

Jan Klouda (moderátor)

Vítejte u dalšího dílu podcastu "Za zrcadlem", podcastu, ve kterém dáváme hlas lidem, kteří žijí s duševním onemocněním. Moje jméno je Jan Klouda a dnes si budeme povídat o diagnóze, která možná navenek vůbec nevypadá. Nemá dramatické záchvaty, nemá viditelné krize, a přesto může člověka vyčerpávat doslova každý den. Dneska si budeme povídat o generalizované úzkostné poruše. A já vítám Janu Plzákovou, která má zkušenosti jako psycholožka, jako školní psycholožka a v současné době také jako autorka textů pro Inspirante, kde mimo jiné píše o tématech, jako jsou psychoterapie, vztahy a duševní zdraví. Pro dnešní téma a pro dnešní rozhovor je zásadní, že Jana sama má s generalizovanou úzkostnou poruchou osobní, dlouhodobou zkušenost, takže si budeme povídat, takřikajíc, z první ruky. Jano, dobrý den, vítejte "Za zrcadlem".

Jana Plzáková (hostka)

Dobrý den.

Jan Klouda (moderátor)

Než se pustíme do hloubky toho dnešního tématu, tak možná pojďme začít trochu odlehčeně. Jak se dneska máte? Jak jste se probudila do dnešního tropického dne?

Jana Plzáková (hostka)

No, tak já se mám... myslím, že docela dobře. Ale pokaždý vlastně, když odcházím z domova, tak je to vlastně docela náročný proces, že nějaká úzkost jako z toho odchodu a z toho, co mě jako čeká, je tam vlastně vždycky přítomná. Takže myslím si, že... a ještě ta teplota, je známé, že vlastně vysoké teploty zvyšují ještě ty úzkosti, a tak si myslím, že na to, jaké jsou podmínky, tak se mám docela dobře.

Jan Klouda (moderátor)

Já se možná hned na začátku tady zastavím. A já jsem ještě zapomněl říct našim posluchačům jednu věc, že my se tady dneska budeme bavit jako dva lidé, kteří mají s tou diagnózou zkušenosti. A já jsem se na ten dnešek opravdu moc těšil, protože jsem si říkal, že vás vyzpovídám a nasbírám i zkušenosti od vás, jak vy se máte a jak třeba některé ty potíže, které jste tady nastínila, tak jak je řešíte. Já bych začal hned u toho, jak jste říkala, něco ve smyslu, že bylo pro vás náročné odejít z domu. Protože já kdysi, když jsem o tom četl v novinách nebo prostě na internetu, tak jsem si říkal: "No, jako odejít z domu... vždyť tak jako odejde každý, každý je někdy unavený, nechce se mu." Ale pak jsem zjistil, že to opravdu nejde. Můžete teda vy říct, jaké to pro vás je, když odcházíte z domu a nejde to?

Jana Plzáková (hostka)

Hm, já to neznám jako ten člověk, který tu potíž nemá. Takže já jako nevím, jaké by to bylo, kdybych to neměla, jak by to vlastně vypadalo. Ale představuju si to tak, že bych prostě vzala jako klíče a odešla. Ale takhle já už jako třeba hodinu předtím, než mám někam odcházet, tak už cítím, že ve mě narůstá ta úzkost, že se mi stahuje to tělo, že se tak jako smrskávám do takové švestky, prostě jako už hodně zralé a přezralé. A hůř se mi dýchá, mám takovou malátnost, to mám i teď třeba tady prostě, že cítím, že jak je ten stres velký, tak mám pocit, že kdybych

vstala, tak že prostě omdlím. A myšlenky mě hodně jako napadají. A to, že napadají, tak doslova napadají. Opravdu, ta hlava je hrozně mocná, a i když znám spoustu technik a spoustu způsobů, jak si jako pomoci, a myslím si, že mám v tom životě opravdu jako velkou, vybudovanou podpůrnou síť, abych to zvládala, tak ta hlava si prostě jede svou a vymýšlí jako ty scénáře, co se může stát a co se může pokazit a jak to bude, nevím, špatné, trapné, jak mi bude špatně a tak. A ono je to vlastně... dost často je to i reálné, že opravdu dost často se i něco jako děje venku, jo, že to není jenom výmysl, že má to tam nějaký jako základ, no. Takže...

Jan Klouda (moderátor)

A stalo se vám třeba někdy, jako mně, já se k tomu přiznám rovnou, že se vám třeba nepodařilo odejít z toho domu vůbec?

Jana Plzáková (hostka)

Často. V minulosti to bylo velmi časté. Myslím si, že ty kořeny právě jsou v takovém tom dětství a dospívání, protože tam už začal nějaký můj vnitřní tlak na ten výkon, ale i ze strany rodičů a společnosti a trenérky a školy a všech v podstatě. Myslím si, že tam právě nějak začal ten můj strach z toho, že někam vyjdu a budu muset podávat ten výkon, a že je vlastně jedno, jestli na to zrovna mám energii, kapacitu, sílu, že prostě musím. A myslím si, že s tím to hodně potom souvisí, že ten pocit, že já když odcházím, tak si právě pořád opakuju, co je vlastně smyslem toho, kam jdu, nebo proč tam jdu. Že si říkám: "Jdeš tam prostě si popovídat s někým zajímavým, jdeš říct něco o sobě... Musím si opakovat, co je vlastně ten smysl toho. A myslím si, že tehdy právě jsem neměla ty nástroje jako to dítě a budovala se tam ta velká úzkost z toho odchodu, takže jsem neměla dobré pocity, když jsem odcházela z toho domu, protože měla jsem školu, dělala jsem moderní gymnastiku, kde ten tlak jako byl taky docela velký; čtyřikrát týdně trénink a závody pomalu každý víkend a pořád vlastně v tom drilu. Takže...

Jan Klouda (moderátor)

Já se přiznám, já když vidím moderní gymnastiku v televizi, tak já sám u toho trnu a mám nervy, protože tam se háže tou stuhou a balónem a vždycky, když ta stuha někam letí do vzduchu nebo ten balón, tak já si říkám: "Ježišmarja, hlavně aby to chytla." Takže chápu, že když to cvičíte, tak asi je to ještě větší stres.

Jana Plzáková (hostka)

No, a stačí hrozně málo, abyste to nechytli, že jo. Stačí jedna malinkatá chyba, jedno zaváhání a prostě je to v pytli, protože jakmile to jde prostě přes tu čáru toho koberce, tak vám strhávají okamžitě hodně bodů, takže...

