



OČKO ESETU

LETNÍ VYDÁNÍ OČKA ESETU

ÚVODNÍK

ONDRA FEDOR, 3. ČÍSLO

Vážení a milí čtenáři, jsem rád, že Vás mohu opět pozdravit na stránkách nového Očka Esetu. Mezitím co nás zachvátila pandemie koronaviru a my museli nosit roušky, bylo to nepříjemné, ale všichni jsme to vydrželi. Opustila nás v březnu paní Lenka Kotková, která přispívala svými články do tohoto časopisu v rubrice Zdravotní životní styl. „Lenko, moc Vám děkujeme a budete nám chybět.“

Začtete se prosím do nového inspirativního čísla Očka. Zároveň bych Vás rád poprosil, zda neznáte někoho, kdo by chtěl do Očka něco napsat a nebo Vy sami máte zajímavé téma.

Jinak se nám blíží léto, tentokrát budou všichni trávit dovolenou v Čechách, takže bude všude hodně lidí. Já už se docela těším na svou dovolenou, budu ji trávit jako vždy na Šumavě ve svém rodišti v Sušici.

Tak Vám přeji pěkné léto a na podzim se těším opět na další práci s tvorbou Očka.

Hezké čtení přeje Ondra Fedor



NOVINKY V ESETU

DAVID KOŠŤÁLEK CDZ ESET

Co Vás zaujalo na této pracovní nabídce?

Už pár let přemýšlím, že bych se chtěl dostat do modernizace psychiatrické léčby CDZ. V kurzu pro peery jsem dostal typ na film „Bylo jednou jedno město bláznů“, kde ukazovali, jak probíhala transformace léčby v Itálii v Terstu v 60.- 80. letech, kdy na konci filmu ukazovali, že přesouvají pacienty z psychiatrické nemocnice do Centra duševního zdraví a nemocnici zavírají.

Jaká bude Vaše pracovní náplň?

Budu spolupracovat s klienty CDZ Eset, podporovat a pomáhat jim v cestě zotavení. Budu se podílet na volnočasových aktivitách pro klienty (například leták na poslední straně ohledně deskových her).

Budu se podílet na prezentaci a propagaci služeb CDZ.

Jak se těšíte na spolupráci s klienty Esetu?

Moc se těším. Už v předchozích manuálních pracích, které jsem zkoušel, jsem zjistil, že do práce nechodím kvůli činnosti ale kvůli lidem. Baval mě ten kontakt s nimi. A v předchozí práci na Dobrém Místě z.s., kde už jsem dělal peera, jsem se jenom v tom utvrdil, že je to pro mě to pravé zaměstnání.

Na otázky nám odpovídal peer konzultant CDZ Esetu David Košťálek (peer@esethelp.cz)





SEZNÁMENÍ S RELAXACEMI

VENDULKA ŠÍMOVÁ – RELAXACE, KOTERAPEUTKA

Co si máme představit pod pojmem relaxace?

Během relaxací se zklidníte, uvolníte, odpoutáte od rušivých myšlenek. Zaměříte se na to, co je teď a tady. Vaše tělo se uvolní a bude ležet na podložce. Jen vnímáte Vaši přítomnost, která je bezpečná, kdežto obavy a myšlenky jsou zdrojem strachu.

Jak toho docílím, že ty myšlenky mě přestanou teď a tady obtěžovat? „

Nepřestane to hned, je to věc nácviku. Je nejlepší nedělat nic, nic neočekávat a sledovat, co se děje. Docílíte toho tak, že pomocí řízené relaxace slovem jen nasloucháte mému hlasu, který jemně vede Vaši pozornost právě od těchto myšlenek a obav k Vám samým, K Vašemu tělu, jak se dotýká podložky, jak vnímáte celé tělo část po části.

V čem mi relaxace pomohou?

Při pravidelném nácviku se zmenšuje reakce na stres. Spíše člověk pak reaguje s větším klidem, když je v náročné situaci.

