

Revmatik

INFORMAČNÍ BULLETIN
OBČASNÍK ČÍSLO 66



Revma Liga
Česká republika

VÁNOČNÍ SPECIÁL 2020



Úvodní slovo:

Milí čtenáři,

držíte v rukou poslední číslo Revmatiku tohoto roku. Nazvaly jsme ho "vánoční speciál", protože je to vydání mimo běžný interval, kratší a s troškou vánoční tematiky.

Ke svařenému vínu či punči se můžete svátečně naladit u čtení článků o betlémech a jmelí. Přinášíme také inspiraci na jednoduché a rychlé recepty na zdravější cukroví či něco slaného na silvestrovské zobání.

V tomto čísle také najdete druhý díl článku o jáchymovské rekondici a pokračování psychoterapeutické poradny na téma odborníků přes psychiku.

Vánoční svátky jsou těmi dny, které rádi trávíme se svými blízkými, povídáme si, navštívujeme se a v klidu a pohodě si vychutnáváme poslední dny odcházejícího roku. Je na každém z nás, jak při současné pandemické situaci bude přistupovat k omezování sociálních kontaktů i o vánočních svátcích

Letos máme unikátní příležitost, prožít tento čas sice skromněji, za to však opravdu v klidu a pohodě. Záleží jen na nás, zda ji využijeme. Upřímně Vám přejeme, abyste konec roku strávili v dobré psychické a fyzické kondici a pevně věříme, že nadcházející rok 2021 bude pro nás všechny příznivější!

Helena Havlíčková

Alena Slámová

Obsah:

Úvodní slovo	2
Obsah	3
Slovo předsedkyně	4
Jmelí	6
Rekondice	7
Recepty	8
Vánoční betlémy	10
Přírodní lékárna	12
Psychoterapeutická rubrika	13
Omalovánky	16



PF 2021

Vážení členové a partneři,

děkujeme vám za vaši přízeň a podporu v uplynulém roce. Přejeme vám pohodový vstup do roku 2021, mnoho úspěchů a především zdraví. Budeme se těšit opět na naše společné shledání v nadcházejícím roce.

Revma si nevybírá,
ale spolu to zvládneme.

www.revmaliga.cz

Plány na rok 2021

Abychom se mohli podívat do budoucnosti, je třeba se nejprve ohlédnout. V roce 2020, se kterým se co nevidět rozloučíme, prošla Revma Liga ČR nechtěnou transformací. Řada změn, kterými jsme prošli, nás budou ovlivňovat i v následujícím roce. Důvodem je pandemie COVID-19. Zasáhla všechny a nás nevyjímaje. Veškeré tradiční aktivity postavené na osobním setkávání a sdílení zkušeností, cvičení či přednášek se zhroutily na samém začátku roku. Museli jsme řadu aktivit změnit, přesunout či připravit naprosto jiným způsobem. Asi nemusím říkat, že tento rok nebyl snadný, každopádně jsme se naučili nové věci a z těchto zkušeností hodláme vycházet při plánování na následující měsíce.

Naše aktivity bychom mohli rozdělit do několika kategorií

1) Stávající – pokračující

Revma v pohybu

Máme v plánu pokračování a lehkou změnu systémového nastavení. Chceme, aby se do aplikace nově počítaly i cvičební aktivity. Tím by se rozšířila možnost využití aplikace pro další členy. Pro tento účel připravíme sérii videí se cvičením, které by motivovaly k aktivnímu způsobu života. V plánu je více úrovní pro cvičící a my pevně věříme, že získají stejnou popularitu, jako video ze Světového dne artritidy.

Webináře

Tuto oblast chceme dále podporovat! V našem plánu je mít každý měsíc jedno vysílání na aktuální téma. Všechna vysílání povede skvělý tým - David a Michaela, kteří se osvědčili jako vynikající pracovní skupina.

Workshopy

Tuto aktivitu jsme byli nuceni lehce „uspat“ právě kvůli pandemické situaci. Pokud vše půjde dobře, chtěli bychom uskutečnit alespoň 2 již připravené WS v prvním pololetí roku 2021 a pro druhé pololetí připravit workshopy nové.

2) Novinky

Akademie zdravotní gramotnosti Je jeden z nových programů spolku. Cílem je zvýšení povědomí o farmakologii a správném užívání léčiv. Zvolili jsme již osvědčenou formu webinářů a předtočeného videa.