Jan Klouda (moderátor)

A to mi ještě... ještě mi řekněte tady v tom jednu věc, protože... a to je teda už úplně odbočka, protože pokud jsem dobře porozuměl pravidlům tady tohoto sportu, tak tam se hodnotí nejenom to, co děláte, ale i jak to vypadá, jo.

Jana Plzáková (hostka)

Umělecký dojem.

Jan Klouda (moderátor)

Umělecký dojem se tomu říká. Dobře, tak umělecký dojem. A jaké to jako je, když jdete cvičit a vidíte tam tu porotu lidí a předpokládám, že je neznáte, a teď si říkáte: "A tady těm všem musím teď ukázat, že to je hezké, a musím zajistit, že se jim to bude líbit." Jaký to je pocit? Jak se s tím vyrovnávat jako sportovec?

Jana Plzáková (hostka)

No, je tam hrozně málo podle mě nějaké té svobody, nebo toho, že opravdu je jedno, jestli... jak se cítíte, jestli zrovna, nevím, máte menstruaci, cokoliv prostě, ale že vy prostě musíte podat ten stoprocentní výkon. A když ho nepodáte, tak je to špatně. A myslím si, že v té moderní gymnastice je to nějaké téma, protože rodiče, rádi posílají děti na ty kroužky, ale myslím si, že pořád, aspoň co tak vím, tak ten dril tam jako je a to nějaké jako... opravdu minimum nějaké jako svobody, nějakého prostě "já nechci, já na tyhle závody prostě nepojedu", kdyby naši jako řekli: "Prostě nejezdi, hele, vykašli se tentokrát na to," jako a myslíme si, že je to správně, tak si myslím, že by mi to třeba pomohlo a na ty příští už bych třeba chtěla, jo, že... je to prostě... ty kroužky, mi přijde, že je špatně, když se z toho jako vytratí ta radost, když tam zůstane už jenom jako to "musím" vlastně, no.

Jan Klouda (moderátor)

Kolik vám bylo let, jestli se můžu zeptat?

Jana Plzáková (hostka)

Já jsem to dělala úplně, já nevím, od školky a skončila jsem, kdy už jsem opravdu jako cítila, že mi to nedělá dobře, někdy kolem 15.

Jan Klouda (moderátor)

Když teď zase tady ten sport propojíme s tím dnešním tématem, tak vy jste zmiňovala ten stres a ten tlak a tlak na výkon. Bavili jsme se o tom, že je tam navíc tlak toho, že teda musíte potěšit tu porotu, která tam sedí. Tak jak časově, kdy jste třeba poprvé začala cítit, že vám není úplně dobře, že už to není třeba jenom takové to "nechce se mi", ale že jste si říkala: "Tak jako to už opravdu je trochu jiné, než jenom 'dneska se mi nechce na trénink'"?

Jana Plzáková (hostka)

To byl vlastně můj první kontakt s nějakým psychologem, že jsem před těmi závody cítila obrovský stres a nechtěla jsem na ty závody, přestala jsem chtít vlastně na ně jezdit, ale stejně jsem musela, protože jsem tu gymnastiku ještě tehdy nějakým způsobem dál chtěla dělat a nebyl tam úplně prostor pro nějakou diskuzi nebo tak.

Jan Klouda (moderátor)

Kdy jste... kdy jste jako poprvé vlastně si uvědomila, že už to není jenom takové to "nechce se mi na ty závody" nebo tak, ale že už tam bylo jako něco silnějšího, co vám bránilo?

Jana Plzáková (hostka)

No, myslím si, že taková ta předpuberta, někdy kolem těch 10, 11, protože do té doby mně bylo trochu jedno, co ti porotci si myslí, nebo co ti lidi si kolem myslí a

jak to vlastně dopadne, že jsem do té doby nějak to brala jako hodně sportovně vlastně. Ale potom, jak začalo vlastně se měnit to myšlení toho mladého, malého člověka, který přichází už do té doby, kdy mu najednou začíná záležet na tom, jak vypadá před tím okolím a jak působí a jak to dopadne, prostě to, co ty holčičky už dneska určitě v těch 10, 11 prožívají, tak tehdy mě to začalo trápit a tehdy jsem vlastně poprvé šla k psychologovi.

Jan Klouda (moderátor)

A tyhle pocity... a teď zase se ptám vás, protože mě to zajímá, a zároveň si myslím, že to může být i zajímavá informace pro posluchače, aby třeba líp i porozuměli svým dětem, tak tohle se vám dělo jenom při tom sportu, nebo s ohledem na ten sport, nebo se vám to dělo potom už i třeba, já nevím, když jste měla jít do školy, nebo jestli jste pak třeba dělala i jiné kroužky, nebo to bylo jenom k té gymnastice?

Jana Plzáková (hostka)

Mě to potom podruhé, taková druhá vlna, mě potkala právě v deváté třídě na základce, kdy si pamatuju, že jsem už druhý vlastně pololetí, kdy už na tom jako nezáleželo, už ty známky nebyly tak důležité, ani ta docházka, že už se to nepočítalo do toho průměru na tu střední školu, že už jenom prostě tím projít. Tak tehdy jsem už taky začala nějak mít problémy vůbec chodit do školy. A to byl vlastně takový druhý jako bod, kdy se vlastně ta moje diagnóza jako začala výrazně zhoršovat. Myslím si, že kdyby tehdy byl nějaký právě školní psycholog nebo nějaký prostě dobrý psycholog nebo psychiatr, ke kterému bych jako tehdy chodila, tak si myslím, že by se to podchytilo a třeba by se to možná nerozvinulo tak moc, jak se to později rozvinulo. Takže ta devátá třída, druhé pololetí, já si pamatuju, že brácha mi musel psát omluvenky, protože jsem tam měla nějaké neomluvené hodiny a učitelka mi vyhrožovala, že už mi nedá vysvědčení a tak. Takže ten druhý stupeň byl takový jako... teda druhý stupeň, druhé pololetí deváté třídy, no.

Jan Klouda (moderátor)

Ted' si myslím, že by bylo asi vhodné, kdybyste zkusila posluchačům vysvětlit, co to vlastně je, o čem se tady dneska bavíme.

Jana Plzáková (hostka)

Já to asi nebudu říkat moc odborně, aby to bylo jako srozumitelné.

Jan Klouda (moderátor)

Nemusíte latinsky, můžete česky, myslím, že to bude stačit.

Jana Plzáková (hostka)

Jo. Já si myslím, že každý zná pocity úzkosti, to je prostě norma, nějaká míra úzkosti, to prostě zná každý. A teď, když si představíte běžný zdravý člověk, když si vzpomene třeba na nějakou velmi důležitou událost v životě, jako byla maturita nebo svatba nebo něco takového, a vzpomene si jaký typ úzkosti třeba, nějakého stresu zažíval, tu míru toho, a teď si to vlastně představí jako, že by to zažíval každý den, že to mi přijde jako nejlepší příměr, co jsem tak někde jako pochytila, jak si to může zdravý člověk vlastně představit, no. Že je to otázka té intenzity.

