spoznať, že je to „dosť“

Na linku pomoci alebo k lekárovi sa môžeš ozvať kedykoľvek, keď ti nie je dobre. Nemusíš mať diagnózu ani dôvod. Ale ak si nie si istý, istá, tu sú signály, pri ktorých by si už nemal alebo nemala čakať:

- Väčšinu dní za posledné dva týždne sa cítiš smutne, prázdno alebo bez nádeje.
- Nič ťa neteší, ani veci, ktoré ťa predtým bavili.
- Výrazne sa ti zmenil spánok alebo chuť do jedla.
- Si stále unavený, unavená, aj keď nič nerobíš.
- Ťažko sa sústreďuješ, veci, ktoré si predtým zvládal, zvládala ľavou zadnou, sú zrazu ťažké.
- Vyhýbaš sa ľuďom, ktorých máš rád, rada.
- Piješ viac alkoholu, aby si „vypol“, vypla.
- Máš pocit, že si na obtiaž, že by bolo ostatným lepšie bez teba.
- Myslíš na to, že by si nechcel, nechcela žiť, alebo že by si si ublížil, ublížila.

Ak sa ti stáva to posledné, nečakaj ani deň. Zavolaj na IPčko 0800 500 333 alebo Linku dôvery Nezábudka 0800 800 566, obe sú nonstop a zadarmo. Pri bezprostrednom ohrození volaj 112.

09

Keď to už raz nevyšlo

Táto kapitola je pre tých, ktorí už o pomoc požiadali a narazili. Možno ťa vypočuli a potom sa už nikdy neozvali. Možno ti niekto povedal „to prejde“ alebo „ty si len lenivý“. Možno ťa lekár odbil za päť minút a predpísal niečo bez vysvetlenia. Možno ti kamarát o tvojom probléme povedal ďalším. Možno ťa rodina zosmiešnila.

Ak sa ti niečo z toho stalo, je úplne pochopiteľné, že nabudúce už nechceš. Hanba má teraz dôkaz. „Vidíš? Hovoril som ti, že to nemá zmysel.“

Zlá skúsenosť je skutočná

Nebudeme ti tvrdiť, že sa to nestalo alebo že to nebolelo. Bolelo. A je fér povedať, že nie každý vie dobre reagovať. Nie každý lekár má čas a empatiu. Nie každý kamarát unesie, čo mu povieš. Nie každý psychológ ti sadne. To sú skutočné limity skutočných ľudí.

Ale pozri sa na to ešte raz: jedna zlá skúsenosť ti hovorí niečo o jednom človeku v jednej situácii. Nehovorí ti nič o tom, či pomoc existuje. Keby ťa jeden automechanik oklamal, neprestaneš opravovať auto. Pôjdeš k inému.

Prečo je druhý pokus ťažší a prečo sa oplatí

Výskum o mladých ľuďoch ukázal, že dobrá predchádzajúca skúsenosť je jedna z vecí, ktoré pomáhajú, aby si človek povedal o pomoc znova. Platí to aj naopak: zlá skúsenosť ťa odradí. Preto je druhý pokus taký ťažký. Ale preto je aj taký dôležitý. Jedna dobrá skúsenosť dokáže prepísať niekoľko zlých.

Ako sa pripraviť na druhý pokus

1. **Vyber si iného človeka alebo inú cestu.** Ak ťa sklamal kamarát, skús linku pomoci. Ak lekár, skús iného lekára alebo poradňu. Nemusíš sa vracať tam, kde to nevyšlo.
2. **Povedz, čo sa stalo naposledy.** Napríklad: „Raz som to už skúšal a odbili ma. Preto je to pre mňa ťažké.“ Dobrý odborník to ocení a bude vedieť, na čo si dať pozor.
3. **Povedz, čo potrebuješ.** „Nepotrebujem rady, len ma vypočuj.“ Alebo: „Potrebujem, aby ste mi vysvetlili, čo mi je a aké mám možnosti.“ Ľudia reagujú lepšie, keď vedia, čo od nich čakáš.
4. **Vezmi si niekoho so sebou.** K lekárovi môže ísť s tebou niekto blízky. Nemusí byť pri rozhovore, stačí, že bude čakať vonku.
5. **Daj tomu viac ako jeden pokus.** Vzťah s psychológom alebo terapeutom sa niekedy hľadá dlhšie. Ak ti prvý nesadne, je v poriadku skúsiť druhého. Nie je to zlyhanie, je to hľadanie.

Modelová situácia: Tomáš, 22 rokov, študent

Tomáš povedal mame, že má stále čierne myšlienky. Mama sa vyľakala a rozplakala. Tomáš potom celý večer utešoval ju. Povedal si, že už nikdy nikomu nič nepovie.

O rok neskôr zavolal na linku pomoci, lebo „tam to nikto nepozná“. Prvé, čo povedal, bolo: „Neviem, či volám správne.“ Pracovníčka linky mu povedala, že volá presne správne. Hovorili hodinu. Pomohla mu nájsť psychologičku v meste, kde študoval.

„Mama mi nechcela ublížiť. Len nevedela, čo robiť. A ja som si myslel, že keď nevedela ona, nebude vedieť nikto.“

Keď je chyba v systéme

Niekedy nie je problém v jednom človeku, ale v tom, že čakacie doby sú dlhé, odborníkov je málo a nie každý si môže dovoliť platiť za terapiu. Je to frustrujúce a nie je to tvoja vina. Ale aj v takom systéme existujú cesty, ktoré sú zadarmo a hneď: linky pomoci, chatové poradne, Poradne komplexnej pomoci a centrá krízovej intervencie. O nich je ďalšia kapitola.

10

Komu to povedať: rebrík pomoci

Mnohí ľudia si predstavujú, že pýtať si pomoc znamená ísť hneď k psychiatrovi. A to je pre nich taký veľký krok, že radšej neurobia žiadny. Ale pomoc má veľa schodov. Môžeš začať na tom najnižšom.

Schod 1: povedať to sebe

Znie to zvláštne, ale prvý krok je priznať si to. Nie „mám zlé obdobie“, nie „som len unavený“, ale „nie je mi dobre a trvá to“. Môžeš si to napísať na papier. Môžeš to povedať nahlas, keď si sám alebo sama. Mnohým ľuďom pomôže, keď to raz počujú vlastným hlasom.

Schod 2: napísať to

Ak je pre teba ťažké hovoriť, začni písaním. Môžeš napísať správu kamarátovi. Môžeš napísať do chatovej poradne IPčka. Písanie má výhodu, že si môžeš premyslieť každé slovo a nikto ťa nevidí.

AI chatbot ti môže pomôcť nájsť slová. Ale potom tú vetu pošli človeku. Chatbot ťa vypočuje, no nepríde, keď ti bude zle.

Schod 3: jeden človek

Nemusíš to povedať všetkým. Stačí jeden človek, ktorému aspoň trochu veríš. Kamarát, súrodenec, kolega, učiteľka, tréner, kňaz, suseda. Nemusí vedieť riešenie. Stačí, že bude vedieť, čo sa s tebou deje.

Schod 4: anonymná linka

Linky pomoci sú anonymné. Nemusíš povedať meno. Ľudia na druhej strane počujú každý deň stovky príbehov a tvoj ich nezaskočí. Môžeš zavolať, aj keď nevieš, čo povedať. Môžeš povedať len „je mi zle“. Oni sa budú pýtať.