Odborný panel Revma Ligy ČR

Platforma odborníků a vedení spolku, která bude „zastřešovat“ jak pohled odborný, tak spolkový. Společně budeme na této platformě řešit témata, která nás pálí a je nutné posouvat jejich řešení.

Edukativní videa

Série videí, které budou promítány v čekárnách ordinací. Smyslem je upozornění na záchyt revmatoidní artritidy, včasné zahájení léčby a sledování aktivity.

3) Oslava 30 let spolku

V neposlední řadě bych měla vzpomenout na skutečnost, že Revma Liga ČR příští rok oslaví krásné jubileum. Spolek bude slavit krásných 30 let od svého vzniku. V plánu je tuto skutečnost připomenout široké veřejnosti i členům. Bohužel teď nemůžeme říci, co nám epidemická situace dovolí realizovat, ale rádi bychom se osobně setkali se členy a připomněli, že revma si sice nevybírání, ale společně to zvládneme dalších 30 let.

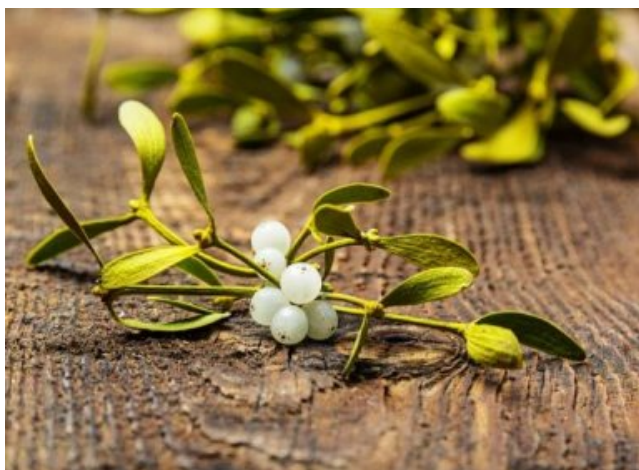
Výše zmíněné aktivity vypadají možná stručně, ale věřte, že za těmito řádky se skrývá mnoho a mnoho hodin práce. Součástí našich aktivit pro pacienty je i činnost spolku na úrovni Ministerstva zdravotnictví v Pacientské radě ministra zdravotnictví, kde jsem zástupcem osob s nemocemi kosterní a svalové soustavy a pojivové tkáně. Tyto ne zcela známé aktivity spolku jsou také nesmírně důležité, protože řeší systémové problémy zdravotnictví napříč diagnózami. Systémové zastoupení pacientů v procesech tvorby a zefektivnění zdravotnictví je trend, který má myslím dobrý vliv na celý proces. Aktivně se s kolegy zapojujeme do témat dostupnosti, měření kvality léčby, kategorizace zdravotnických prostředků. Účastníme se skupin MZ ČR, připomínkujeme legislativní změny a dáváme doporučení ministru zdravotnictví. Pacientská rada ministra zdravotnictví zakládá vlastní skupiny, které se věnují problematice sociálně zdravotního pomezí, duševního zdraví, inovativní léčbě, elektronizaci zdravotnictví a dalším tématům, která jsou aktuální v oblasti zdravotnictví. V letošním roce jsme se museli všichni vyrovnávat s mnoha výzvami, ale věřím, že jsme vyšli o něco zkušenější a silnější. Přeji vám, přátelé, mnoho zdraví, spokojenosti a lásky k bližním i k sobě samým. Držte se a věřte, že na problémy nejste sami. Jedeme v tom spolu!

S úctou a pozdravem
Edita Müllerová,
předsedkyně spolku
edita.mullerova@revmaliga.cz