Pak když se člověk dostane do stresové situace, tak reakce není tak velká a lépe se uklidní.

Má to vliv na spánek?

Ano, relaxace má pozitivní vliv na spánek. Právě tím, že když pokud špatně usínáte, můžete si před usnutím zopakovat nacvičenou metodu zklidnění a relaxace a dojít tak ke klidnému usnutí právě tím, že se odpoutáte od rušivých myšlenek, které Vám nedovolí usnout.

A kdy je ještě užitečné se relaxace naučit?

Nejen spánek je pozitivně ovlivněn relaxací. Relaxace výborně fungují při stavech úzkosti, paniky, psychosomatických nemocech jako je například astma, žaludeční neurózy, bolesti hlavy a zad.

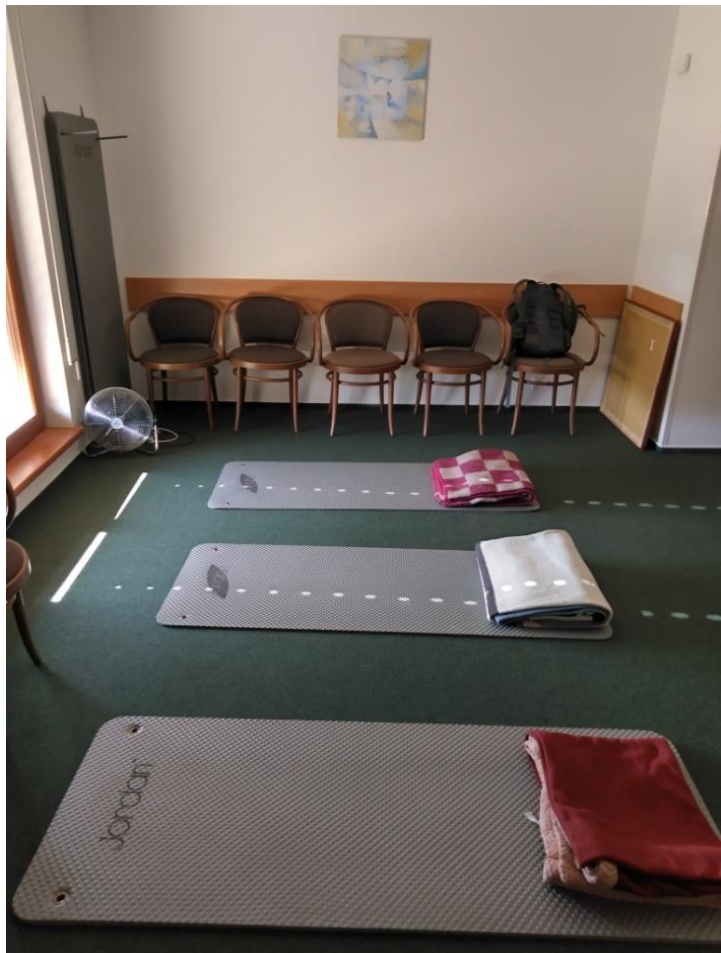
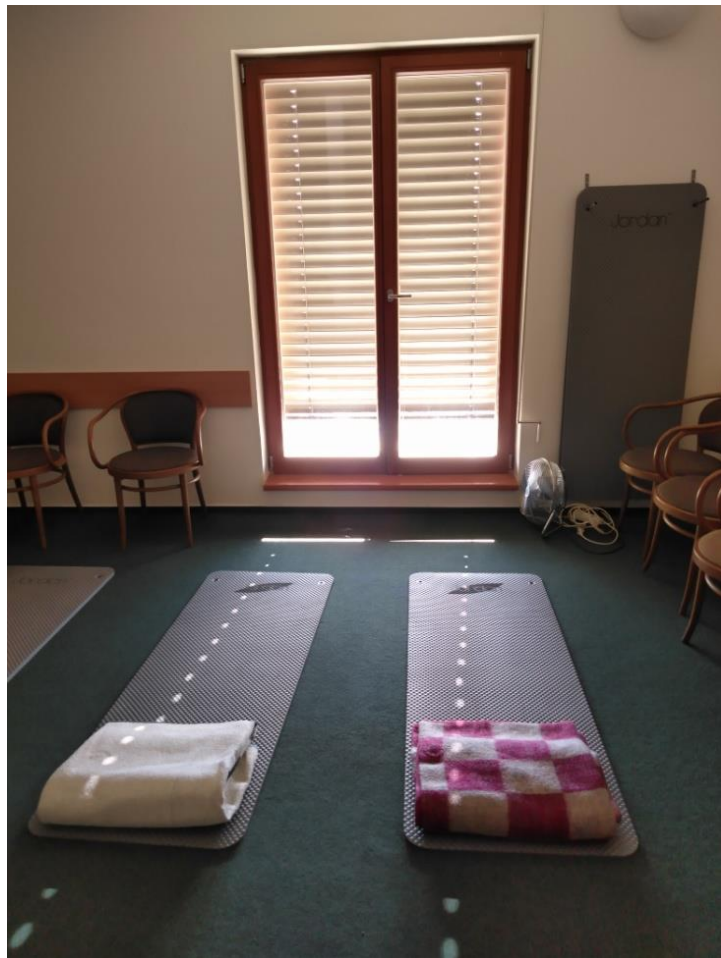
A děláte jen klasickou relaxaci jako autogenní trénink nebo ještě jiné techniky?