Jan Klouda (moderátor)

Já možná, tak jak jste mě přivedla asi na hezké přirovnání, něco takového jako říct, že na nějakou třeba zkoušku nebo pro ty, kteří třeba mají zkušenost s Lidovou školou umění na přehrávku nebo k neoblíbené tetičce, takové to, jak si to jenom říkáte: "Ne, já nechci, já prostě, mně se tam strašně chce a já nikam nepůjdu." A tak tohle, když si znásobíte, nevím, xkrát, protože samozřejmě každý to prožívá trochu jinak, a představíte si, že by to vlastně bylo každý den, tak to mi přijde takový hezký příměr.

Jana Plzáková (hostka)

Jo.

Jan Klouda (moderátor)

Když říkáme generalizovaná úzkostná porucha, tak to je takový jako rámec a pod tím se asi skrývá toho trochu víc. Tak co všechno se pod tady tou generalizovanou úzkostnou poruchou skrývá?

Jana Plzáková (hostka)

Máte tam ty fyzické projevy, těch je x, ale tak co prožívám třeba já, tak to je opravdu to stažené svalstvo, pocit takového toho pnutí, stažený žaludek, nějaký takový vnitřní neklid, jako že pořád prostě něco kontrolujete nebo máte tendenci hlídat, jste pořád ve střehu vlastně. Takže potom ta nervová soustava je hodně napnutá a hodně vlastně vyčerpaná, že pořád očekáváte, kde přijde ten boj nebo to nebezpečí, nebo před čím budete muset utíkat nebo paralyzovat se prostě a zůstat stát. Takže jsou tam fyzické projevy a je jich mnohem víc, ale nechci úplně zahlcovat tady naše povídání tím vším. A potom samozřejmě i to myšlenkové, to mentální nastavení, kdy taky, co jsem zmiňovala, tak takový pocit, co by se mohlo stát, ten mozek jak takový krizový štáb, že funguje tak. Už ráno já se probudím a v podstatě si říkám: "Tak co mě dneska čeká? Co by se tam mohlo stát? Co se může..." Jako že ani tam není prostor na to se nějak rozkoukat, probudit, ale rovnou já už v hlavě jedu ty scénáře, co vlastně ten den mě čeká. A hrozně se mi uleví, když mě nic nějakého těžkého nečeká. Takže dneska jsem měla hned ráno takhle jako vytřeštěné oči, že vlastně dneska natáčíme ten podcast a je to pro mě vlastně v něčem taky velká výzva.

Jan Klouda (moderátor)

Máte třeba pocit, že tyhle sporty, nebo to nemusí být jenom sport, to může být i tlak na výkon ve škole, prostě stres tohohle typu, že může třeba nějak přispět k rozvoji nebo ke vzniku, nebo už to je nějaká věc, se kterou se člověk jako narodí s nějakou predispozicí a pak prostě jenom se to v čase nějak rozvíjí?

Jana Plzáková (hostka)

Myslím si, že... nebo ten obecný konsenzus je takový, že velkou roli hraje genetika, ale zároveň můžete to tím prostředím trochu vyvážit. A myslím si, že v mém případě to bylo, že genetika už mi dala zabrat a ještě to prostředí... já mám jako skvělé rodiče, hodné rodiče, ale v té době si myslím, že málo informované o tady těch věcech. Dnešní rodiče už se mnohem víc zajímají o nějaké výchovné styly a

jak s těmi dětmi mluvit a tak. A tím, že to u nás tolik komunikované nebylo a nebylo tam tolik prostoru na tu vlastní jako potřebu nebo to, co vlastně chceš, co vlastně teď chceš dělat, nebo že už jsem to pak dělala tak jako ze setrvačnosti, tak si myslím, že já jsem si vlastně neměla kde odpočinout... ještě jsem byla jedničkářka ve škole, no prostě taková převzornělá všude. Takže ve škole jako tlak na to, že musím být dobrá ve škole a i v tom volném čase, že vlastně mi tam úplně se vytratila ta radost, protože já jsem milovala ten pohyb a tu gymnastiku a to prostě někde různě tak jako se natahovat a bavilo mě to. A pak najednou postupem času se to úplně jako vytratilo, no. Tak možná s těmi dětmi mluvit o tom, jako dělá ti to vlastně radost ještě, nechceš zkusit něco jiného, třeba bys ještě našel... protože mi přijde, že často úplně zbytečně z těch sportů se dělá ta výkonová věc, přitom podle mě v tom volném čase, od toho se tomu říká volný čas, že máte dělat to, co vás baví, a ne prostě to, co musíte, no.

Jan Klouda (moderátor)

Já bych se teď držel vašeho příběhu. Jak se to stalo, že jste si řekla nebo někdo řekl: "Už by bylo potřeba nějakou odbornou pomoc"? Co byl ten zlomový okamžik?

Jana Plzáková (hostka)

Já jsem nedokázala chodit do školy. Já jsem prostě cítila v té škole hrozný stres a přitom v té době já už jsem vlastně tu gymnastiku nedělala, ale už se tam prostě za tu dobu toho dětství a dospívání jako rozvinulo a nebylo jako podchycené něco takového, co potom už vlastně jelo. Tak si to dneska vysvětluju a já jsem měla problém chodit do té školy a vlastně jsem nevěděla proč. A poprvé jsem měla ve škole nějaký panický, takový trochu menší záchvat, že hodně mi bušilo srdce a to, co bývá prostě při panickém záchvatu, že máte pocit, že máte nějaký infarkt. Myslím si, že tam je hodně jako pocit, že vlastně nevíte, co to tělo jako dělá a nevíte, kdy to třeba zase přijde, že mám jako kamaráda, který to zažíval a zažíval to třeba v autě na dálnici, tak jednu dobu prostě vůbec nejezdil, že jo, autem a bál se vlastně vrátit do toho procesu toho, že vlastně bude schopen řídit, jo, že fakt jsou to jako náročné věci, no. A teď ještě, když to někomu vysvětlujete a ti lidé tomu vlastně nerozumí, protože to nezažili, což jako zkušenost je prostě nepřenosná, tak si třeba myslí, že si to nějak můžete jako ovládnout v tu chvíli, ale nejde to, no.