Schod 5: všeobecný lekár

Tvoj všeobecný lekár je často najjednoduchšou cestou k odbornej pomoci. Môže ťa vyšetriť, vylúčiť telesné príčiny únavy alebo zlej nálady (napríklad štítnu žľazu alebo chudokrvnosť), predpísať prvú liečbu alebo ťa poslať ďalej.

Schod 6: psychológ, psychiater, poradňa

Psychológ ti pomôže rozhovorom a terapiou. Psychiater je lekár, ktorý vie stanoviť diagnózu a predpísať lieky. K psychiatrovi na Slovensku nepotrebuješ odporúčanie od všeobecného lekára. Bezplatnú pomoc nájdeš aj v Poradniach komplexnej pomoci v 46 mestách a v centrách krízovej intervencie, napríklad v Káčku od IPčka.

Schod 7: akútna pomoc

Ak je situácia vážna, sú tu urgentné príjmy nemocníc, psychiatrické ambulancie a tiesňová linka 112. O tom je kapitola Keď je zle hneď teraz.

> Nemusíš ísť po schodoch v poradí. Môžeš hneď zavolať lekárovi. Môžeš začať linkou. Dôležité je urobiť prvý krok, nie najväčší.

11

Prečo chatbot nestačí

Mnohí ľudia dnes svoje ťažkosti prvýkrát nepovedia človeku, ale chatbotu. Je to pochopiteľné. Chatbot odpíše hneď, o tretej ráno aj v nedeľu. Nesúdi, nie je unavený, nemá zlú náladu a nikomu nič nepovie. Pre človeka, ktorý sa hanbí, je to ideálny poslucháč.

A práve v tom je problém. Chatbot je taký pohodlný, že sa ľahko stane náhradou namiesto mosta. Hanba je spokojná: povedal si to, uľavilo sa ti, a nemusel si nič riskovať. Ale nič sa nezmenilo. Nikto z ľudí okolo teba nevie, čo sa s tebou deje. Nikto sa nezastaví. Nikto nepríde.

Na čo AI pomôže

- **Nájsť slová.** Ak nevieš, ako začať, môžeš AI požiadať, aby ti pomohla napísať prvú vetu kamarátovi alebo lekárovi.
- **Zorientovať sa.** AI ti môže vysvetliť, aký je rozdiel medzi psychológom a psychiatrom alebo ako prebieha prvá návšteva. Over si to však u odborníka.
- **Nacvičiť rozhovor.** Môžeš si s ňou „prehrať“, čo povieš, aby si sa menej bál, bála.

Na čo AI nestačí

- **Nevidí ťa.** Nevie, ako vyzeráš, ako sa hýbeš, či si schudol, schudla. Človek si to všimne.
- **Nepríde.** Keď ti bude zle, nezazvoní pri dverách, neodvezie ťa k lekárovi, nesedí s tebou v čakárni.
- **Nemôže liečiť.** Nestanoví diagnózu, nepredpíše liek, nevystaví potvrdenie.
- **Môže sa mýliť.** AI niekedy hovorí presvedčivo aj vtedy, keď nemá pravdu, a pri ťažkých témach to môže byť nebezpečné.

> Používaj AI ako schody, nie ako izbu. Pomôže ti dostať sa k ľuďom, ale nebývaj v nej. Keď ti pomôže nájsť prvú vetu, pošli ju človeku.

12

Čo pomoc naozaj je

Veľa strachu z pomoci pochádza z toho, že nevieme, čo nás čaká. Predstavy z filmov o psychiatrii sú často desivé a nepravdivé. Pozrime sa, ako to v skutočnosti vyzerá.

Rozhovor s psychológom

Psychológ alebo psychoterapeut s tebou hovorí. Pýta sa, čo ťa trápi, odkedy, čo si už skúšal alebo skúšala. Neposudzuje ťa. Nedáva ti známky. Spolu hľadáte, čo sa deje a čo by mohlo pomôcť. Niekedy dostaneš „domácu úlohu“, napríklad sledovať, kedy sa ti zhorší nálada.

Terapia nie je len rozprávanie o detstve. Existujú rôzne prístupy. Niektoré sa sústreďujú na to, ako myslíš a čo robíš teraz, iné na vzťahy, iné na minulosť. Dobrý terapeut ti vysvetlí, ako pracuje.

Návšteva psychiatra

Psychiater je lekár. Prvá návšteva je väčšinou rozhovor: pýta sa na tvoje ťažkosti, spánok, chuť do jedla, náladu, rodinu, prácu, alkohol, myšlienky. Na základe toho povie, čo si myslí, že sa deje, a navrhne liečbu. Môže to byť liek, terapia, alebo oboje. Liečbu nemusíš prijať hneď. Môžeš si to premyslieť a pýtať sa.

Psychiater ťa nemôže len tak „zavrieť“. Hospitalizácia proti tvojej vôli je možná len vo výnimočných situáciách, keď ide o bezprostredné nebezpečenstvo, a riadi sa prísnymi pravidlami. Drvivá väčšina ľudí, ktorí idú k psychiatrovi, chodí ambulantne, teda príde, porozpráva sa a ide domov.

Mlčanlivosť

Psychológovia aj lekári majú povinnosť mlčanlivosti. Tvoj zamestnávateľ, škola ani rodina sa bez tvojho súhlasu nedozvedia, čo si im povedal alebo povedala. Výnimky sú zákonom presne dané, napríklad pri bezprostrednom ohrození života. Ak sa bojíš, kto sa čo dozvie, opýtaj sa na to hneď na začiatku. Je to úplne bežná otázka.

Funguje to?

Áno. Liečba depresie a úzkosti patrí k najlepšie preskúmaným oblastiam medicíny. Prehľad 101 štúdií s takmer 12 000 pacientmi s depresiou ukázal, že psychoterapia aj lieky pomáhajú a medzi nimi nebol významný rozdiel v účinnosti. Najlepšie výsledky mala kombinácia oboch. Pri strednej depresii sa autorom javila ako najlepšia voľba.

To neznamená, že to pomôže každému hneď a na prvý pokus. Niekedy treba skúsiť iný liek alebo iného terapeuta. Ale znamená to, že pomoc nie je len útecha. Má merateľné výsledky.

13

Antidepresíva bez strašenia aj bez reklamy

O antidepresívach koluje veľa mýtov. Jedni ich považujú za zázrak, iní za jed. Pravda je niekde medzi. Táto kapitola nenahrádza rozhovor s lekárom. Má ti len pomôcť, aby si sa ho nebál alebo nebála.

Čo o nich vieme

Najväčší prehľad doteraz porovnal 21 antidepresív v 522 štúdiách s viac ako 116 000 dospelými s depresiou. Všetky boli účinnejšie ako placebo. Niektoré sa znášali lepšie, iné horšie. Autori poctivo uvádzajú, že istota dôkazov bola stredná až nízka, lebo štúdie sa líšili kvalitou. Ale celkový záver bol jasný: antidepresíva dospelým s depresiou pomáhajú.

Čo antidepresíva nerobia

- **Nemenia osobnosť.** Neurobia z teba iného človeka. Ľudia často hovoria, že sa im vrátilo niečo z toho, kým boli predtým.
- **Nie sú „šťastné tabletky“.** Nevyrábajú umelú radosť. Pomáhajú, aby sa ti vrátila schopnosť cítiť a fungovať.
- **Nevytvárajú závislosť tak ako alkohol alebo niektoré lieky na spanie a upokojenie.** Nemáš po nich chuť brať stále viac. Ale nesmieš ich vysadiť zo dňa na deň, lebo náhle vysadenie môže spôsobiť nepríjemné príznaky.