Kromě autogenního tréninku, který je zařazen každé setkání, používáme další osvědčené techniky. Například progresivní svalovou relaxaci, jejímž účinkem je napínání a uvolňování svalstva, kdy tělesné uvolnění přináší to psychické. Pak jsou tu dechová cvičení, cvičení na zaměření pozornosti, kotvení v prostoru, odklon rušivých myšlenek a další.

Pro koho je relaxace určena a jak se na ni mohu přihlásit?

Relaxace jsou pro všechny klienty po doporučení lékařem a ve stabilizovaném duševním stavu.

Objednat se můžete u Vendulky na telefonním čísle 777 186 767.



Děkujeme za rozhovor Vendulce Šimové



ZDRAVOTNÍ OKÉNKO

KATKA NEUBAUEROVÁ, MARTA HOŘEJŠOVÁ

Moderní medicína přináší spoustu novinek a jednou z nich jsou depotní injekce - antipsychotika v injekci s postupným uvolňováním. Pokud vám tento způsob medikace lékař doporučí, je to opravdu výhoda. Nemusíte každý den myslet na to, že máte užít léky.

Pracujete-li a občas jsou rána hektická, nestíháte a může se stát, že zapomenete vzít si léky. Pak se terapeutická hladina léku ve vašem těle sníží a může to vést ke zhoršení duševního stavu.

Jaká je tedy výhoda aplikace depotního antipsychotika?

Hlavní výhodou je pohodlné užívání jednou za tři, čtyři či dva týdny, jak naordinuje lékař. Dochází k postupnému vylučování léčivé látky do těla. A tak je zajištěna stálá terapeutická hladina léčivé látky, aniž byste museli myslet na to, že máte každý den užít tabletu. Zároveň aplikace léku je spojována s návštěvou lékaře, takže Vám to ušetří cestu navíc. Aplikace není bolestivá, je to prostě injekce, kterou Vám aplikuje sestřička.

A proč je aplikace depotní injekce výhodná pro Vaše tělo?

Chrání se játra, protože látka se postupně vstřebává ze svalu do krve. Šetří se žaludek, sliznice celého zažívacího traktu, protože nemusíte denně polykat tablety.

Léčivá látka přetrvává v těle jeden měsíc a udržuje terapeutickou hladinu, a tak se efektivně předchází zhoršení duševního stavu v důsledku vynechání pravidelného užívání léků ústy.