Jan Klouda (moderátor)

Nejde. Jak byste se třeba, když byste měla se bavit s dítětem, máte zkušenost jako školní psychologka nebo jako psychologka, tak jak byste jako otestovala nebo se jako pokusila poznat, jestli ten žák, to dítě, jenom se mu nechce do školy, nebo jestli opravdu má nějaký problém? Dá se to poznat vůbec? Takhle jako při rozhovoru, chápu, že pak odborník, psychiatr to asi nějak pozná, ale jestli třeba rodič nebo ve škole někdo vůbec tohle dokáže rozlišit?

Jana Plzáková (hostka)

No, já si říkám, i kdyby to tak nebylo, i kdyby si to to dítě vymýšlelo, tak ta otázka, proč si to vlastně vymýšlí a proč teda tak strašně do té školy nechce, jestli je to teda nějaký jeho způsob jako manipulace třeba s těmi rodiči, anebo jestli opravdu má třeba v té škole nějaký problém, a to je taky téma. Takže jestli je to vlastně

důležité, jestli to nevztít jako ten nějaký symptom toho problému, že z nějakého důvodu do té školy nemůže, a teď jako proč vlastně.

Jan Klouda (moderátor)

Jo, jinými slovy prozkoumat ten důvod, tu příčinu, spíš než říkat: "Ne, do té školy půjdeš, protože musíš mít školu, jinak skončíš na šibenici." Tak pokusit se na to přijít. Vy jste právě zmiňovala vlastně podobně i tomu, co říkáte teď, že najednou prostě jste nemohla jako jít do školy. Tak co se teda u vás dělo potom, když jsme zmiňovali, že jste to pak začala řešit i medicínou, tak co se teda dělo potom? Jak došlo k tomu, že z toho "nechce se mi do školy" najednou byla návštěva u lékaře?

Jana Plzáková (hostka)

Já si myslím, že to tam bylo už dlouho, že právě jak jsem říkala, že už to bylo prostě v té deváté třídě a kdyby tehdy opravdu přišla nějaká podpora, tak to nemuselo podle mě takhle hodně vygradovat. A já potom si myslím, že to bylo kolem šestnáctého, sedmnáctého roku, kdy jsem teda poprvé šla k tomu psychiatrovi, psychiatrice, a hrozně jsem se za to styděla. Jako byl tam opravdu pocit toho, že nějak jako selhávám a že to nějak jako můžu přece ovlivnit, a že když se budu víc snažit, tak že se jako té diagnózy zbavím, že ji jako... a myslím si, že i samozřejmě to studium té psychologie, že tam byl pořád nějaký nevědomý motiv jako toho: "Já prostě na to přijdu, já to jako vystuduju a najdu ten klíč, jak vlastně tu diagnózu jako odstranit." A v průběhu toho... a pořád tam byl velký stud, jako pořád jsem vlastně za tu diagnózu se hodně styděla a myslím si, že i teď to, že tohle je vlastně moje první zaměstnání, kde opravdu můžu být stoprocentně upřímná, jak to jako tady v Reveniu a pro Inspirante, jak to vlastně s tou diagnózou mám, protože myslím si, že hodně u nás jako pořád v republice je to takové: "Tak ty jsi teda jako psycholog, ale neumíš si jako pomoci, jo, nebo jako jak?"

Jan Klouda (moderátor)

No tak to je stejné jako chirurg, taky si obtížně sám odoperuje problém v břiše, který má.

Jana Plzáková (hostka)

No a jako ten chirurg teda ještě máte tu možnost, že vás někdo jako odoperuje a zbavíte se toho, ale u té duševní diagnózy je to prostě jinačí, no. Jako já si myslím, že já jsem dlouho měla takovou nálepku a i sama jsem si ji dávala, že jsem teda nějaká přecitlivělá, že jsem nějaká líná, že kdybych se přece víc snažila, tak ty obtíže překonám, a že se málo snažím. Což je úplně paradox, protože kdo jiný by chtěl být jako zdravý víc než vy prostě, že jo.

Jan Klouda (moderátor)

No a hlavně se to tím jako cyklí, protože ještě si jako zvyšujete ten tlak a ten pocit vlastního selhání, že to nejde a že se vám to nedaří. Co teda se dělo potom dál? Jak to vlastně probíhá? Protože teď to беру tak, že zároveň popisujeme váš příběh a zároveň tak trochu dáváme i posluchačům představu, co se tam dá dělat, nebo návod, asi bych tomu úplně neříkal, ale jak to zhruba probíhá. Tak co teda bylo potom dál? Navštívila jste psychiatra?

Jana Plzáková (hostka)

Byla jsem u psychiatricky, dostala jsem antidepresiva, protože tam byly i nějaké jako myšlenky prostě depresivní z té situace jako takové, že prostě najednou jak to, že já nedokážu chodit do školy, tak jako... a zlepšilo se to. Ty léky mi nějak jako zabraly za nějakou dobu, já jsem našla nový koníček v té době, že vlastně to v něčem zase, jak se říká, že krize je i příležitost, tak ta krize mi přinesla, že jsem znovu začala malovat a začala jsem se věnovat zas něčemu, co jsem měla ráda, tak to vlastně na tom bylo pozitivní. A tak jsem brala léky a myslím si, že v té době zase byla chyba v tom, že ta psychiatricka mě málo nutila do nějaké terapie, že vlastně jsem nešla nikam, kde bych si teda... že jsem dostala jenom tu léčbu jako psychiatrickou v podobě těch léků, ale už málo tu psychologickou, no. Že ta tam jako podle mě tehdy chyběla, a kdyby tam byla, tak zase se to mohlo odvíjet trochu jinak.

Jan Klouda (moderátor)

Já zase, úplně přesně popisujete moje pocity. Možná bych se zastavil u toho pojmu psychoterapie, protože pro mě tam bylo, nechci říct jako strašidelné, ale mě jako odrazovalo to slovo terapie. A vlastně nevím jako proč, protože to není nic špatného, nic bolestivého a je to strašně prospěšné, strašně to pomáhá. Jak byste popsala, co to vlastně ta terapie je a co se tam jako odehrává, v čem a jak vám to pomůže?

Jana Plzáková (hostka)

Mě napadá, proč vás to odrazovalo, ale nevím, jestli je to ten případ. Myslím si, že to slovo terapie je jako hodně zprofanované, že opravdu se jako objevuje, že máte různé terapie, jako ezoterické, různé přístupy a prostě jsou to často i nějaké pochybné jako podniky a šarlatáni různí. Takže tohle třeba je něco, co si myslím, že mě by třeba na tom termínu odrazovalo, i když jsem měla taky období, kdy ta ezoterika pro mě hrála nějakou roli a byla vlastně důležitá, protože mně v tom přístupu medicínském a i vlastně psychologickém hrozně chyběl nějaký zájem a nějaká lidskost, takže jsem jednu dobu taky jako trochu propadla tady těm terapiím. A já si myslím, že to je (psychoterapie) jako popisovat někomu, kdo nikdy neplaval, jaké je třeba plavání, jako jaký máte při tom pocit, jaké to vlastně jako je v té vodě, co děláte s těmi nohama, že ta terapie je to... říká se, že je to vlastně léčba vztahem, nebo definice taková jako je, že vy zažíváte v té psychoterapii nějaký třeba jiný druh vztahu, který jste v životě třeba ještě nezažili.