Vysádzajú sa postupne a po dohode s lekárom.

- **Nie sú navždy.** Mnohí ľudia ich berú niekoľko mesiacov, kým sa stav ustáli, a potom ich s lekárom postupne vysadia. Niektorí ich potrebujú dlhšie, podobne ako iní ľudia potrebujú dlhodobo lieky na tlak.

Čo treba vedieť

- **Nezaberú hneď.** Účinok sa zvyčajne prejaví až po niekoľkých týždňoch. Prvé dni môžeš mať skôr vedľajšie účinky ako zlepšenie. Je dôležité vydržať a byť v kontakte s lekárom.
- **Môžu mať vedľajšie účinky.** Napríklad nevoľnosť, bolesť hlavy, zmeny spánku alebo sexuality. Často po čase zmiznú. Ak nie, lekár môže zmeniť dávku alebo liek.
- **U mladých ľudí treba zvýšenú pozornosť.** Najmä na začiatku liečby sa odporúča, aby lekár a blízki sledovali, ako sa človek cíti. Ak by sa ti na začiatku liečby myšlienky na ublíženie si zhoršili, ozvi sa lekárovi hneď.
- **Lieky a alkohol nejdú dokopy.** Alkohol zhoršuje depresiu aj účinok liekov.

Liek alebo terapia?

Nemusíš si vybrať sám alebo sama. Lieky a terapia sa nevylučujú, často sa dopĺňajú. Liek môže pomôcť, aby si mal alebo mala dosť síl na terapiu. Terapia ti pomôže pochopiť, čo sa deje, a naučiť sa s tým žiť. Rozhodni sa s lekárom podľa toho, aké vážne sú tvoje ťažkosti a čo ti vyhovuje.

Brať antidepresíva nie je zlyhanie ani barlička. Je to liečba, rovnako ako inzulín pri cukrovke alebo antibiotiká pri zápale. Rozhodnutie o nej patrí tebe a tvojmu lekárovi, nie susedom ani internetovým diskusiám.

14

Keď nemáš silu ani na prvý krok

Niekedy nie je problém v hanbe, ale v tom, že nemáš energiu. Depresia berie silu aj na veci, ktoré boli predtým samozrejmé: osprchovať sa, odpísať na správu, zdvihnúť telefón. A potom ti niekto povie „choď k lekárovi“, akoby to bolo jednoduché.

Nie je. Preto sa ten krok oplatí rozložiť na čo najmenšie kúsky.

Najmenší možný krok

Namiesto „pôjdem k psychiatrovi“ skús:

1. Dnes si nájdem jedno telefónne číslo. Nič viac.
2. Zajtra si napíšem, čo poviem, keď zavolám.
3. Pozajtra zavolám. Ak to nepôjde, skúsim to deň potom.

Každý z týchto krokov trvá pár minút. Žiadny z nich nie je hrdinský. Ale spolu ťa dostanú tam, kam sa jedným skokom dostať nevieš.

Nechaj si pomôcť aj s pomocou

Pýtať si pomoc neznamená len povedať, že ti je zle. Môžeš požiadať aj o pomoc s tým, ako si pomoc nájsť:

- „Môžeš mi nájsť číslo na psychiatrickú ambulanciu? Ja na to teraz nemám silu.“
- „Môžeš zavolať a objednať ma? Ja to neviem.“
- „Môžeš ma tam odviezť?“

- „Môžeš sedieť pri mne, kým budem telefonovať?“

Toto nie je lenivosť. Je to rozumné využitie síl, ktoré máš. Keby si mal zlomenú nohu, tiež by ťa niekto odviezol.

Vyber si najlepší čas dňa

Mnohým ľuďom s depresiou je ráno najhoršie a podvečer o niečo lepšie. Iným naopak. Všimni si, kedy máš najviac síl, a plánuj ťažké kroky na ten čas.

Pravidlo dvoch minút

Ak ti niečo zaberie menej ako dve minúty, urob to hneď, kým ťa hanba stihne prehovoriť. Napísať jednu vetu kamarátovi trvá dve minúty. Uložiť si číslo linky do telefónu trvá dve minúty.

Neodkladaj na ideálny moment

Ideálny moment nepríde. Nikdy nebudeš úplne pripravený, pripravená. Vždy bude lepší deň, menej rušný týždeň, vhodnejšia nálada. Hanba to vie a využíva to. Najlepší moment je ten, keď máš aspoň trochu síl. Možno je to teraz.

15

Ako to povedať

Najťažšia je prvá veta. Keď ju povieš, zvyšok ide ľahšie. Táto kapitola ti dá vety, ktoré môžeš použiť doslova alebo si ich upraviť.

Pravidlá, ktoré pomáhajú

1. **Nemusíš to povedať dokonale.** Stačí to povedať. Môžeš sa zasekávať, plakať, smiať sa z nervozity. To je v poriadku.
2. **Povedz, čo potrebuješ.** Ľudia nevedia čítať myšlienky. Keď im povieš, či chceš rady, vypočutie alebo konkrétnu pomoc, budú vedieť, čo robiť.
3. **Vyber si vhodný čas.** Nie medzi dverami, nie keď sa druhý ponáhľa. Môžeš sa vopred opýtať: „Máš dnes večer chvíľu? Potrebujem sa porozprávať.“
4. **Môžeš začať písomne.** Ak je osobný rozhovor ťažký, pošli správu a dohodni sa na stretnutí.
5. **Nemusíš povedať všetko naraz.** Stačí začať. Zvyšok môže prísť neskôr.

Kamarátovi alebo niekomu blízkemu

- „V poslednom čase mi nie je dobre. Môžeme sa porozprávať?“
- „Nepotrebujem rady, len ma vypočuj. Máš chvíľu?“
- „Ťažko sa mi o tom hovorí, tak to poviem rovno: už dlhšie som na tom zle.“
- „Nemusíš nič riešiť. Len chcem, aby si vedel, vedela, čo sa so mnou deje.“
- „Môžeš ísť so mnou k lekárovi? Bojím sa ísť tam bez niekoho.“
- „Môžeš sa mi o pár dní ozvať a spýtať sa, ako sa mám? Sám, sama sa ozvať neviem.“

Partnerovi alebo partnerke

- „Všimol, všimla si si asi, že nie som vo svojej koži. Nie je to kvôli tebe. Chcem ti to vysvetliť.“
- „Potrebujem, aby si bol, bola pri mne, aj keď nebudem veľa rozprávať.“
- „Chcem ísť k odborníkovi. Pomôžeš mi niekoho nájsť?“

Rodičom

- „Mami, oci, chcem vám niečo povedať a bojím sa, ako zareagujete. Prosím, najprv ma vypočujte.“
- „Nie je to vaša chyba. Ale potrebujem pomoc a sám, sama to nezvládnem.“
- „Chcem ísť k psychológovi. Pomôžete mi s tým?“

Lekárovi

- „Už niekoľko týždňov zle spím a nič ma neteší. Chcem sa o tom poradiť.“
- „Neviem, či je to vážne, ale chcem to s niekým prebrať.“
- „Myslím si, že by som mohol, mohla mať depresiu. Môžeme sa o tom porozprávať?“
- „Mám v hlave myšlienky, ktoré ma desia. Potrebujem pomoc.“
- „Ak na to dnes nemáte čas, kam sa môžem obrátiť?“

Na linke pomoci

- „Neviem, či volám správne, ale potrebujem sa s niekým porozprávať.“
- „Neviem, čo povedať. Len mi je zle.“
- „Nechcem povedať meno. Môžem aj tak hovoriť?“

V práci

Nemusíš zamestnávateľovi hovoriť diagnózu. Stačí povedať, čo potrebuješ.