Jmelí

Přestože je jmelí bílé nejrozšířenější poloparazitickou rostlinou českých dřevin, jsou všechny jeho poddruhy zapsány na Červeném seznamu cévnatých rostlin ČR. Díky způsobu růstu a přetrvávající zelené barvě je opředeno mnoha pověrami a mýty a jako bylina má široké uplatnění v léčitelství. Raní křesťané mezi sebou tradovali, že jmelí bylo dříve volně rostoucím mohutným stromem. Z jeho větve prý Josef vyřezal kolébku pro Ježíška. Později strom porazili Římané a z jeho kmene byl vyroben kříž, na němž byl Ježíš ukřižován. Z tohoto důvodu bylo dříve jmelí nazýváno dřevo kříže. Způsob obživy keřku symbolizuje obřad přijímání Kristova těla a krve, patrně i proto se v křesťanské tradici jmelí udrželo jako celosvětový symbol vánočních svátků. Podle jedné z nejznámějších štědrovečerních zvyklostí rostlina zajistí do domu štěstí a požehnání, pokud hlava rodiny za prvního kuropění zavěsí nad štědrovečerní stůl snítku jmelí. Každému stolovníkovi pak splní přání, pokud jej zašeptá do ohně první zapálené svíčky na vánočním stromečku. Magický účinek rostliny se umocňuje, je-li snítka darována, nikoli zakoupena. Štěstí je také ovlivněno množstvím bobulek, čím víc jich snítka obsahuje, tím většího štěstí se obdarovaná osobě dostane.



Ve středověku přinesli angličtí žoldnéři do Německa a Švýcarska zvyk, podle nějž může muž políbit každou dívku, kterou zastihne pod zavěšeným jmelím. Po každém polibku však musí oba společně utrhnout jednu bobulku. Poslední bobulka znamená poslední polibek, aby láska z domu neodešla. Kromě výše popsaných magických schopností se mu přisuzují i vlastnosti, kterými dokáže chránit proti ohni a čarodějnicím. Dále je atributem odvahy, zdraví a plodnosti. Staří Řekové jej používali jako prostředek proti uřknutí a uhranutí zlými duchy a věřili, že dokáže otevřít bránu do Hádovi říše mrtvých. V Norsku pro změnu sloužilo jako ratolest míru. V Rakousku lidé věřili, že jmelí zavěšené nad štědrovečerním stolem přinese bohatou úrodu a sedláci jej zaorávali do první brázdy. Irové si z větviček jmelí splétali náramky nebo amulety, které zastupovaly stejnou funkci jako čtyřlístek nebo podkova. Snítka zavěšená nad vchodem do irského venkovského domu zaručovala pohostinství a pozvání k jídlu. Ve francouzské části Švýcarska nosily kvůli zajištění plodnosti nevěsty na hlavě věneček z klasů ječmene, květů sporýše a větviček jmelí.

Text: Helena Havlíčková

Zdroj: Wikipedie.cz

Rekondice Jáchymov

Pokračování z listopadového Revmatika, 2. díl...

Po druhé světové válce vzrostl význam Jáchymova kvůli důležitosti těžby uranu pro jaderný výzkum. Bohužel dnes již víme, že těžbu uranu zajišťovali především političtí vězni v nelidských podmínkách pracovních táborů umístěných okolo Jáchymova. Z výstavy v městském muzeu věnované tomuto tématu běhá mráz po zádech i dnes. Uran se dnes v Jáchymově už netěží, ve světě byla nalezena daleko větší a bohatší naleziště. Zde zůstalo jen pro revmatiky důležité lázeňství, které využívá k léčbě revmatických onemocnění zdroje radonové vody. A mohu potvrdit, že v těchto lázních poprvé jsem měla pocit, že problémům revmatiků opravdu rozumí. Náš rekondiční pobyt by se dal nazvat lázněmi na zkoušku. Ubytování jsme byli v krásném hotelu Astoria, který tedy nelze využít při komplexní lázeňské léčbě. Jídlo bylo řešeno nadstandardní bufetovou polopenzí v krásné nové jídelně hotelu s výhledem na vodopád. Z bezpečnostních důvodů jsme si vyžádali k použití salonek a ostatních hostů jsme se trochu stranili. Pokud je mi známo, nikdo z účastníků rekondice se v lázních nenakazil.

Mezi ochutnávkou procedur bylo cvičení v tělocvičně i v bazénu, částečná masáž, perličková koupel, suchý CO2 zábal a hlavně radonová koupel. Bez schválení lékařem jsme mohli absolvovat pouze jednu jedinou koupel. Při komplexní léčbě se používá každodenně.