Jan Klouda (moderátor)

S tím terapeutem.

Jana Plzáková (hostka)

S tím terapeutem, no. Že zažíváte třeba nějaké opravdu přijetí, můžete se na toho terapeuta nazlobit a on vás jako nepošle do háje, nebo jo, že jsou tam jako... a vy tou zkušeností jako nabýváte nějaké, vyplňujete vlastně nějaké mezery, co v tom životě jste třeba potřeboval v minulosti a nepřišlo. Tak to je třeba jedna jako z mnoha benefitů té terapie a mně to přijde takové... že se to tak jako postupně

skládá a člověk, pokud to nezažije, tak... jo, že je rozdíl psychologické poradenství a psychoterapie. Na poradenství opravdu dostanete radu, já nevím, chodíte si lehnout v tolik a tolik, abyste měl dobrou spánkovou hygienu a nepijte kafe po páté hodině, ale prostě terapie, tam vám tu radu, ten dobrý psychoterapeut prostě on vám tu radu nedá, on vás nechá jako frustrovaného, ať si to řešení vlastně najdete sám, no.

Jan Klouda (moderátor)

Možná bychom ještě mohli říct, že těch terapií je celá řada, že je jako celá řada různých jako škol, přístupů, technik, čili není jenom jedna terapie, což je zároveň trošku asi záludné pro rodiče dětí nebo pro lidi s diagnózou odhadnout, co vlastně zrovna se bude hodit. Ale já jsem došel k závěru a řekněte mi svůj názor, jestli souhlasíte, nebo ne. Mně skoro přijde, že by ty terapie prospěly, ale úplně všem, prostě jenom proto, že si tam jako... nechci říkat ulevíte, ale jako vlastně jo, ulevíte si od toho napětí, vlastně si tam jako odložíte, vy tam přijdete a odložíte si tam, co v tu chvíli zrovna je důležité, a to strašně jako ulevuje tomu napětí. Čili i někdo, kdo nemá nějakou takovouhle diagnózu, tak mně přijde, že by mu jako to pomohlo, já bych tam poslal celý národ, psychoterapeutů je velmi málo. Jak na tohle se díváte vy?

Jana Plzáková (hostka)

Jo, určitě, to máte jako pravdu. A já si myslím, že tam pořád se jako setkává ta minulost, kdy duševní diagnózy byly něco, co vás jako odsoudí do nějaké hanby a do nějakého jako zatracení trochu, jo, že... a teď ta přítomnost, kdy začíná být ta terapie a ta péče o to svoje duševní zdraví vlastně i skoro trendy nebo taková cool, že už dneska mladí lidi to berou hodně jinak.

Jan Klouda (moderátor)

Lifestylově skoro.

Jana Plzáková (hostka)

Lifestylově, ano. Takže mně přijde, že se setkávají tyhle dva světy, kdy ta starší generace to ještě bere jako nějakou slabost, že jít na terapii je vlastně, že jsem selhal. A kor jako u těch mužů mi to přijde ještě jako intenzivnější, protože muži jsou míň jako podporovaní v tom, aby byli i zranitelní a aby chtěli nějakou podporu.

Jan Klouda (moderátor)

Muži nepláčou přece.

Jana Plzáková (hostka)

No. Takže mně přijde, že se setkávají tady ty dva přístupy, že by to bylo skvělé, ale spousta lidí to pořád bere jako něco divného a co nepotřebují vlastně.

Jan Klouda (moderátor)

Já, když někdo řekl psychiatr, tak teď je to taková trochu nadsázka, ale jsme se tuhle bavili doma, v čem jako může mít člověk zakořeněné to, že se mu nechce vlastně s tou diagnózou někam jít, tak mně se vždycky vybavily tři věci, když jsem

byl jako mladší. Jedno bylo film Arabela, jestli si pamatujete, jak tam vlastně ta výprava z říše pohádek, tak skončí ve vězeňské nemocnici na psychiatrickém oddělení a tam chodí v těch bílých nočních košilích a tak. Druhý, Jáchyme, hod' ho do stroje a ta svěrací kazajka, a třetí obligátní skotské stříky. A to samozřejmě jsou jako karikatury toho procesu a ty extrémní příklady, ale samozřejmě, pokud jsme vyrůstali s touhle představou, tak to může být obtížnější. A zase se vrátíme k vám. Mně se líbí, jak vždycky odběhneme takhle od toho, od hlavní linky vašeho příběhu, ale přijde mi, že to je důležité, že to ten příběh ozvláštňuje. Tak jsme se teda dostali k tomu, že jste navštívila toho psychiatra, vracíme se k tomu, jestli dobře počítám, už potřetí.

Jana Plzáková (hostka)

Pardon.

Jan Klouda (moderátor)

Ne, to je moje chyba, to je moje práce, ale já se vždycky nechám unést tím příběhem, který mně se hrozně líbí. A vlastně u vás to neskončilo jenom terapií nebo návštěvou psychiatra, ale vy jste i prošla hospitalizací. Tak jak zase, stejná otázka, nebo otázka stejná, ale trochu jiná, jak se to stalo, že teda od návštěvy psychiatra a chození na terapie jste skončila na hospitalizaci?

Jana Plzáková (hostka)

To jsme skočili už teda hodně dopředu. Mně se to stalo v období covidu, že do té doby já jsem nějak byla jako zaléčená, nějak jsem fungovala, i jsem... mám za sebou i část vlastně psychoterapeutického výcviku, jo, že hodně jako analyzování sebe a druhých a tak. A myslela jsem si, že už je to dobré, ale prostě ten život se jako děje a přišel covid, no. A já jsem nějak v té době vlastně byla bez práce a bylo to nějak takové jako přelomové, asi pro mnoho lidí období, že ten covid přinesl různé výzvy a zkoušky a mně se to zdraví nějak zhoršilo v té době. A vlastně psychiatr řekl: "Hele, tak to zkusíme, zkusíme ten Národní ústav duševního zdraví, že jak jste zmiňoval ty kazajky a ty stříky, tak to tam nedělají." A takže já mám zkušenost s hospitalizací opravdu jenom tady s takovým jako špičkovým u nás pracovištěm a ten přístup je tam hodně jiná, no.