- „Prechádzam ťažkým obdobím a liečim sa. Potreboval, potrebovala by som na pár týždňov upraviť pracovný čas.“
- „Mám zdravotné ťažkosti, kvôli ktorým potrebujem chodiť k lekárovi. Môžeme sa dohodnúť, ako to zladíme s prácou?“

V škole

- „Pani učiteľka, môžem s vami hovoriť po hodine? Nie je mi dobre a neviem, komu to povedať.“
- „Potrebujem hovoriť so školskou psychologičkou. Ako sa k nej dostanem?“

Ak píšeš správu

Tu je vzor, ktorý si môžeš upraviť:

> Ahoj, píšem ti, lebo sa mi to ťažko hovorí nahlas. V poslednom čase mi nie je dobre. Zle spím, nič ma nebaví a mám pocit, že to sám, sama nezvládnem. Nečakám, že to vyriešiš. Len by som sa s tebou chcel, chcela stretnúť a porozprávať. Máš tento týždeň čas?

16

Prvá návšteva

Strach z neznámeho je často väčší ako samotná vec. Keď vieš, čo ťa čaká, je ľahšie ísť.

Pred návštevou

- **Nájdi kontakt.** Všeobecný lekár, psychiatrická ambulancia vo tvojom okrese, Poradňa komplexnej pomoci alebo psychológ. Zoznam pomoci nájdeš aj na mape pomoci na nikdynepride.sk/mapa/.

- **Zavolaj viacerým.** Čakacie doby bývajú dlhé. Ak ti niekto povie, že termín je o tri mesiace, opýtaj sa, či nevedia o niekom, kto má termín skôr, alebo či ťa môžu zapísať na zoznam, ak sa niekto odhlási.
- **Priprav si vety.** Ak ťa telefonovanie desí, napíš si, čo povieš: „Dobrý deň, chcel, chcela by som sa objednať na prvé vyšetrenie. Mám dlhšie problémy so spánkom a náladou."
- **Urob si poznámky.** Napíš si, čo ťa trápi, odkedy a ako to ovplyvňuje tvoj život. V stresovej situácii sa ľahko zabudne. Pomôže ti pracovný list Príprava na návštevu.

Počas návštevy

Odborník sa ťa bude pýtať veľa otázok. Niektoré môžu byť osobné: o vzťahoch, o alkohole, o myšlienkach na smrť. Pýta sa ich každého, nie preto, že by si niečo zlé tušil, ale preto, aby mal úplný obraz. Odpovedaj, ako najlepšie vieš. Ak niečo nevieš alebo nechceš povedať, môžeš povedať aj to.

Aj ty sa môžeš pýtať. Napríklad:

> „Čo si myslíte, že sa so mnou deje?"

> „Aké mám možnosti liečby?"

> „Ako dlho to zvyčajne trvá, kým sa to zlepší?"

> „Čo mám robiť, ak sa mi medzitým zhorší?"

> „Kto sa o tom, čo vám hovorím, môže dozvedieť?"

> „Kedy sa uvidíme znova?"

Po návšteve

Možno budeš cítiť úľavu. Možno budeš vyčerpaný, vyčerpaná alebo sklamaný, sklamaná, že sa nič nezmenilo hneď. Oboje je normálne. Prvá návšteva je začiatok, nie koniec. Dôležité je prísť aj na tú druhú.

Modelová situácia: Lucia, 41 rokov, zdravotná sestra

Lucia celé roky pomáhala iným. Keď prestala spávať a začala plakať v aute pred prácou, povedala si, že je len unavená. „Ja som tá, ktorá pomáha. Nie tá, ktorá potrebuje pomoc."

K lekárke išla, až keď jej kolegyňa povedala: „Ty by si mi to nedovolila. Prečo to dovolíš sebe?"

Na prvej návšteve sa hanbila tak, že nevedela začať. Lekárka povedala: „Nemusíte to povedať pekne. Povedzte to, ako to je." Lucia hovorí, že to bola prvá chvíľa za dlhé mesiace, keď sa nemusela tváriť, že je v poriadku.

17

Otázky, ktoré si kladieš

Veľa ľudí neodradí hanba ako taká, ale konkrétne praktické obavy. Tu sú najčastejšie. Odpovede sú všeobecné, v konkrétnej situácii sa vždy opýtaj odborníka.

Bude to niekde zapísané?

Návšteva lekára alebo psychológa sa zapisuje do zdravotnej dokumentácie, ako každá iná návšteva lekára. Zdravotná dokumentácia je dôverná. Zamestnávateľ, škola ani susedia do nej nevidia. Linky pomoci sú anonymné, nemusíš povedať meno.

Dozvie sa to zamestnávateľ?

Len ak mu to povieš. Diagnóza je tvoja osobná vec. Ak potrebuješ práceneschopnosť, zamestnávateľ sa dozvie, že si chorý, chorá, ale nemusíš mu hovoriť, čo ti je.

Bude mi to prekážať pri vodičskom preukaze alebo v práci?

Pri niektorých povolaniach a povoleniach sa posudzuje zdravotná spôsobilosť. Ak máš takú obavu, opýtaj sa lekára hneď na začiatku, ako to je v tvojom prípade. Pamätaj, že neliečený stav, pri ktorom zle spíš a ťažko sa sústreďuješ, môže byť pre bezpečnosť väčším rizikom ako liečený.

Koľko to stojí?

Linky pomoci, chatové poradne, Poradne komplexnej pomoci a centrá krízovej intervencie sú zadarmo. Návštevy psychiatra a klinického psychológa sú hradené zo zdravotného poistenia, aj keď sa niekde môžu platiť drobné poplatky. Súkromná psychoterapia sa platí, ale niektoré poisťovne alebo zamestnávatelia na ňu prispievajú. Ak máš obmedzené peniaze, povedz to otvorene, odborníci ti poradia, kde hľadať bezplatnú pomoc.

Musím to povedať rodine?

Nie. Ak máš viac ako 18 rokov, je to tvoje rozhodnutie. Niekedy pomôže, keď o tom vie aspoň jeden blízky človek, ale nemusí to byť rodina a nemusí to byť hneď.

Čo ak sa pri tom rozplačem?

Odborníci to vidia každý deň. Majú na stole papierové vreckovky presne preto. Plač nie je zlyhanie, je to spôsob, ako telo uvoľňuje napätie.

Čo ak mi povedia, že nič nemám?

Potom je to dobrá správa. Ale ak sa ti stále nedarí dobre, máš právo hľadať ďalšiu pomoc alebo iný názor. Aj ťažkosti, ktoré nie sú „diagnóza“, si zaslúžia pozornosť.

Čo ak zaberám čas niekomu, kto to potrebuje viac?

Linky pomoci aj odborníci sú tu pre každého, komu nie je dobre, nie len pre najvážnejšie prípady. Neberieš nikomu miesto. Naopak, keď sa ozveš včas, často stačí menej pomoci, ako keď čakáš, kým bude horšie.

Čo ak to bude trvať dlho?

Môže. Liečba depresie alebo úzkosti trvá zvyčajne týždne až mesiace, niekedy dlhšie. Ale zlepšenie často príde skôr, ako sa skončí liečba. Mnohí ľudia hovoria, že už samotné rozhodnutie riešiť to im prinieslo úľavu.

