

Obsah

Úvod	9
Jak pokračovat v životě s duševní nemocí	10
Jak se vyrovnat se stigmatem duševního onemocnění	12
O této svépomocné knize	13
Vy určujete, zda budete otevření	13
Jak číst tuto knihu	15
1. Co je stigma? Jak prolomit mýty: poznatky a časy se mění	18
Co je stigma?	18
Následky stigmatu	23
Mýty a předsudky zbavené síly	26
Závěrem	34
<i>Jak je to v České republice</i>	35
Situace v péči o duševní zdraví a úroveň stigmatizace v ČR	35
Celostní pohled na duševní zdraví	39
Kontinuum duševního zdraví	40
Úroveň stigmatizace lidí s duševním onemocněním v ČR	41
Práva lidí s duševním onemocněním v ČR	44
2. Mám to o sobě říct? Návod ve třech krocích	46
Krok 1: Porovnání výhod a nevýhod otevřeného sdělení	49
Krok 2: Druhy otevřeného sdělení	61
Krok 3: Jak vyprávět svůj příběh	72

Můj příběh	76
Závěr	81
<i>Jak je to v České republice</i>	82
Program HOP v ČR	82
3. Sebestigmatizace	88
Jak o sobě přemýšlíte?	89
Why try efekt: sebestigmatizace u lidí hledajících práci	95
... a stejně to udělám!	97
<i>Jak je to v České republice</i>	98
Zplnomocnění člověka s duševním onemocněním a sebestigmatizace z pohledu iniciativy Na rovinu	98
Překonání sebestigmatizace z pohledu lidí se zkušeností s duševním onemocněním v ČR	99
Zplnomocnění z pohledu člověka se zkušeností s duševním onemocněním v ČR	100
4. Práce	101
Otevřené sdělení na pracovišti	101
Výhody a nevýhody otevřeného sdělení	104
Jak otevřeným sdělením dosáhnete pozitivního výsledku?	107
Co řeknete na pracovišti?	111
Závěr	121
<i>Jak je to v České republice</i>	123
Svěření se v zaměstnání z pohledu člověka se zkušeností s duševním onemocněním v ČR	123
Situace v oblasti zaměstnávání lidí s duševním onemocněním v ČR	125
Duševní onemocnění a invalidní důchody v ČR	127
Využívání vlastní zkušenosti s duševním onemocněním a zaměstnávání na pozici peera v ČR	127

5. Společenské situace a schůzky	131
Co řeknete kadeřníkovi?	133
Co povíte na schůzce?	142
Závěr	152
<i>Jak je to v České republice</i>	155
Jak o tom mluvit s manželem/manželkou, protože vztahy nemusíme jen hledat, ale i posilovat či narovnávat	155
6. Dejte tuto kapitolu přečíst osobě, která vám poskytuje odbornou pomoc	157
„Nikdy se neuzdravíte“	157
Dopad stigmatu v oblasti péče o duševní zdraví	159
Dopad stigmatu mimo oblast péče o duševní zdraví	166
Pomoc, lékař je nemocný!	169
Naděje umírá poslední	171
Pokyny pro odborníky na duševní zdraví	174
<i>Jak je to v České republice</i>	177
Úroveň stigmatizujících postojů vůči lidem s duševním onemocněním ze strany zdravotníků v ČR	177
Destigmatizační iniciativy a aktivity v ČR	181
7. Můj příběh	183
Jak se u mě projevuje mé duševní onemocnění	184
O mém dětství a o tom, jaká jsem jako člověk	185
Jak se u mě rozvinulo duševní onemocnění	187
S čím jsem bojovala	192
Moje zkušenosti se (sebe)stigmatizací	193
Čeho všeho jsem dosáhla?	197
Láska v časech...	198
Co je cílem mého příběhu	199
<i>Jak je to v České republice</i>	200
O ambasadorech na poli duševního zdraví	200

Doslov	201
Příloha: Nástroje	203
Otevřený rozhovor	203
Zvážení otevřeného sdělení	203
Informace	205
Výhody a nevýhody strategie otevřeného sdělení o duševním onemocnění	206
Příloha: Práce na vašem příběhu	209
Literatura	213
Poděkování	219
O autorce	221