Procedury se konají v nedalekém lázeňském centru Agricola a v komplexu Curie, který slouží zároveň i pro ubytování pacientů. V případě těžších onemocnění RA zde existuje i rtg centrum, které může aplikovat jakési radiové krabičky – slabé ozařování nemocného kloubu. Tyto procedury vám nenabídnou žádné jiné lázně v republice. Za hranicemi možná ano. Vyčetla jsem, že na německé straně Krušných hor se nachází další radonové lázně, ale žádné nemají tak vydatný zdroj radonové vody jako právě Jáchymov. V Jáchymově stále funguje důl Svornost, který zásobuje lázně radonovou vodou. Asi nemusím připomínat, že Jáchymov leží v Krušných horách, které nabízí spoustu zajímavých míst pro výlety. My jsme navštívili Klínovec (nejvyšší hora Krušných hor na české straně), Boží Dar, Ostrov i Fichtelberg (nejvyšší hora na německé straně).

Takže shrnuto a podtrženo, pokud si nejste jisti, zda-li jsou lázně pro vás, vyzkoušejte tento týdenní pobyt a uvidíte. Revma Liga určitě připraví další a já už se na ně těším.

Text: Marie Pospíšilová



"Linecké" z pohankové mouky s mákem (bezlepkové, tradiční)

200 g hladké pohankové mouky
35 g nemletého máku
50 g moučkového cukru
1 lžička mleté citrónové kůry
100 g másla
2 žloutky
domácí povidla nebo marmeláda

Těsto si připravíme den předem, aby se v lednici dobře proleželo. Smícháme mouku s mákem, cukrem a mletou kůrou. Přidáme máslo nakrájené na kostičky a vmícháme do těsta, přidáme žloutky a vypracujeme hladké těsto. Zabalíme a necháme v lednici uležet. Po vyjmutí z lednice necháme jen lehce povolit, troubu předehřejeme na 160°C. Těsto rozválíme na 2-3 mm tenkou placku a vykrajujeme požadované tvary. Pečeme 10 minut. Necháme vychladnout a slepíme zavařeninou.



Domácí čokoládové pralinky (rychlé, bezlepkové a s minimem přidaného cukru)

kokosový tuk - asi dvě lžíce
kvalitní bio čokoláda 80 - 90 %
med
sušené ovoce, ořechy, mandle...
papírové košíčky

Na vodní lázni rozpustíme v kokosovém tuku čokoládu, můžeme dosladit dle preference troškou medu, ale není potřeba, protože v pralince bude sladké sušené ovoce. Do košíčku vložíme kousek sušeného ovoce (datle, švestky, rozinky, co doma najdeme...) a pomocí lžičky zalijeme čokoládou. Ozdobíme oříškem, či plátkem kokosu. Skladujeme v ledničce.



Slané preclíky

Ingredience:

100 g aktivního kvásku

300 g celozrnné mouky

20 g oleje

150 g zeleninového vývaru nebo vody

1 lžička soli

Na obalení: kmín, hrubozrnná sůl, mák, sezam, lněné semínko aj.

1. Smícháme kvásek s vodou (vychladlým vývarem) a olejem
 2. Přidáme mouku, sůl a zpracujeme na bochánek těsta.
 3. Ten několikrát překládáme a těsto v rukách vytahujeme, až je vláčné.
 4. Necháme ho 3-5 hodin odpočívat (dle teploty v místnosti)
 5. Z těsta uválíme dlouhou šišku
 6. Z té nakrájíme menší šišky a ty vyválíme na hady cca 1-1,5 cm tlusté
 7. Na plechu vyloženém pečícím papírem tvarujeme z hadů preclíky (nebo tyčinky apod.)
 8. Potřeme je olejem a posypeme kmínem nebo solí či různými semínky
 9. Pečeme v troubě rozehřáté na 180°C asi 15 min. (dle typu trouby).
- Do těsta můžeme přidat další koření nebo např. nahrubo nastrouhané uzené tofu nebo tempeh pro uzenou chuť, nakrájené olivy nebo rajčata apod.



(Já jsem zkusila do těsta přidat nastrouhaný sýr a moc mi to chutnalo, viz. foto níže).

Kvásek seženete ve specializovaných prodejnách se zdravou výživou, nebo v pekárnách, kde pečou kváskový chléb. Dá se nahradit droždím – zkusila jsem obojí, ale kváskové slané pečivo chutná určitě lépe.

TIP: Kvásek můžete získat také od dobrovolníků, kteří svůj kvásek dávají k dispozici. Mrkněte na kváskovou mapu www.pecempecen.cz a najděte si nejbližšího kváskodárce :-)



Text a foto: Alena Slámová

Zdroj:

<https://www.jimejinak.cz/slane-precliky/>

Historie betlémů

Již dávno před zvykem zdobit vánoční stromek byly symbolem Vánoc jesličky. O tom, že byl Ježíšek v jesličkách, se píše v evangeliu Lukáše a Matouše.