Jan Klouda (moderátor)

Jak to tam vypadá? Protože nejste první, kdo to zmiňuje, tenhle ten ústav. Opět mně tam vadí to slovo ústav, ale to je, no, to je zase výchovou samozřejmě, ale jak to tam vypadá, co se tam děje? Říkala jste špičkové zařízení, tak jak to probíhalo, ta hospitalizace?

Jana Plzáková (hostka)

Já jsem tam byla na dvou odděleních a z jednoho jsem pak vypadla, protože jsem onemocněla covidem, takže já jsem zažila vlastně dvě, jsou tam celkem tři ta oddělení, já jsem zažila dvě. To jedno je takový intenzivní stacionář, kde ale bydlíte, máte tam dvoulůžkové pokoje a vlastní záchod, toaletu, vypadá to tam jako v takovém hotelu vlastně a máte tam fyzioterapii, máte tam, udělají vám prostě, oskenují vás od shora dolů, opravdu vám dají jako kompletní péči i z toho fyzického hlediska, že zjistí, jestli vám nechybí nějaké vitamíny v těle a prostě... A

tam je intenzivní, jak jsme mluvili o těch přístupech, tak tam je kognitivně behaviorální terapie, která je vlastně dost založená na nějakých radách, že tady se trochu jako popírám s tou mojí (definicí), ale hodně tam dostáváte nějaká doporučení a snažíte se vlastně poznat tu svoji diagnózu, proč reagujete tak, jak reagujete. Takže tam máte i různé semináře a vysvětlují vám, jak funguje ta úzkost, jak vzniká ta panika, jak si pomoci s tím dýcháním. Sám se třeba i uvádíte do té paniky tím rychlým dýcháním, abyste se pak zároveň jako uklidnil, abyste.

Jan Klouda (moderátor)

Jako že se záměrně uvádíte do stavu paniky?

Jana Plzáková (hostka)

Lehký, jako jo, vy rychle dýcháte, abyste jako se uvedl do toho nepříjemného stavu, abyste se pak uměl uklidnit do toho příjemného, jako do toho stabilizovaného stavu.

Jan Klouda (moderátor)

OK, tak to mi zní... tady bych poprvé použil slovo strašidelné, protože jak jste...

Jana Plzáková (hostka)

To jsem nechtěla.

Jan Klouda (moderátor)

Já myslím, že to je v pořádku, protože jak jste předtím...

Jana Plzáková (hostka)

Ono to zní asi děsně, ale...

Jan Klouda (moderátor)

Nejprve jste říkala, že se bojíte těch stavů, že to... tak to je přesně ono, že já vím, že bych se bál, že to přijde, a nechtěl bych, aby to přišlo, a to, že se do toho sám uvádím, mně přijde...

Jana Plzáková (hostka)

Ono na tom je vlastně založená ten KBT přístup, ale tam je jako, tam je důležitá zase ta míra, že vy musíte jako, vy se jako neuvedete do té úplně nejhorší paniky, co jste jako zažíval, spíš do takového jako nepříjemného stavu, kdy už cítíte takový třeba náběh lehký a potom z něho se uklidníte. Ale na tom je ten přístup dost založený, no, že on vás jako nutí, nechceš jezdit MHD, no tak pojeděš. Jo, hodně vás tam tak jako tlačí, abyste překračoval ty svoje jako hranice, protože ten svět s tou úzkostí se jako hrozně zužuje, že vy máte tendenci: "Tak nebudu jezdit autobusem, nebudu chodit tam, nebudu dělat tohle," a potom se vám ten svět jako hrozně zúží a oni se vás tam snaží, aby se vám zase trochu rozšířil (ten svět), abyste byl víc schopen v tom životě fungovat.

Jan Klouda (moderátor)

Pořád jsme ještě v Národním ústavu duševního zdraví a tam jste teda procházela terapií.

Jana Plzáková (hostka)

Tady tím stacionářem.

Jan Klouda (moderátor)

KBT. A co teda bylo dál? I nějaká medikace s tím byla spojená, nebo?

Jana Plzáková (hostka)

Jo, jo, a já jsem tam pak teda, já jsem onemocněla covidem, takže jsem tady ten program opustila a říkala jsem si, že pro jistotu, protože jsem byla hodně oslabená po covidu, hodně to s tou imunitou, to jsme se možná jako toho úplně nedotkli, ale že opravdu, jak ta psychika je mocná, tak i na tu imunitu to jako hodně působí. Já mám mnohem větší pravděpodobnost, že něčím prostě onemocním. Ted' jsme byli na svatbě a přivezla jsem si prostě chřipku, dvakrát jsme posouvali natáčení, protože jsem onemocněla, že fakt ta odolnost prostě fyzická, ta imunita je prostě snižená s tou nemocí. Neříkám, že úplně třeba vždycky, máte zase různou intenzitu té nemoci, ale u mě to tak prostě je. No a já jsem tam potom šla teda podruhé do toho Národního ústavu, ale šla jsem na to druhé oddělení, kde právě pracovali s tou mojí medikací, že jsme zkusili na to jít přes tu medikaci, jestli mi to pomůže a jestli mi to uleví. A myslím si, že jo, že to bylo opravdu dobré rozhodnutí a že mi to přineslo mnoho pozitivního do toho života, že jsem se pak mohla jako odpíchnout zase od toho dna. A ještě jsem teda nezmínila, že už tady v té době mě provázela dlouhodobá hlubinná psychoanalytická psychoterapie. Začala jsem v té době někdy lehce před tím covidem tam chodit a to si myslím, že byl jako druhý takový důležitý moment.

Jan Klouda (moderátor)

To je taková ta ikonická, jak se u toho leží na gauči, že jo.

Jana Plzáková (hostka)

Ze začátku jsem neležela, ted' už jo.

Jan Klouda (moderátor)

A co bylo teda potom? Jak, když srovnáte, přijdu teda do Národního ústavu, Národního ústavu duševního zdraví, projdu terapií a medikací a odcházím z toho ústavu do života, tak jaký je ten rozdíl mezi příchodem a odchodem, jak jste se cítila a co to s vámi tam udělalo?