Zoberú mi deti, ak sa budem liečiť?

To, že sa liečiš, nie je dôvod na odobratie detí. Starať sa o svoje zdravie je zodpovedné rodičovstvo. Ak máš o to konkrétnu obavu, môžeš sa poradiť anonymne na linke pomoci.

18

Čo pomáha popri liečbe

Odborná pomoc je dôležitá, ale nie je to jediné, čo môžeš urobiť. Toto sú veci, ktoré podporia liečbu. Nenahradia ju, ale pomôžu, aby fungovala lepšie. Nemusíš urobiť všetko naraz. Vyber si jednu.

Spánok

Skús chodiť spať a vstávať v rovnaký čas, aj cez víkend. Hodinu pred spaním odlož telefón. Ak nemôžeš zaspať, nevyleživaj sa nekonečne v posteli, vstaň na chvíľu a urob niečo pokojné. Ak máš so spánkom dlhodobé ťažkosti, povedz to lekárovi, je to dôležitá informácia.

Pohyb

Nemusíš začať behať maratóny. Stačí desaťminútová prechádzka. Pohyb na čerstvom vzduchu mnohým ľuďom pomáha zlepšiť náladu a spánok. Ak je to pre teba teraz veľa, začni tým, že vyjdeš pred dom.

Ľudia

Aj keď sa ti nechce, skús sa raz týždenne s niekým stretnúť. Nemusíte sa rozprávať o problémoch. Stačí káva, prechádzka, futbal. Byť medzi ľuďmi pomáha, aj keď to nevidno hneď.

Alkohol a drogy

Alkohol na chvíľu uľaví, ale potom náladu zhorší, zhorší aj spánok a môže oslabiť účinok liečby. Ak si všimneš, že piješ viac, aby si „vypol“, je to dôležitá informácia pre lekára. Nemusíš sa za ňu hanbiť, je to bežné.

Malé radosti

Depresia berie chuť do vecí, ktoré ťa predtým bavili. Ale niekedy funguje aj opačne: keď niečo urobíš, chuť príde až potom. Skús každý deň urobiť jednu malú vec, ktorá ti kedysi robila radosť, aj keď sa ti nechce. Nečakaj zázrak. Ide o to, aby si mozgu pripomenul, že dobré veci existujú.

Správaj sa k sebe ako ku kamarátovi

Keď sa ti niečo nepodarí, všimni si, ako sa k sebe správaš. Hovoríš si „si neschopný“? Skús sa k sebe správať tak, ako by si sa správal, správala ku kamarátovi v rovnakej situácii. Nie je to rozmaznávanie. Je to spôsob, ako ubrať hanbe moc.

19

Keď ťa nepochopia

Bolo by nefér tvrdiť, že každý zareaguje dobre. Niektorí ľudia nezareagujú dobre. Nie preto, že by ťa nemali radi, ale preto, že sa boja, nevedia, čo povedať, alebo majú vlastné predsudky.

Bežné zlé reakcie a čo s nimi

- **„To prejde.“** Človek ťa chce upokojiť, ale vyznie to, akoby to zľahčoval. Môžeš povedať: „Viem, že to myslíš dobre. Ale trvá to dlho a potrebujem, aby si to bral, brala vážne.“
- **„Iní sú na tom horšie.“** Áno, vždy bude niekto na tom horšie. Ale to neznamená, že ty nemáš právo na pomoc. Bolesť nie je súťaž.
- **„Daj sa dokopy.“** Keby to išlo, už by si to urobil, urobila. Môžeš povedať: „Snažím sa. Práve preto ti to hovorím.“
- **Smiech alebo posmech.** Toto bolí najviac. Neznamená to, že si urobil, urobila chybu. Znamená to, že tento človek nie je ten pravý na túto tému. Skús niekoho iného.
- **Panika.** Niektorí ľudia sa vyľakajú a začnú plakať alebo kričať. Potom musíš utešovať ty ich. Môžeš povedať: „Viem, že ťa to vyľakalo. Ja sa tiež bojím. Ale potrebujem, aby si teraz zostal, zostala pokojný, pokojná.“
- **Rady, o ktoré si nežiadal.** „Choď si zabehať.“ „Jedz zdravšie.“ Môžeš povedať: „Ďakujem. Teraz nepotrebujem rady, len to, aby si ma vypočul, vypočula.“

Jeden človek nie je celý svet

Ak ťa jeden človek nepochopí, neznamená to, že ťa nepochopí nikto. Znamená to, že potrebuješ ísť ďalej. Nie späť do mlčania, ale k inému človeku. Linky pomoci sú tu presne na to: ľudia na nich sú vyškolení, aby reagovali dobre.

Keď sa to rozkríkne

Ak sa bojíš, že sa to dozvedia iní, povedz to vopred: „Prosím, nech to zostane medzi nami.“ Ak by sa to aj tak rozkríklo, je to zlyhanie toho, kto to povedal ďalej, nie tvoje. Môžeš sa rozhodnúť, s kým o tom budeš hovoriť a s kým nie. Odborníci majú povinnosť mlčanlivosti, kamaráti nie, preto je pre začiatok niekedy jednoduchšie začať u odborníka alebo na anonymnej linke.

20

Pre rôzne situácie života

Prekážky, ktoré nám bránia povedať si o pomoc, sa líšia podľa toho, kto sme a čo prežívame. Tu je niekoľko situácií.

Ak si muž

Možno ťa učili, že chlap má všetko zvládnuť. Že má byť skala. Ale aj skala praskne, keď na ňu dlho tlačí voda. Povedať si o pomoc neznamená prestať byť mužom. Znamená to postarať sa o seba tak, aby si sa mohol starať aj o iných.

Muži často neprežívajú depresiu ako smútok. Prejavuje sa skôr podráždenosťou, hnevom, únavou, prácou do vyčerpania, alkoholom alebo riskantným správaním. Ak sa v tom spoznávaš, nie je to tvoja povaha. Môže to byť depresia.

Ak nevieš, ako začať, začni prakticky: „Zle spím, chcem to riešiť.“ Lekár sa bude pýtať ďalej.

Ak ti je blízka kultúra vlkov samotárov a neustáleho makania, prečítaj si kapitolu Vlk samotár a kultúra makania.

Ak si žena, ktorá sa stará o všetkých

Ak si zvyknutá, že sa staráš o deti, partnera, rodičov, prácu a domácnosť, myšlienka, že by si mala požiadať o pomoc pre seba, môže znieť sebecky. Ale keď sa nepostaráš o seba, raz nebudeš vládať pomáhať ani iným. Postarať sa o seba nie je sebectvo. Je to údržba.

Ak si mladý alebo mladá

Ak máš menej ako 18 rokov, môžeš sa ozvať na Linku detskej istoty 116 111 alebo na Viac ako Ni(c)k na viacakonick.gov.sk. Môžeš sa obrátiť na školského psychológa, výchovného poradcu alebo učiteľa, ktorému dôveruješ. Ak sa bojíš povedať to rodičom, odborník ti pomôže nájsť spôsob, ako na to.

Mladí ľudia si často myslia, že ich problémy nie sú „dosť vážne“, alebo že dospelí ich nebudú brať vážne. Ale väčšina duševných ťažkostí začína práve v mladom veku a čím skôr sa riešia, tým lepšie.

Ak si starší človek

Ak si v dôchodku, žiješ sám alebo sama, alebo si stratil, stratila blízkeho človeka, môže sa ti zdať, že smútok a samota k veku patria. Patria k životu, ale nemusíš ich znášať sám, sama. Depresia v staršom veku sa lieči rovnako dobre ako v mladšom. Začni u svojho všeobecného lekára, ktorého poznáš.