Původ jesliček bývá spojován s příběhem Františka z Assisi, který před Vánoci roku 1223 postavil se svými přáteli v lesní jeskyňce nedaleko obce Greccio v italské Umbrii prosté jesle. Vystlal je senem a kolem nich postavil dvě živá zvířata: osla a vola. U jeslí jako u oltáře sloužil o štědrovečerní noci mši.

Jistými předobrazy dnešních betlémů byly v pozdním středověku i tak zvané mysterijní hry. V nich se divadelním způsobem napodobovaly scény z Kristova života a tedy i jeho narození. Kdy a kde vznikl první „skutečný“ betlém, nelze pro nedostatek pramenů určit. Většina badatelů se shoduje v tom, že to byl roku 1291 sochař Arnolfo da Cambio, který na zakázku chrámu St. Maria Maggiore v Římě jako první zhotovil skupinku asi 70 až 80 cm vysokých soch představujících Ježíška, Marii, Josefa, obě zvířata a tři krále.

Pravděpodobně prvním soukromým betlémem ve šlechtickém domě byl soubor 116 figur v majetku rodiny Piccolominů z Aragonie. Betlémy se postupně stávaly součástí interiérů panovnických a šlechtických sídel nejen v Itálii a jejich nádhera oplývající zlatem a drahými kameny byla měřítkem vznešenosti jejich majitele. Historie našich betlémů začíná rokem 1560, kdy z iniciativy členů nově založené rezidence řádu Tovaryšstva Ježíšova (jezuitů) v Praze byly postaveny o Vánocích první jesličky na území střední Evropy severně od Dunaje. Praha nebyla vybrána náhodně, v období protireformace v 16. a 17. století činila katolická církev vše proto, aby obyvatelstvo v této oblasti obrátila na svou víru a betlémy se staly prostředkem emocionálního působení na věřící.

Se stavbou betlémů přicházeli i některé další řády – františkáni, dominikáni, karmelitánky. Vystavování betlémů zakázala svým dekretem z října 1751 císařovna Marie Terezie. Po jedenatřiceti letech tento zákaz obnovil její syn, císař Josef II., ovšem nařízení se minulo účinkem a prostý lid si začal jesličky doma stavět poté, co císař zakázal stavění jesliček v kostelech jako „způsob připomínky Kristova narození nedůstojný.“

V našich zemích tato doba zákazu urychlila vznik lidové tvorby betlémů, které si lidé velmi oblíbili.



Pro naše lidové betlemářství je charakteristické zpořádání, zpoetizování a v neposlední řadě důkladné transportování vánočního mysteria do našich poměrů. Naši betlemáři rozvinuli svou fantazii především v zobrazení světských námětů. A tak se v jejich betlémech setkáváme nejen s pastýři a darovníky, ale především s představiteli různých řemesel a činností. V oblibě byly rovněž figurky muzikantů, málokdy chyběl dudák. Téměř zpravidla i kulisa betlémského města tu ztrácí znaky své orientální zvláštnosti a proměňuje se v typicky české malé sídlo. Lidové betlémy tak namnoze odrážejí všední život na vesnici a v malých městech.

Obliba jesliček byla vysoká, ale nejraději je měli nejchudší rodiny na horách a v podhůří. V Čechách byly takovou typickou oblastí východ Čech a okolí Liberce, Chrastava a třeba také Frýdlantsko. K výrobě se užíval vosk, kosti, dřevo, látka, kukuřičné šustí, těsto, papír a další obvyklé materiály z daného regionu.

Betlém býval dominantou výzdoby světnice. Kolem něj byly zastrkovány jedlové větvičky a u jesliček se od Štědrého večera svítilo. K betlému se původně kladly i malé štědrovečerní dárky. Na Tři krále se betlém doplnil o královský průvod a stál tak, aby přinášel potěšení mladým i starým, až do Hromnic – 2. února.

