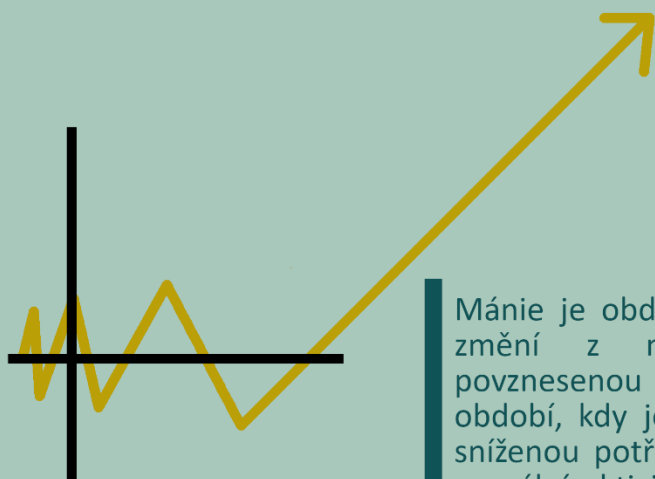


Seznam příloh

Příloha č. 1: Informační leták

11 doporučení jak **podpořit** své **blízké** během mánie



Mánie je obdobím, kdy se nálada dotyčného změní z normální běžné nálady na povznesenou až expanzivní. Jedná se o období, kdy je jedinec aktivní a hovorný, má sníženou potřebu spánku a zvýšenou potřebu sexuální aktivity, má zvýšené sebevědomí, ale je i roztržitý, nesoustředěný, nezodpovědný a bez rozmyslu utrácí peníze. Jeho chování je nevhodné, vystupňované až do riskantního.

Během manické fáze hrozí nemocnému velké riziko, neuvědomuje si totiž nebezpečí a zdánlivě z vlastní vůle uvolní brzdy sebekontroly. Onemocnění má pak velký dopad jak na nemocného, tak na jeho rodinu a blízké.

Organizace International Bipolar fondation oslovila bipolární pacienty, aby sdíleli zkušenosti s manickou fází a poradili ostatním tipy a triky, jak ji co nejlépe zvládnout.

Není nikde zaručeno, že právě tyto rady budou pro Vás osobně nejlepší. Klíčem je komunikace a před zavedením těchto tipů se vždy ujistěte, že máte povolení k tomu, je během manické epizody použít.

1. Vyvarujte se blahosklonných nebo bojových slov

„Nepředpokládej, že jsem maniakální, protože jsem nadšená nebo afektovaná, možná jsem jen ve skvělé náladě. Neříkej mi, abych se uklidnila nebo zastavila, protože to není něco, co bych mohla fyzicky ovládat.“ - Crystal G.

2. Připomeňte jim jejich léky

„Moje žena mi dává prostor, zeptá se, jestli jsem si vzal léky a necítil jsem se provinile za to, že nespím vedle ní, protože ví, že to není volba.“ - Candra C

3. Chraňte je před chybami, zejména před finančními

„Vezměte mi mé kreditní karty a zabraňte mi v nákupu jakéhokoli úvěru.“ - Kevin B.

4. Poradte jim, ať zavolají svému lékaři nebo psychiatrovi (v případě potřeby)

„Připomeňte jim, aby zpomalili a možná zavolali svému lékaři.“ - Marc D.

5. Neberte si věci osobně

„Neberte si mou podrážděnost osobně, přijďte za mnou v klidu a dejte mi pocit bezpečí.“ - Deb E.

6. Nechte jim prostor

„Nechte mě. Je to lepší pro všechny, protože se mohu rozlobit a rozrušit každým slovem i laskavostí. Víím, že mě milujete, ale není to to, co chci, když mám epizodu.“ - Mandy I.

7. Udržujte je ve společnosti

„Dělejte se mnou věci, které jsou zábavné, udržujte mě v činnostech a zároveň mě udržujte v bezpečí. Nenuť mě, abych se cítil hloupě nebo v rozpacích za to, že se hádám nebo dělám nesmysly.“ - Kari R.

8. Předem si dohodněte odebrání telefonů a změnu hesel (je-li dohodnuto)

„Vezměte mi telefon. Jdu do nákupního šílénství, když jsem v mánii.“ - Fran F.

9. Připravte se na depresivní epizodu

„Buďte trpěliví, připravte se na nevyhnutelný pád, pomozte mi doma, bezpodmínečně mě milujte ...“ - Brandi B.

10. Poskytujte jim objetí, lásku a podporu

„Bezpodmínečná láska je to, co můžete udělat, abyste mi pomohli nejvíce.“ - Rachel S

11. Povzbuzujte je, ale trpělivě korigujte jejich plány a nápady

„Můj manžel se velmi trpělivě snaží, abych viděla své plány realisticky (jinak bych byla frustrovaná, protože si myslím, že jsou úžasné) a vysvětluje mi v čem je problém a proč úžasné nejsou, protože ví, jak to bude vypadat, když mé plány selžou. Mám to štěstí, že ho mám; zvládne mě lépe než já.“ - Aimee F.c