Modelová situácia: Anna, 68 rokov, dôchodkyňa

Anna po smrti manžela prestala chodiť von. Deťom do telefónu hovorila, že je v poriadku, aby si o ňu nerobili starosti. „Oni majú svoje rodiny. Nechcem byť na obtiaž.“

Keď išla k svojmu všeobecnému lekárovi pre lieky na tlak, spýtal sa jej, ako spí. Anna sa rozplakala. Lekár jej povedal, že smútok po manželovi je prirodzený, ale to, čo opisuje, môže byť aj depresia, a že sa dá liečiť.

Keď to Anna povedala dcére, dcéra sa nahnevala. Nie na ňu, ale na seba, že si to nevšimla. „Mama, ty nikdy nie si na obtiaž. Prosím, hovor mi to.“

Ak si rodič

Ak si rodič a je ti zle, možno sa bojíš, že ťa budú považovať za zlého rodiča alebo že ti vezmú deti. Povedať si o pomoc je naopak jedna z najlepších vecí, ktoré môžeš pre svoje deti urobiť. Deti sa učia z toho, čo robíme, nie z toho, čo hovoríme. Keď uvidia, že sa o seba staráš, naučia sa to tiež.

Ak pracuješ v profesii, kde sa čaká sila

Ak si zdravotník, policajt, hasič, vojak, učiteľ alebo manažér, môžeš sa báť, že ak si povieš o pomoc, ohrozíš svoju kariéru. Výskum ukázal, že práve ľudí v zdravotníctve a v armáde strach zo stigmy odrádza od pomoci viac ako iných. Ale vyhorenie a neliečená depresia ohrozujú kariéru oveľa viac ako liečba. Mnohé organizácie majú programy podpory, ktoré sú dôverné.

Ak si stratil, stratila blízkeho

Smútok nie je choroba. Je to láska, ktorá nemá kam ísť. Ale ak je smútok taký ťažký, že nemôžeš fungovať ani po mesiacoch, alebo ak myslíš na to, že by si chcel, chcela byť s tým človekom, je čas povedať si o pomoc. Pomôcť môžu smútkové poradne, napríklad Plamienok, aj linky pomoci.

21

Keď sa zlepší

Keď začne liečba zaberať a je ti lepšie, prichádza nová pasca. Hanba ti zašepká: „Vidíš, nebolo to také zlé. Zbytočne si robil scény.“ Alebo: „Teraz už to zvládneš sám, sama. Prestaň chodiť k doktorovi a prestaň brať lieky.“

Nevysádzaj liečbu sám

Zlepšenie často znamená, že liečba funguje, nie že ju už nepotrebuješ. Ak liek vysadíš náhle a bez dohody s lekárom, môžu sa vrátiť ťažkosti aj prísť nepríjemné príznaky z vysadenia. Ak chceš liečbu ukončiť, povedz to lekárovi. Dohodnete sa, ako to urobiť bezpečne.

Poznaj svoje varovné signály

Spomeň si, ako to u teba začínalo. Zhoršil sa ti spánok? Prestal si odpisovať na správy? Začala si viac piť? Napíš si tieto signály a daj ich prečítať niekomu, komu veríš. Ak sa vrátia, budete vedieť, že je čas ozvať sa skôr ako minule.

Ak sa to vráti, nie je to prehra

Depresia sa niekedy vracia. Ak sa to stane, neznamená to, že liečba nefungovala alebo že si zlyhal, zlyhala. Znamená to, že je čas znova si povedať o pomoc. A tentoraz už vieš ako. Druhýkrát je to zvyčajne ľahšie, lebo už vieš, kam ísť a čo povedať.

Odovzdaj to ďalej

Mnohí ľudia, ktorým pomoc pomohla, sa neskôr stanú tými, ktorým sa iní zverujú. Nemusíš o svojom príbehu hovoriť verejne. Ale keď niekto vo tvojom okolí bude mlčať tak, ako si mlčal ty, budeš vedieť, ako sa ho spýtať. A to môže byť veta, ktorú si bude pamätať celý život.

22

Keď sa niekto obráti na teba

Táto kniha je hlavne pre tých, ktorí potrebujú pomoc. Ale každý z nás bude raz aj na druhej strane. A to, ako zareaguješ, môže rozhodnúť, či ten človek bude hľadať pomoc ďalej, alebo sa uzavrie.

Päť vecí, ktoré pomáhajú

1. **Poďakuj.** „Ďakujem, že si mi to povedal, povedala.“ Zveriť sa nebolo ľahké. Tou vetou dáš najavo, že urobil, urobila dobre.
2. **Počúvaj a nezľahčuj.** Nemusíš mať riešenie. Väčšinou stačí byť tam a počúvať. Vety ako „to prejde“ alebo „iní sú na tom horšie“ zatvárajú dvere.
3. **Neodsudzuj a nevyčítaj.** Nepýtaj sa, prečo ti to nepovedal, nepovedala skôr. Dôležité je, že sa o tom rozprávate teraz.
4. **Spýtaj sa, čo by pomohlo.** „Čo by ti teraz pomohlo?“ Možno to bude len to, aby si zostal, zostala. Možno pomoc s nájdením lekára.
5. **Ozvi sa znova.** Za pár dní sa opýtaj, ako sa má. Ľudia, ktorým je zle, sa často neozvú sami.

Ak hovorí o samovražde

Pýtať sa na samovraždu priamo je v poriadku. Prehľad výskumov nezistil, že by otázka o samovražde takéto myšlienky zvyšovala. Naopak, môže priniesť úľavu, že o tom konečne môže niekto hovoriť.

Môžeš sa opýtať:

> „Myslíš na to, že by si nechcel, nechcela žiť?“

> „Myslíš na to, že by si si ublížil, ublížila?“

> „Máš nejaký plán?“

Ak odpovie áno, nezostávaj s tým sám ani sama. Zostaň pri tom človeku, pomôž mu zavolať na linku pomoci alebo k lekárovi. Pri bezprostrednom ohrození volaj 112.

Postaraj sa aj o seba

Byť niekomu oporou je náročné. Aj ty máš právo povedať si o pomoc, keď je toho na teba veľa. Linky pomoci sú aj pre blízkych ľudí, ktorí nevedia, ako pomôcť.

23

Keď niekto blízky pomoc odmieta

Možno čítaš túto knihu, lebo vidíš, že niekomu blízkemu nie je dobre, a on alebo ona o pomoci nechce ani počuť. „Som v pohode.“ „Nepotrebujem cvokára.“ „Nechaj ma.“ Je to jedna z najťažších situácií, aké môžeš zažiť. Chceš pomôcť a nemôžeš.

Prečo to odmieta

Všetko, čo sme opísali v tejto knihe, platí aj pre neho alebo pre ňu: hanba, strach z odsúdenia, presvedčenie, že to musí zvládnuť sám, sama, a beznádej, ktorá hovorí, že nič nepomôže. Odmietnutie nie je odmietnutie teba. Je to odmietnutie predstavy, že by bol, bola slabý, slabá.