Text: Helena Havlíčková

Zdroj: muzeum.sumava.net
www.denik.cz
www.kouzelnevanoce.cz



Vyrobte si vánoční hvězdu

Potřebujete:
papír, nůžky, lepidlo

Návod: <http://www.nerez-pribory.cz/aktuality/papirova-hvezda-navod>



Angínovník čínský

Jak už napovídá druhový název, angínovník pochází z Východní Asie, kde se vyskytuje zejména v tropických oblastech. Je součástí tradiční čínské medicíny.

Botanicky je řazen do čeledi kosatcovitých a někdy dorůstá do výšky až jednoho metru. Má zelené mečovité listy a kvete od června do září. Květy jsou červené, oranžové či zlatožluté. Plodem je tobolka. Účinnými látkami jsou především třísloviny, flavonoidy, silice a glykosidy. Využívány bývají listy i oddenek.

Léčivé účinky: Zatímco druhový název vypovídá o místě původu, rodové jméno říká mnohé o léčivých účincích této rostliny. Předně se přitom doporučuje žvýkání listů. Obsažené účinné látky totiž umí **dezinfikovat ústní dutinu a krk a uvolňovat hleny**, což je velmi vhodné při angíně, kašli, zánětech a nemocech krku nebo dýchacích cest. Zároveň se často hovoří i o **pozitivních účincích na hlasivky**. Kromě listů je velmi účinný také odvar ze sušeného oddenku, který lze využít při různých dalších neduzích. Mezi nejzajímavější nepochybně patří kladný vliv při **revmatických potížích či během problémů se zažíváním**, jakými jsou např. zácpa nebo nadýmání. Angínovník čínský působí rovněž močopudně. V tradiční čínské medicíně se také používá při hadím uštknutí, tuto vlastnost však v našich podmínkách naštěstí asi příliš nevyužijeme.

Tip: V případě, že vás bolí v krku nebo v případě dezinfekce ústní dutiny si zkuste utrhnout přibližně 1 cm velký kousek listu, vložte do úst a zhruba 5 minut žvýkejte. Opakujte zhruba 4x za den. (Ale pozor, pálivý léčivý účinek se nemusí dostavit okamžitě, proto buďte trpěliví a rozhodně si hned nepřidávejte další "porci"!).



Nebývá však doporučováno žvýkání častější než šestkrát denně.

Angínovník totiž vyjma uvedených látek obsahuje také některé alkaloidy, díky čemuž může při nadměrné konzumaci působit mírně toxicky. Existují i zprávy o alergických reakcích, ale ty jsou spíše výjimečné.

Jak angínovník čínský pěstovat?

Není to složité. Můžete ho pěstovat jako pokojovou rostlinu. Vzhledem k tropickému původu ovšem potřebuje sluneční světlo, takže jej umístěte blíže k oknům. Zalévat se nemusí nijak přehnaně a vhodné je i přihnojení zhruba jednou za dva týdny. Mezi jarem a podzimem lze angínovník čínský zasadit i do venkovního prostředí. Na zimu byste ho ovšem měli přemístit do většího tepla, ačkoli může přežít i venku a na jaře opět obrážit.

Text: Alena Slámová

zdroj a foto:

<https://www.bylinkovo.cz/anginovnik-cinsky/>

Chronická nemoc a psychika - kde hledat pomoc?

Pokračování z listopadového Revmatika, díl 2.

V množství nabídek na internetu se lidé přirozeně ztrácí a navíc názvy a pojmosloví působí leckdy zmatečně. Je tomu tak proto, že všichni ze zmiňovaných odborníků používají podobné metody práce s klientem (psychoterapie, poradenství, diagnostika aj.), někteří mohou používat jen jednu, někteří více, někde jde o placenou službu, jinde je to služba na pojišťovnu. V další kapitole si můžete přečíst komplexní shrnutí toho, „kdo je kdo“ a kdo co poskytuje. V této kapitole naleznete informace, v jakých situacích se na koho obrátit.

K psychoterapeutovi

nejčastěji přicházejí lidé, kteří se dostali do náročné životní situace, nebo kteří zažívají trápení a starosti, které jim znesnadňují spokojeně žít. Tuto situaci potřebují změnit a najít z ní východisko. Může jít o: osobní, partnerské, rodinné a pracovní starosti a problémy, krizové životní momenty (vážná nemoc, rozvod, úmrtí blízkého člověka, ztráta nebo změna zaměstnání, domácí násilí apod.), pocity prázdnoty, samoty, sníženého sebevědomí, vnitřní nepohody, pocity neuspokojivého života apod., lehké úzkostné či depresivní stavy, strachy, nejistoty či podpůrná psychoterapie při léčbě duševní poruchy, osobnostní rozvoj: potřeba sebepoznání, sebezpřijetí a učinění změny v jakékoli životní oblasti aj. psychické dopady a stres vyplývající s fyzického onemocnění (tzn. cokoli z výše vyjmenovaného, co se váže k jakémukoli onemocnění).