Jana Plzáková (hostka)

Myslím si, že mi zabrala ta medikace v té době už, takže jsem byla taková jako stabilizovaná. Já jsem předtím, než jsem do toho NUDZu odcházela, tak jsem měla opravdu i jako hodně depresivní myšlenky. To jsme možná nezmínili ještě, že já jsem dřív měla tu diagnózu - úzkostně depresivní poruchu a potom se mi to změnilo vlastně nějakým dalším psychologickým vyšetřením, jsme zjistili, že už se to spíš posunulo do té generalizované úzkostné poruchy. To znamená, že dřív já jsem hodně zažívala období úzkostí a depresí, že když už těch úzkostí bylo hodně, tak se mi to přelilo do té deprese a ted' už ty depresivní stavy nepřicházejí, nebo kdybych mohla, tak to zaklepu tady na stůl, že to je možná taky dobré říct, že ta diagnóza jako nemusí být úplně nějaký konečný verdikt, že nějakou jako práci na sobě, tak

člověk to může posunout buď do jiné podoby, do jiné formy té diagnózy, anebo že to může posunout do nějakého mnohem odlehčenějšího jako módu (tu diagnózu).

Jan Klouda (moderátor)

Vy jste použila dva pojmy a rovnou se zeptám, jestli vůbec i ve světle toho, co jste teď říkala na konci, jestli má smysl je rozlišovat pro toho pacienta, ale samozřejmě pro lékaře ano, a to je úzkost a deprese. Tak jaký je v tom rozdíl? Vy jste říkala, že se to posunulo z jednoho do druhého, tak jak se to odlišuje?

Jana Plzáková (hostka)

No, ta úzkost je, že to tělo je prostě připravené na ten útok nebo na ten boj prostě, nebo na útěk. Jste jako nabuzený a ta deprese, vy už jste vyčerpal ty síly, vy už prostě nemáte sílu na ten boj, vy už se jako vzdáváte v podstatě, tak mi to přijde jako laicky řečeno.

Jan Klouda (moderátor)

Takže když máte úzkostnou depresi, tak to máte všechno dohromady.

Jana Plzáková (hostka)

Já jsem to měla tak, že se mi to střídalo, že a ty úzkosti samozřejmě jsou tam přítomné i při té depresi, ale ta deprese převládá v určitém období.

Jan Klouda (moderátor)

No a když teda jste odešla z toho ústavu, tak co bylo potom? Jak jste pokračovala dál?

Jana Plzáková (hostka)

Já jsem v té době byla dlouho - nějaký rok, možná přes rok, že jsem byla bez práce a vlastně jsem si nevěřila jako nějakou práci, bála jsem se nějakého vyhoření nebo nějakého přepracování, co se mi tam třeba už v minulosti párkrát stalo, tak jsem šla do pracovní rehabilitace od organizace Green Doors do kavárny Na půl cesty, co je na Pankráci, taková sympatická, já jsem ji znala, ale vůbec jsem nevěděla, že tam probíhá takováhle bohubí činnost. A to mi hodně pomohlo nějak se zvrátit zpátky do nějakého procesu prostě, kde chodíte, máte nějakou práci na starost a prostě dostavíte se tam a uděláte to, co je potřeba. To mně vlastně hodně pomohlo se potom odpíchnout zase dál, no.

Jan Klouda (moderátor)

Já myslím, že to, co teď říkáte, je asi i pro posluchače, bych řekl, důležitá věc, protože vlastně jste teď jinými slovy řekla, že někdo, kdo má tuhle tu diagnózu, která se projevuje třeba tím, jak jste říkala: "Nemůžu vstát z postele, nemůžu odejít," tak že to není finální stav, že se s tím dá pracovat a pak můžete i chodit, že jo, mezi lidi nebo dělat, tady pracovat v kavárně nebo cokoli dalšího, že skutečně se s tím dá pracovat a vyvíjet.

Jana Plzáková (hostka)

Ale chce to čas teda, není to hned, no, není to jako s tou zlomenou nohou, že stačí pár měsíců v sádře, že chce to čas.

Jan Klouda (moderátor)

Jak třeba máte pocit, že se změnil náhled na duševní choroby za tu dobu, co se tomu věnujete, ať už jako bych řekl pacientka nebo někdo, kdo s tou diagnózou se potýká, a nebo i jako psycholožka, tak jak máte pocit, že se vyvíjí v čase?

Jana Plzáková (hostka)

Myslím si, že je to úplně jinde, než když jsem třeba byla před těma 20 lety, když jsem jako já začínala mít nějaké obtíže. Přece jenom ti školní psychologové už na těch školách i občas jsou a je teda pravda, že myslím si, že pořád tam spíš hasí ty požáry, než úplně jako, chtělo by to ještě víc prostě a i ty učitele by chtělo jako v tom trochu víc vzdělávat, ale myslím si, že je to jinde, než to bylo, ale pořád teda, pořád na to, jako jaký to má vliv vlastně na ten život, ta psychika a tady to budování toho charakteru a toho, té osobnosti toho člověka třeba v tom dětství a dospívání, tak si myslím, že pořád na to klademe vlastně malý nárok.

Jan Klouda (moderátor)

Jo. A co třeba vám pomáhá při vašem fungování v životě nebo cítit se líp? Co je to, co třeba oceňujete a naopak klidně můžete zmínit i to, co ať to třeba slyší ti, co to mají slyšet, tak co třeba vám úplně nedělá dobře?

Jana Plzáková (hostka)

Takové to popírání těch symptomů, že: "Ale prosím tě, tak neber si to tak."

Jan Klouda (moderátor)

To bude dobré.

Jana Plzáková (hostka)

To bude dobré a to moc prostě nepomáhá, protože vy máte pocit, že teda si opravdu něco vymyslíte a že teda jako to není validní vlastně, co cítíte, tak si myslím, že tam je dobré jako říct třeba: "Hele, já to vůbec nechápu, ale jako věřím ti, podle toho, co mi popisuješ, tak to musí být strašné." Tak to mně třeba pomůže, když mi blízký řekne nebo když se mě sám zeptá, co bych teda jako potřebovala, co má vlastně dělat, že když neví, tak se zeptat a dát mi vlastně tu moc do těch rukou toho, že já řeknu: "Hele, já bych třeba potřebovala, abychom se nesešli venku, ale sešli se třeba u mě." Něco takového.

Jan Klouda (moderátor)

Dá se jako generalizovat třeba říct, že pomáhá, aby člověk byl sám nebo ve společnosti, nebo aby poslouchal hudbu, nebo aby se díval na pohádky?

