

ŽIVOT ZA ZDÍ

ÚVOD DO PROJEKTU

V České republice se potýká **více než 1 000 000 obyvatel** s depresí a s úzkostnými poruchami. Zásadním problémem je, že se **polovina z takto nemocných se svou nemocí neléčí**. K nejčastějším důvodům patří stigmatizace psychiatrie a lidí trpících duševní chorobou, související strach z psychiatrie, ale také nerozpoznání symptomů duševní nemoci ze strany praktických lékařů. Neléčená deprese a úzkost často výrazně snižuje kvalitu života těch, kteří jimi trpí. Počínaje přechodem nemoci do chronické fáze, přes ztrátu zaměstnání a sociální izolaci, až po sebevraždu. Vzhledem k tomu, že těmto **neléčeným nemocným schází nejvíce tzv. psychoedukace**, neboli erudované představení projevů a terapie duševní nemoci, kterou trpí, rozhodli jsme se pro změnu. Na základě **vlastní zkušenosti s depresí a jednou z úzkostných poruch**, ale také **letitých novinářských zkušeností**, jsme v létě 2017 začali s natáčením **30 dílného edukativního cyklu Život za zdí**, v němž detailně představujeme projev i terapii deprese a úzkostí, seznamujeme zájemce s psychiatrií jako s plnohodnotným medicínským oborem a vedeme tak ty, kteří o své nemoci mnoho nevědí, k pochopení důležitosti včasného vyhledání odborné péče. Pracujeme jen s ověřenými informacemi, jejichž garanty jsou špičkoví čeští psychiatři, psychologové i lékaři urgentní medicíny z celé České republiky (MUDr. Martin Hollý, Prof. MUDr. Cyril Höschl, MUDr. Jana Šeblová, MUDr. Jiří Zika, Doc. PhDr. Marek Preiss, Prof. MUDr. Jiří Horáček, Prof. MUDr. Ján Pavlov Praško, Prof. MUDr. Pavel Mohr a mnoho dalších).

CÍLOVÁ SKUPINA

Náš projekt je primárně prospěšný všem, kteří trpí neléčenou depresí nebo některou z úzkostných poruch, což představuje **více než 500 000 obyvatel České republiky ve věku od 18 do 65 let**, aby co nejrychleji vyhledali odbornou tj. psychiatrickou pomoc včetně toho, co konkrétního od ní mohou očekávat. Části z dalších 500 000 nemocných má cyklus pomoci ve snadnější cestě k uzdravení, tj. k pochopení symptomů nemoci a fungování psychofarmak, stejně jako v případě, kdy se jejich nemoc dostane do akutní fáze (co dělat resp. kam přesně se obrátit). Projekt Život za zdí ale může prospět i těm, kteří jsou obětí sekundární stigmatizace (rodina a přátelé nemocného) a potřebují lépe pochopit nemoc, kterou jejich blízcí trpí. **Náš kanál na Youtube s názvem Život za zdí odebírá (zatím bez plánované propagace) 1000 lidí a celkově videa zhlédlo více než 65 000 uživatelů**. Vzhledem k tomu, že jednotlivé díly Života za zdí obsahově velmi úzce cílí na uvedenou skupinu, lze téměř s jistotou tvrdit, že většina diváků pochází právě z okruhu těch, kdo trpí depresemi a úzkostmi.

KLÍČOVÉ VLASTNOSTI PROJEKTU

S cyklem Život za zdí, se naši uživatelé poprvé seznámili v srpnu 2017, kdy jsme na Youtube začali publikovat první tematická videa (www.youtube.com/zivotzazdi). V únoru 2018 jsme zveřejnili již šestnáctý tematický díl (14 + 2 bonusy). **Unikátnost našeho řešení tkví ve snadné dostupnosti ověřených informací, neboť videa jsou zdarma přístupná téměř celé cílové skupině**. Řešení je otevřeno všem, kteří jsou připojeni k internetu bez ohledu na typ koncového zařízení – PC, notebook, tablet nebo mobilní telefon. Dostupnost potvrzují i data ČSÚ, který uvádí, že v roce 2016 využívalo v ČR

vysokorychlostní internet 7,2 milionů obyvatel ČR a počet jeho uživatelů i nadále roste. K naší pomoci se tedy dostane každý, kdo vlastní alespoň mobilní telefon, který se dokáže připojit k internetu a přitom umí přehrát video na Youtube. **Ke třem klíčovými vlastnostem cyklu Život za zdí patří snadná dostupnost, vysoká informační hodnota a snaha o destigmatizaci psychiatrie a těch, kteří trpí některou z duševních poruch.**

SPOLUPRÁCE

Na cyklu Život za zdí spolupracujeme především s odborníky z řady psychiatrických nemocnic v České republice (Národní ústav duševního zdraví – NUDZ, Psychiatrická nemocnice Bohnice, Psychiatrická nemocnice Brno, Psychiatrická klinika FN Olomouc, Psychiatrická léčebna Šternberk a další), krizových center (Centrum krizové intervence Bohnice, RIAPS, Terapeutické centrum Modré dveře), ale i z fakultních nemocnic (Fakultní nemocnice Motol – oddělení urgentního příjmu) a zdravotnických záchranných služeb (Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy, Zdravotnická záchranná služba Středočeského kraje). **Tito přední odborníci poskytují nejen rozhovory pro samotný cyklus Život za zdí, ale mnohdy nám zprostředkují i velmi cennou zpětnou vazbu.** Pro druhou část cyklu plánujeme navázat spolupráci s neziskovými organizacemi, které zajišťují péči o lidi s duševním onemocněním, ve smyslu jejich sociální aktivizace a rehabilitace. Z čistě medicínského hlediska (praktické lékařství a urgentní medicína resp. přednemocniční neodkladné péče) je naším poradcem legendární ředitel ZZS HMP

MUDr. František Ždichynec, zakladatel Letecké záchranné služby.

FINANCOVÁNÍ A BUDOUCNOST

Výroba jednotlivých dílů Života za zdí je zcela závislá na finanční podpoře resp. dobré vůli přátel a známých (herec Marek Vašut, lékař Jan Trachta, ředitel Galerie Rudolfinum Petr Nedoma, přední český designér a vysokoškolský pedagog Petr Babák, ředitel Židovského muzea v Praze Leo Pavlát, podnikatel a filantrop Václav Dejčmar, manželé Viliam a Kateřina Sivekovi) a několika firem (nakl. Portál, Mylan, Alza, Chronoshop), které v pomoci lidem, trpícím duševním onemocněním, spatřují hlubší smysl. V budoucnu chystáme založení spolku a pokračování v psychoedukaci formou přednášek.

V Praze dne 9. dubna 2018

Jeroným Janíček