JAZYKOLAM K HBITÉ MLUVĚ

Na cvičišti čtyři svišti piští.

JEDNOU ČTĚTE POTICHU

3X PŘEČTĚTE NAHLAS

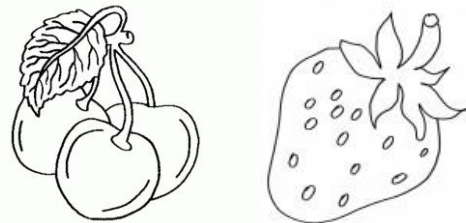
ZOPAKUJTE ZPAMĚTI



obrázek z: <http://www.sikovny-cvrcek.cz/jazykolamy>

POHLAZENÍ DUŠE

ČERVENEC



*V červené se ukrývá jméno mé,
Pohledem na plody léta,
každý si na mě vzpomene.*

*Jsem měsíc bouří,
mraky se perou,
když sluníčko hřeje,
vodu mění v páru,
vzduch se teplem chvěje
v letním žáru.*

*Hurá, sláva prázdniny jsou tady,
rychle ven, honem do zahrady!
Koupeme se, skotačíme,
je super, že se neučíme.*

*Slunce má sílu,
příroda chuť k dílu.
Všechno zraje,
vyrostla mláďata
v pejsky a koťata.*

*Sedlák na pole pospíchá,
sklízí kukuřici, ječmen, obilí.
Pekař napeče, vál moukou nabílí,
sklizeň zrněk na chléb, housku,
jež dáme ke svačině do ubrousku.*

*Mezi květy poletují,
vzduchem lehce plují,
radost oku přináší.
Krásou svou louku nazdobí,
když je letní období,
křehká křídla motýla,
nepatří do dlaní,
tam by se zlomila.*

Katka Neubauerová





PEER OKÉNKO

NÁŠ PEER DAVID

DAVID KOŠTÁLEK PEER@ESETHelp.CZ



Od čtvrtka 2.7 ZAČÍNÁME!!!

Pozvolna a pomalu začneme hrát kopanou na hřišti poblíž Kliniky Eset u ubytovny v ulici Brigádníků.

Již jsme dva. Pojd'te se přidat. Pomalu a pozvolna se vypracujeme.

Plánujeme účast na mezinárodní soutěž týmů s hráči s duševním onemocněním Easycap

Každou středu od 14. hodin v Dřevěnce CDZ

rozjedeme turné v deskových hrách.
Jako například:

Člověče nezlob se
Monopoly
Fantom
Dáma
Šachy

Prší

Přijďte si zahrát deskové hry s Peerem Davidem

Každou středu od
14:00-16:00

Začínáme 17.6.2020

KONTAKT:
adresa: Úvalská 3411/47, 100 00 Praha 10
(Dřevěnka)
telefon: 731 808 822 (Peer konzultant)
e-mail: peer@esethelp.cz
www.esethelp.cz



KRÁTÍME SI ČAS ČEKÁNÍ

DONESE MYŠKA JÍDLO KOČÍČKÁM? NEVÍ KUDY KAM. POMOZME JÍ!

Bez tužky to bude náročná cesta tréninku soustředěné pozornosti a paměti.
Ať se daří! Katka



<http://hellokittycoloring.blogspot.com>

<https://cz.pinterest.com/pin/772085929844146971/>

**PÍŠETE, MALUJETE, FOTÍTE A NEBO UMÍTE
JINOU ZAJÍMAVOST?**

Napište a moc rádi se s vámi a s výsledky
vašich dovedností seznámíme.