Jana Plzáková (hostka)

Já myslím, že záleží, že člověk sám sebe nejlíp zná a má tu zkušenost se sebou a že sám ví, kdy trochu třeba před něčím utíká a mohl by a kdy opravdu to jako nejde a musí jako si to uznat, že už to, co zvládá, je vlastně super. To je jako další věc na té diagnóze. Třeba v mém případě, já považuju jako za úspěch, co třeba ostatní lidi mají jako standard, že nějak v tom životě jako funguju, mám partnera, mám práci, mám koníčky, kamarády, tak už jenom tohle fungování mě vlastně stojí jako hodně sil, jako takové blbosti, jako udržet domácnost a prostě vidět se s tím, s kým

se chci vidět. Tím, že ta nervová soustava je fakt hodně napnutá, ve střehu, unavená, tak já potřebuju mnohem víc času na ten odpočinek. Takže to, co jiný jako zvládne třeba, nevím, si odpočinout a vyzdravit se za dva dny, jako moji vrstevníci nebo můj brácha nebo někdo, mně to trvá.

Jan Klouda (moderátor)

Já třeba potřebuju strašně moc být sám, hrozně moc času. A proto, jak jsme se bavili o tom, co pomáhá, jestli ta hudba nebo to, tak mně přijde vlastně nejlepší se toho člověka zeptat: "Co bys ted', co bys ted' potřeboval, co bys ted' chtěl?" Být sám, být ve společnosti, dát si něco k jídlu nebo nejíst, a ten člověk už pokud sám ví, když už pak se naučí se trochu poznávat, proto je důležitá, si myslím, i ta terapie, která vlastně jako odstraní takové ty bariéry, které máme sami v sobě, abychom dokázali poznat, co v tu danou chvíli potřebujeme a říct si o to. A vy jste říkala, že jsme udělali jako velký skok dopředu, ale pojďme teda udělat ještě další skok jako do ted'. Jak se cítíte ted'? Vy pracujete pro Inspirante, spolupracujete s Reveniem a ted' tady se z vás stává podcastová hvězda, tak jak se ted' cítíte v téhle době?

Jana Plzáková (hostka)

Já si myslím, že jsem v životě se neměla tak dobře, jako se mám ted'kon, což třeba z vnějšího pohledu od člověka, který neví, co jsem si prožila nebo co jsem si prošla, tak by to třeba neřekl, ale já opravdu jsem si prošla jako různými náročnými obdobími, které, jako nebylo to úplně daleko, kdy bych si třeba sáhla na život, takže říkala jsem si i dneska: "No tak nějaký podcast, ježišmarja, tys toho zažila už, tak to prostě, to je fajn, to je v pohodě a to bude příjemné vlastně." Takže já to mám ted', že se nacházím v době, kdy se mám vlastně moc dobře, ale trnu vnitřně, protože jsem to tak měla v tom životě taky období a hodně to řeším na terapii, jestli po tom vrcholu nepříjde ten pád, protože už tolikrát vlastně přišel, že jsem se třeba, že se to vylepšovalo a měla jsem se líp a pak přišel nějaký pád, takže mám pocit, že ta ostražitost a takové to, že vyhlížím, kdy se to teda pokazí, tam prostě pořád je, protože když už to je nějaký vzorec v tom životě, který prostě byl zavedený dlouho, tak je těžké uvěřit, že třeba takhle dobré to může být dál a třeba ještě lepší, no. Takže v něčem byla jako ta diagnóza i dar, jako zní to hrozně pateticky, ale možná to tak je, no. Jako kdyby nedošlo na tu diagnózu a na tu terapii, tak já jsem šla v tom životě podle mě úplně jinak a nevím, jestli bych vlastně byla v tomhle momentě jako šťastnější. Myslím si, že úplně ne, že bych se právě tak neznala a nevěděla, co mně dělá dobře a co mám ráda a co nechci a neuměla si nastavit tolik ty hranice s těmi lidmi, ať už doma nebo v práci nebo kdekoliv, jo, že to mě vlastně v té rodině nebo v té škole nějak úplně nenaučili a ta terapie mě to hodně jako osvojila, tak si říkám, že v něčem by se to tak možná dalo i chápat jako dar.

Jan Klouda (moderátor)

Když byste se ted' jako představila, že máme tady teda řadu posluchačů, posluchaček, že byste jim třeba chtěla dát nějakou radu nebo nějaké důležité věci, které byste řekli: "Dobře, tak když budete mít pocit, že něco není v pořádku, tak buďto sem se obraťte nebo zkuste, já nevím, něco," tak co by, je něco, co byste

dokázala poradit jako takovou, řekněme, první pomoc? Samozřejmě my tady nejsme odborný podcast, abychom to uvedli na pravou míru, takže nedáváme medicínské rady, ale spíš takovou tu první pomoc, kam se obrátit, aby někdo potom posoudil teda, jestli je důvod nebo není k nějaké léčbě.

Jana Plzáková (hostka)

Je toho hodně, jako těch možností je dneska vlastně už hodně. Máte krizové linky, máte psychoterapii, máte psychiatry, i když jich je teda málo, i těch psychoterapeutů, můžete se obrátit i právě na třeba Národní ústav duševního zdraví, ale i jiné jako jiné prostě organizace a ta rada, to je hrozně těžké, to každý jako v tom životě potřebuje něco jiného, ale já bych možná poradila, aby ten člověk to jako neposuzoval třeba jenom na základě jedné zkušenosti, když jednou zažijete nějaký špatný přístup třeba, jsou různí doktoři a různá místa, kam se můžete dostat, tak jako zkusit najít někoho, kdo bude dobrý a kdo vám bude prostě vyhovovat. Tak třeba i když jdete k psychoterapeutovi, já to trochu přirovnávám jako, že to si musí jako sednout lidsky, to je jak když prostě poznáte nějakého kamaráda nebo nějakého partnera, prostě vy musíte vědět, že tady tomu člověku chcete třeba svěřit to, co chcete, tak.

Jan Klouda (moderátor)

Musíte to prostě cítit, že tohle to je ten, komu se dokážete svěřit a že tam budete chodit rádi, protože opravdu se bavíte o niterných věcech, jako vnitřních.

Jana Plzáková (hostka)

Tak když už se někam obrátíte, tak možná to jako neposuzovat hned, že taková je celá psychologie nebo psychiatrie.

Jan Klouda (moderátor)

Já vám, Jano, mockrát děkuju. Já mám pocit, že bychom dokázali si tady o tom povídat ještě dvakrát, třikrát tak dlouho, ale tohle to není určitě poslední epizoda podcastu a třeba v nějakých dalších epizodách ještě tohle to téma nebo nějaké příbuzné budeme moct dál rozpracovat. Takže na závěr možná připomenu, my jsme si dneska povídali o generalizované úzkostné poruše a hostkou našeho dnešního v pořadí druhého dílu podcastu Za zrcadlem byla Jana Plzáková. Tak já vám mockrát děkuju a těším se, že se budeme určitě někdy potkávat.

Jana Plzáková (hostka)

Taky vám moc děkuju, bylo to moc příjemné povídání.