Čo zvyčajne nepomáha

- **Tlak a ultimátum.** „Ak nepôjdeš k doktorovi, odídem.“ Okrem situácií ohrozenia života to väčšinou vedie k tomu, že sa človek uzavrie ešte viac.
- **Diagnózy od teba.** „Ty máš depresiu.“ Aj keď máš pravdu, nálepka môže vyvolať obranu.
- **Neustále pripomínanie.** Ak sa o tom rozprávate každý deň, stane sa z toho zdroj konfliktu.
- **Prednášky.** Nikto nezmení názor preto, že dostal prednášku. Ani ty by si ho nezmenil, nezmenila.

Čo môže pomôcť

1. **Hovor o tom, čo vidíš, nie o tom, čo si myslíš.** „Všimol som si, že posledné týždne skoro nespíš a prestal si chodiť na futbal. Bojím sa o teba.“ Konkrétne pozorovanie sa ťažšie odmieta ako diagnóza.
2. **Hovor o sebe.** „Mne je ťažko, keď ťa vidím takto.“ „Chýbaš mi.“
3. **Ponúkni malý krok.** Nie „choď k psychiatrovi“, ale „čo keby si to povedal svojmu doktorovi, keď pôjdeš na kontrolu?“ alebo „môžem ti nájsť číslo na linku, aby si ho mal?“
4. **Ponúkni praktickú pomoc.** „Objednám ťa a pôjdem s tebou.“ Mnohé odmietnutie nie je o vôli, ale o tom, že človek nemá silu to zariadiť.
5. **Buď trpezlivý.** Prvý rozhovor často nič nezmení. Ale semienko zostane. Ľudia neraz povedia, že ich k pomoci nakoniec priviedla veta, ktorú od niekoho počuli pred mesiacmi.
6. **Zostaň v kontakte.** Aj keď o pomoc nestojí, nestiahni sa. Pozvi ho na kávu, napíš mu. Byť pri ňom je samo osebe pomoc.

Kedy už nečakať

Ak človek hovorí o samovražde, lúči sa, rozdáva veci alebo máš obavu, že si ublíži, nečakaj na jeho súhlas. Zavolaj na linku pomoci a poraď sa, alebo pri bezprostrednom ohrození volaj 112. Je lepšie, keď sa na teba neskôr nahnevá, ako keby sa už nemal na koho hnevať.

Postaraj sa o seba

Nemôžeš nikoho prinútiť, aby sa liečil. Môžeš len ponúkať, byť nablízku a starať sa o seba, aby si vydržal, vydržala. Ak je toho na teba veľa, aj ty máš právo povedať si o pomoc. Na linkách pomoci sa môžeš poradiť aj ako blízky človek.

24

Keď je zle hneď teraz

Ak práve teraz myslíš na to, že by si nechcel, nechcela žiť, alebo že by si si ublížil, ublížila, prosím, prečítaj si túto stranu.

Zavolaj hneď. IPčko 0800 500 333 a Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566 sú nonstop a zadarmo. Pri bezprostrednom ohrození volaj 112 alebo choď na najbližší urgentný príjem.

Čo môžeš urobiť hneď teraz

1. **Zavolaj alebo napíš.** Linke pomoci, kamarátovi, komukoľvek. Nemusíš vedieť, čo povedať. Stačí: „Je mi veľmi zle a potrebujem s niekým hovoriť.“
2. **Neostávaj sám, sama.** Ak môžeš, choď medzi ľudí alebo požiadaj niekoho, aby prišiel k tebe.
3. **Daj preč veci, ktorými by si si mohol, mohla ublížiť.** Alebo požiadaj niekoho, aby ich vzal.
4. **Nepi alkohol a neber drogy.** Zhoršujú myšlienky a robia ich nebezpečnejšími.
5. **Pamätaj, že tento stav sa mení.** Aj keď sa to teraz nezdá, ťažké chvíle prichádzajú vo vlnách. Ide o to prežiť túto vlnu.

Plán bezpečia

Ak sa ti takéto stavy vracajú, pomôže ti vopred pripravený plán bezpečia. Je to krátky zoznam: čo ti pomáha, komu môžeš zavolať, kam môžeš ísť. Pracovný list s plánom nájdeš na konci knihy a podrobnejší návod na nikdynepride.sk/clanky/plan-bezpecia/.

Tiesňová linka	**112**	akútne ohrozenie života, nonstop
Krízová linka pomoci IPčko	**0800 500 333**	nonstop, zadarmo, aj chat a e-mail na ipcko.sk
Linka dôvery Nezábudka	**0800 800 566**	nonstop, zadarmo, Liga za duševné zdravie
Linka detskej istoty	**116 111**	nonstop, zadarmo, deti, mladí aj rodičia
Viac ako Ni(c)k	**viacakonick.gov.sk**	národná linka pre deti a mladých do 18 rokov
Senior linka	**0800 172 500**	nonstop, násilie a zlé zaobchádzanie so seniormi
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	**0800 212 212**	nonstop
Káčko, centrum krízovej intervencie IPčka	**ipcko.sk/kacko**	osobne, bezplatne, bez vekového obmedzenia
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	štátne bezplatné poradne v 46 mestách

25

Desať viet na zapamätanie

Ak si z tejto knihy zapamätáš len jednu stranu, nech je to táto.

1. Nemusíš sa prestať hanbiť, aby si si mohol, mohla povedať o pomoc. Môžeš to urobiť aj s hanbou.
2. Hanba je alarm, nie predpoveď. Hovorí najhorší scenár a tvári sa, že je to pravda.
3. Ľudia ti pomôžu ochotnejšie, ako si myslíš, a budú sa pri tom cítiť lepšie, ako si myslíš.
4. Keď ukážeš zraniteľnosť, ostatní v tom vidia skôr odvahu ako slabosť.
5. Beznádej je príznak depresie, nie fakt o svete.

6. Čakanie nič nevyrieši. Ľudia často čakajú roky a strácajú pri tom veľa.
7. Ani vlk samotár nechce zostať sám. Hľadá svoju svorku. Najsilnejší ľudia majú najväčší tím.
8. Pomoc má veľa schodov a môžeš začať tým najnižším. Ak to raz nevyšlo, skús iného človeka alebo inú cestu.
9. Psychoterapia aj lieky majú merateľné výsledky. O liečbe rozhoduj s lekárom.
10. Keď ti AI pomôže nájsť slová, pošli ich človeku.

26

Na záver

Ak si sa dočítal, dočítala až sem, už si urobil, urobila veľký krok. Čítať o pomoci nie je to isté ako si o ňu povedať, ale je to začiatok.

Hanba sa možno nikam nepohla. To je v poriadku. Nemusíš čakať, kým zmizne. Stačí, keď jej nedovolíš rozhodovať. Môžeš sa hanbiť a pritom urobiť jeden malý krok: napísať správu, vytočiť číslo, objednať sa k lekárovi.

Výskumy aj skúsenosti mnohých ľudí hovoria to isté: ľudia pomôžu ochotnejšie, ako si myslíš. Uvidia ťa láskavejšie, ako si myslíš. A pomoc funguje lepšie, ako si myslíš.

Nemusíš to zvládnuť sám ani sama. Na to sme tu my všetci.

Vyber si jeden krok, ktorý urobíš do zajtra. Napíš ho sem: _____

27

Pracovný list: Čo mi hovorí hanba

Napíš vety, ktoré ti hovorí hanba, keď myslíš na to, že by si si povedal, povedala o pomoc. Potom si predstav, že to isté hovorí tvoj najlepší kamarát o sebe. Čo by si mu povedal, povedala?

Čo mi hovorí hanba

Čo by som povedal, povedala kamarátovi v rovnakej situácii

Čo je na tom pravda a čo je preháňanie

Jedna veta, ktorú si chcem pamätať

28

Pracovný list: Môj odhad a skutočnosť

Pred tým, ako niekomu niečo povieš, si zapíš, čo očakávaš. Potom to urob a zapíš, čo sa naozaj stalo.