OČKO ESETU

UMĚLECKÝ KOUTEK

ZTRÁCÍM SE

ZTRÁCÍM SE

V PODZIMNÍ MLZE
VE TVÉM NÁRUČÍ

VE SVÉ PANICE,
KTERÁ PŘICHÁZÍ ZNOVU A ZNOVU

V UŽ JEN NAPŮL DĚTSKÉM POKOJI MÝCH DCER

V ZOUFALSTVÍ, STRACHU A REZIGNACI MÉ
MÁMY

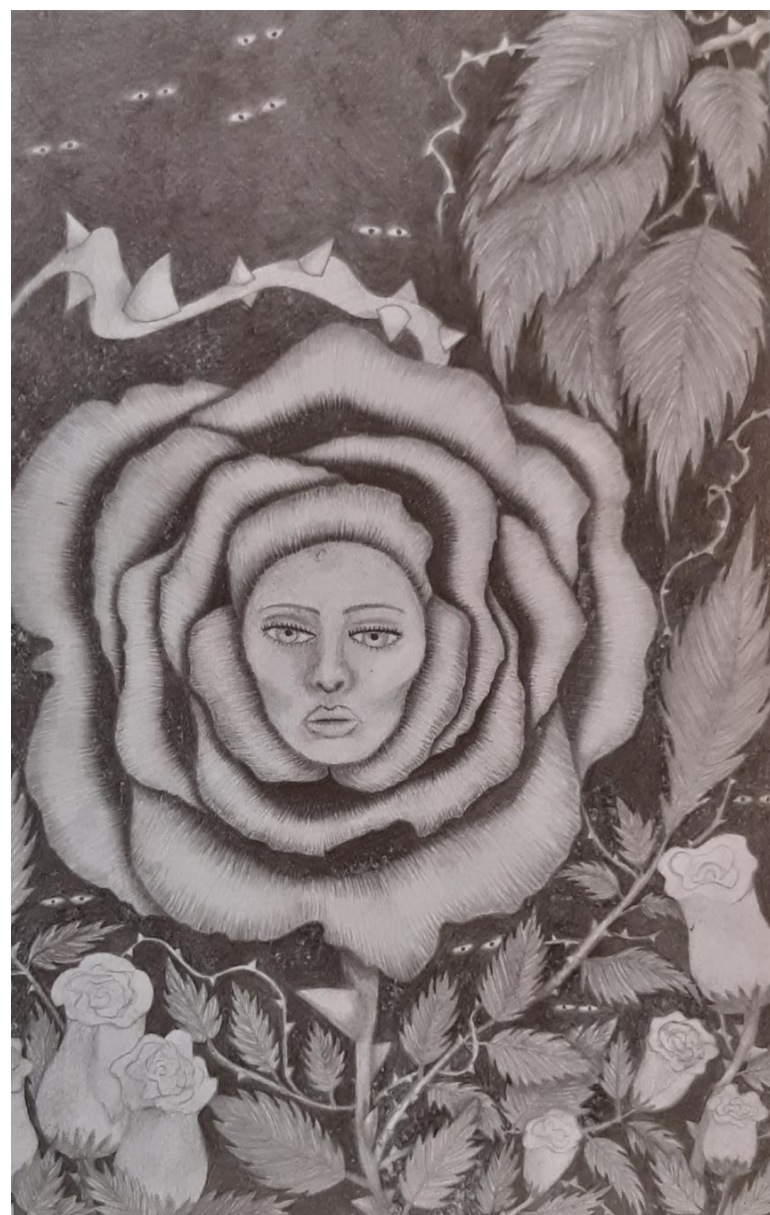
V PLÁNU NA DNEŠNÍ VYUČOVACÍ HODINU

V LEDNOVÉ VODĚ, KTERÁ JEN POMALU TEČE
V TĚ , KTERÁ LASKAVĚ OBEJME MÉ TĚLO I DUŠI

V LESNÍM TICHU

NACHÁZÍM KLID

ŠÁRKA Š



Anička N. 15 let



OKÉNKO ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

DANA KAPLANOVÁ

RECEPT NA CUKETOVOU POLÉVKU

SUROVINY

- 4 – 5 cherry rajčátek
- ½ cukety
- 1 větší cibule
- 1 lžička soli
- nudličky do polévky
- 1 litr vody

Tentokrát pro nás uvařila paní Dana cuketovou polévku. Jednoduché, chutné a celkem levné jídlo. Lze nechat zamrazit a ohřát jindy, když není čas na vaření.