V psychoterapii člověk objevuje nové pohledy na sebe, svůj život a nalézá nová řešení problematických životních situací (např. právě i fyzické onemocnění).

Uvědomuje si problémy v nových souvislostech, hledá, jak jeho potíže vznikly a jak s nimi lépe nakládat. Učí se chápat a znát vlastní myšlení, cítění a chování.

Psychoterapie vede k osobnostnímu rozvoji a schopnosti žít život, ve kterém se člověk bude cítit spokojený.

Ve vztahu s terapeutem klient často nachází takové pochopení a přijetí, které mu umožní začít toto cítit následně sám k sobě.

A v neposlední řadě terapie učí člověka otevřenosti, komunikaci, dovednosti vnímat hlouběji sebe i druhé a projevovat se tak, aby se mezi druhými uplatnil a zároveň byl spokojen sám se sebou.

Ke klinickému psychologovi a psychiatrovi

přichází lidé s podobným trápením a očekáváním jako k psychoterapeutovi. S tím rozdílem, že: tito dva odborníci poskytují psychoterapii v rámci zdravotnictví (a jejich služby hradí pojišťovna) a mají kromě pomoci lidem ve výše popsanych situacích zejména kompetenci komplexně diagnostikovat a klinicky léčit duševní onemocnění klienta (depresivní a úzkostné poruchy v reakci na náročnou životní situaci, ale i psychotické poruchy jako např. bipolární poruchy, schizofrenie, poruchy osobnosti apod.). Léčba u klinického psychologa následně probíhá za využití psychologických prostředků (např. diagnostika a psychoterapie). Psychiatr pro léčbu jako jediný využívá psychofarmaka (např. antidepresiva). Někteří psychiatři poskytují i psychoterapii a poradenství.

Kdo poskytuje jaké služby a jakou má kvalifikaci

Poslední kapitola je stručným výčtem, který Vám pomůže se plně zorientovat v názvech jednotlivých profesí v péči o duševní zdraví a pohodu (psycholog, psychiatr atd.) a vědět, co kdo z nich poskytuje za typ pomoci (zda psychoterapii, nebo diagnostiku, či medikamentózní léčbu). Zároveň velmi doporučuji, než se na někoho z nich obrátíte, ověřit si, jakou má kvalifikaci – abyste věděli, že se obracíte opravdu na odborníka (leckdy si "terapeut" říkají i nekvalifikovaní "léčitelé", ezoterici, nabízející různé neověřené techniky např. čištění duše, minulých životů apod.)!

Psycholog

Poskytuje psychologické poradenství, diagnostiku a psychoterapii mimo zdravotnictví (buď jako OSVČ – živnost Psychologické poradenství a diagnostika, nebo v rámci některé z poraden pro děti či dospělé) Jeho kvalifikace:

- VŠ oboru psychologie
- Absolvování akreditovaného psychoterapeutického výcviku (v rozsahu 500-800 hodin)



Klinický psycholog

Poskytuje komplexní psychologickou klinickou diagnostiku, léčí duševní poruchy a různé psychické obtíže psychologickými prostředky a psychoterapií. Smí stanovit diagnózu a pracuje na pojišťovnu.

Psychoterapii u něj pacient nehradí.

Kvalifikace:

- VŠ oboru psychologie
- Atestace pro výkon klinické psychologie ve zdravotnictví
- Absolvování akreditovaného psychoterapeutického výcviku a zpravidla i funkční specializace v psychoterapii

Psychiatri

Na základě klinické diagnostiky nastavuje pacientovi v případě potřeby farmakologickou léčbu; je-li absolventem výcviku, může pacienty léčit i psychoterapeuticky, ale jeho hlavní zaměření je medikamentózní léčba.

Kvalifikace:

- Lékař, absolvent lékařské fakulty s atestací v oboru psychiatrie
- Absolvování akreditovaného psychoterapeutického výcviku (není podmínkou pro výkon psychiatrie)

Psychoterapeut

Poskytuje psychoterapii a poradenství mimo zdravotnictví, zpravidla jakožto soukromník za úhradu či v neziskovém sektoru.