Komu to poviem

Čo si myslím, že sa stane (najhoršia predstava)

Ako veľmi tomu verím (0 – 100 %)

Čo sa naozaj stalo

Čo som sa z toho naučil, naučila

Komu to poviem

Čo si myslím, že sa stane

Čo sa naozaj stalo

29

Pracovný list: Moji ľudia

Napíš mená ľudí, ktorým by si mohol, mohla povedať aspoň niečo. Nemusia vedieť všetko. Stačí, že sú.

Ľudia, ktorým verím najviac

Ľudia, s ktorými sa môžem stretnúť, aj keď o probléme nehovoríme

Odborníci, ktorých poznám (lekár, psychológ, učiteľ, kňaz)

Linky a poradne, na ktoré sa môžem obrátiť

Komu napíšem tento týždeň

30

Pracovný list: Moja prvá veta

Napíš si vlastnú prvú vetu. Môžeš použiť vety z kapitoly Ako to povedať.

Komu ju poviem

Moja prvá veta

Čo od toho človeka potrebujem (vypočuť, radu, sprevádzať k lekárovi)

Kedy a kde to poviem

- [ ] Povedal, povedala som to
- [ ] Dohodli sme sa na ďalšom kroku

31

Pracovný list: Príprava na návštevu

Vyplň pred návštevou lekára alebo psychológa a vezmi si to so sebou.

Čo ma trápi

Odkedy to trvá

Ako to ovplyvňuje môj spánok, jedlo, prácu, vzťahy

Čo som už skúšal, skúšala

Lieky, ktoré beriem

Na čo sa chcem opýtať

Čo mi odborník povedal (vyplň po návšteve)

Ďalší termín

32

Pracovný list: Môj rebrík pomoci

Zaškrtni schody, ktoré si už urobil, urobila. Pri ďalšom napíš, kedy ho urobíš.

- [ ] Povedal, povedala som si to sám, sama sebe: nie je mi dobre a trvá to
- [ ] Napísal, napísala som to (do denníka, do chatovej poradne, do správy)
- [ ] Povedal, povedala som to jednému človeku
- [ ] Zavolal, zavolala som na linku pomoci
- [ ] Objednal, objednala som sa k všeobecnému lekárovi
- [ ] Bol, bola som u psychológa, psychiatra alebo v poradni
- [ ] Prišiel, prišla som aj na druhú návštevu

Môj ďalší schod

Kedy ho urobím

Kto mi s ním pomôže

Čo urobím, ak sa mi to nepodarí na prvý raz

33

Pracovný list: Plán bezpečia

Vyplň ho, keď sa cítiš lepšie. Odlož si ho tam, kde ho nájdeš, keď bude zle.

Varovné signály, že prichádza ťažká chvíľa

Čo mi pomáha zvládnuť ťažkú chvíľu sám, sama

Ľudia a miesta, ktoré ma rozptýlia

Ľudia, ktorým môžem povedať, že mi je zle (meno a telefón)

Odborníci a linky (IPčko 0800 500 333, Nezábudka 0800 800 566, 112)

Ako urobím svoje okolie bezpečnejším

Dôvod, prečo stojí za to žiť

Zdroje

1 Flynn a Lake, If you need help, just ask: underestimating compliance with direct requests for help, Journal of Personality and Social Psychology 95(1), 2008, doi:10.1037/0022-3514.95.1.128

2 Zhao a Epley, Surprisingly Happy to Have Helped: Underestimating Prosociality Creates a Misplaced Barrier to Asking for Help, Psychological Science 33(10), 2022, doi:10.1177/09567976221097615

3 Bruk, Scholl a Bless, Beautiful mess effect: Self-other differences in evaluation of showing vulnerability, Journal of Personality and Social Psychology 115(2), 2018, doi:10.1037/pspa0000120

4 Gulliver, Griffiths a Christensen, Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review, BMC Psychiatry 10, 2010, doi:10.1186/1471-244X-10-113

5 Clement a kol., What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies, Psychological Medicine 45(1), 2015, doi:10.1017/S0033291714000129

6 Corrigan, Larson a Rüsch, Self-stigma and the „why try“ effect: impact on life goals and evidence-based practices, World Psychiatry 8(2), 2009, doi:10.1002/j.2051-5545.2009.tb00218.x

7 Wang a kol., Failure and delay in initial treatment contact after first onset of mental disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Archives of General Psychiatry 62(6), 2005, doi:10.1001/archpsyc.62.6.603

8 Thornicroft a kol., Undertreatment of people with major depressive disorder in 21 countries, British Journal of Psychiatry 210(2), 2017, doi:10.1192/bjp.bp.116.188078

9 Cuijpers a kol., A network meta-analysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression, World Psychiatry 19(1), 2020, doi:10.1002/wps.20701

10 Cipriani a kol., Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis, The Lancet 391(10128), 2018, doi:10.1016/S0140-6736(17)32802-7

11 Mokhwelepa a Sumbane, Men's Mental Health Matters: The Impact of Traditional Masculinity Norms on Men's Willingness to Seek Mental Health Support, American Journal of Men's Health 19(3), 2025, doi:10.1177/15579883251321670

12 Sheikh a kol., Why do young men not seek help for affective mental health issues? A systematic review, European Child & Adolescent Psychiatry 34(2), 2025, doi:10.1007/s00787-024-02520-9

13 Dazzi, Gribble, Wessely a Fear, Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence?, Psychological Medicine 44(16), 2014, doi:10.1017/S0033291714001299

14 Holt-Lunstad a kol., Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, PLOS Medicine, 2010

15 Pirkis a kol., Masculinity and suicidal thinking, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 52(3), 2017, doi:10.1007/s00127-016-1324-2

16 Virtanen a kol., Long working hours and depressive symptoms: systematic review and meta-analysis of published studies and unpublished individual participant data, Scandinavian Journal of Work, Environment & Health 44(3), 2018, doi:10.5271/sjweh.3712

17 Hawkes a Buse, Reframing the manosphere: a public health response to a commercial ecosystem, The Lancet 408(10566), 2026, doi:10.1016/S0140-6736(26)02027-1

18 Nagata a kol., Digital Media Use and Psychosocial Health among Adolescent Boys and Young Men, Current Psychiatry Reports 28(1), 2026, doi:10.1007/s11920-026-01681-5

19 Over, Bunce, Konu a Zendle, Editorial Perspective: What do we need to know about the manosphere and young people's mental health?, Child and Adolescent Mental Health 30(3), 2025, doi:10.1111/camh.12747

20 Dwayne Johnson o depresii: CBC News, 2. apríla 2018, cbc.ca/news/entertainment/dwayne-johnson-depression-1.4603063

21 Terry Bradshaw o liečbe depresie: Psychiatric News 45(14), 2010, doi:10.1176/pn.45.14.psychnews_45_14_017

22 Michael Phelps o terapii: Fox News, foxnews.com (Michael Phelps reveals that he „just didn't want to be alive“)

23 Kevin Love, esej Everyone Is Going Through Something, The Players' Tribune, marec 2018; prerozprávané podľa ABC13, abc13.com

24 Bruce Springsteen, Born to Run, 2016; prerozprávané podľa The Irish Times, irishtimes.com

25 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

26 Poradne komplexnej pomoci, kontakty (pkp.gov.sk/kontakty), november 2026