Vzdělání:

- VŠ humanitního směru (sociální práce, speciální pedagogika aj.)
- Absolvování akreditovaného psychoterapeutického výcviku
- Zpravidla členství v České asociaci pro psychoterapii



Závěrem

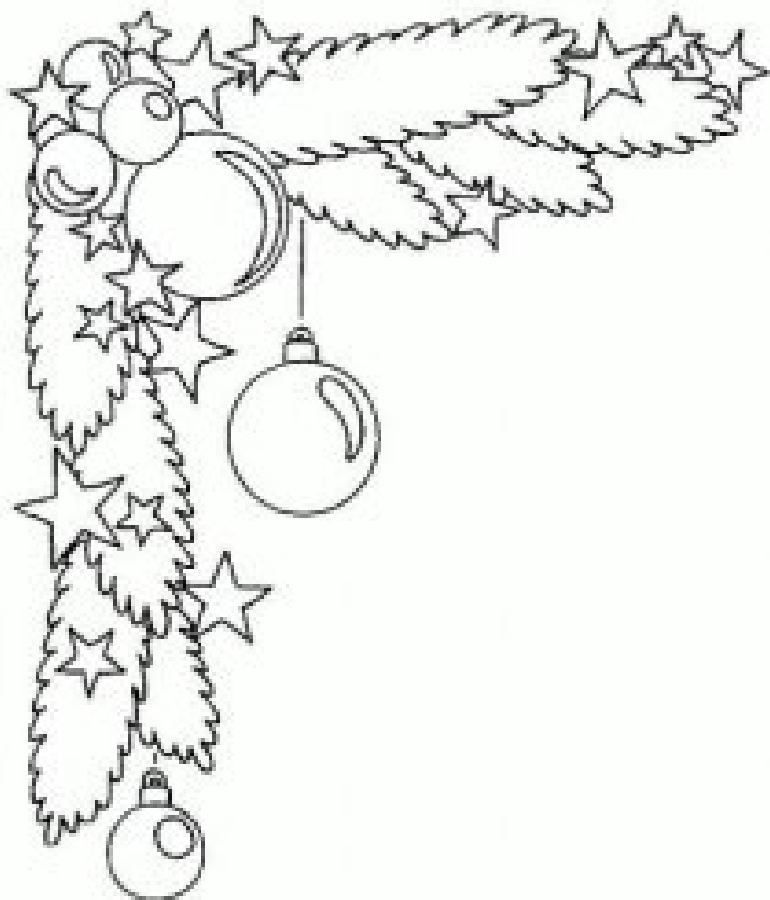
Věřím, že nyní máte již všechny potřebné informace pro to, abyste již nemuseli mít žádné obavy, pocity studu, nebo prohry, ale naopak abyste měli jistotu, že u všech zmíněných odborníků najdete v případě potřeby prostor pro sebe, své myšlenky, emoce a starosti. A že za jejich pomoci např. objevíte ztracenou rovnováhu či dostanete psychickou podporu anebo objevíte cestu ke změně. Stejně tak doufám, že jste našli odpovědi na to, kdo je kdo, a že se mi třeba podařilo vyvrátit mýty spojené s těmito službami.

Mgr. Irena Pokorná,
speciální pedagog a psychoterapeut

<https://irenapokorna.cz>



Omalovánky pro vytisknutí. Pro zábavu Vašich dětí či Vaši při procvičování motoriky revmatických prstů....



Autoři článků: Edita Müllerová, Helena Havlíčková, Alena Slámová,
Marie Pospíšilová, Irena Pokorná

Korekce: Alena Slámová

Grafické zpracování: Helena Havlíčková

Použité fotografie: archiv autorů, canva.com, benesovsky.denik.cz,
amadea.cz, <https://aspoonofhistamine.com/>, mysimpledish.cz,
muzeumnachod.cz, vitalitazdravi.cz, <https://www.jimejinak.cz>

Facebook: www.facebook.com/revmaliga

Twitter: @Revma_Liga

Instagram: @revmaligacz

YouTube: kanál Revma Liga

www.revmaliga.cz

Revma Liga Česká republika, z. s.

Revmatologický ústav

Na Slupi 450/4

128 50 Praha 2

IČ: 41193644