Rajčátka, půlku cukety a větší cibuli nakrájíme na drobné kostičky



Zeleninu dáme vařit do vroucí vody, vaříme do měkka přibližně necelou hodinku. Osolíme, okořeníme dle chuti a Vašich zvyklostí. Ale polévka je dobrá již přirozenou chutí ingrediencí.

Zhruba 10 minut před koncem vaření zahustíme nudličkami do polévky. Nudličky do polévky lze také uvařit zvlášť. A můžeme obědovat!



Dobrou chuť přeje Dana

VAŘENÍ S HANKOU A ANIČKOU V CDA

Suroviny na 4-6 porcí:

pórek
mražená či sterilovaná kukuřice
plechovka fazolí
pasírovaná rajčata
rýže
sůl, olej, cukr, koření



Vaříme zdravě s CDA ☺

Centrum denních aktivit je bohužel již od poloviny března zavřené, a tak nyní nevaříme společně, nýbrž - v ideálním případě - trénujeme nabyté dovednosti a vylepšujeme naše skvělé recepty doma. Recept, který si nepochybně zaslouží otištění na stránkách časopisu Očko, je jednoduchý, levný, velmi chutný a potěší i zastánce etického stravování, neboť se obejde zcela bez živočišných produktů. Je to jedna z mnoha variant pokrmu "chilli con carne", což doslova znamená "chilli s masem". V CDA ho připravujeme zcela originálně bez chilli a bez masa takto:

POSTUP

Pokrájený pórek krátce osmažíme na rozehřátém oleji. Přidáme kukuřici, fazole a pasírovaná rajčata (lze použít i rajský protlak, který je však potřeba rozředit vodou). Osolíme, necháme vařit cca 10 minut. Podle chuti můžeme jídlo trochu dosladit, pokud jsou rajčata hodně kyselá, a přidáme koření - v CDA dáváme sušenou bazalku a oregano, kdo chce mít jídlo ostřejší a více odpovídající názvu, může dát třeba pálivou papriku. Podáváme s rýží, kterou vaříme zvlášť podle návodu na obalu.

Anička a Hanka z CDA



ESET HELP – každoroční Hájenka

S CDA na HÁJENKU! 12. SRPNA 2020 ve 14 hodin informační setkání účastníků.





LETNÍ POBYT NA HÁJENCE V RADVanci
neděle 30. srpna až pátek 4. září 2020

cena 1800 Kč (platba do 12. 8. 2020)
v ceně: ubytování, strava, doprava tam i zpět, podpora pracovníků

www.hajenka-samota.cz
koupání, pěší výlety, hry, les, klid

Informační setkání účastníků:
Středa 12. srpna 2020 ve 14:00 hod.
v prostorách Centra denních aktivit, Hekrova 805

Přihlášky a další informace:
Anna Gabrielová 733 120 332 centrum@esethelp.cz
www.esethelp.cz



HUMOREM KE ZDRAVÍ A K DOBRÉ NÁLADĚ

Dva policajti rozebírají bombu. Jeden se ptá: „Co když bouchne?“ Druhý řekne: „Neboj se, máme další“.

Policajt: „No, koupil jsem si lego, kde bylo napsáno do tří let a já to měl složený za rok.“

A TENHLE JE FAKT POVEDENÝ

Volá blondýna blondýně: „Ahoj, prosím tě dělala jsem si kafe a zbylo mi hodně horké vody, nevíš, co s ní?“ „Tak jí zamraž, horká voda se vždycky hodí.“

Vtipy jsem si vypůjčila ze stránek televize Barrandov <https://www.barrandov.tv/vtip-za-stovku>

Znáte opravdu vtipný vtip, kterému se zasměje snad každý? Tak sem s ním. Také se chceme smát.

OČKO ESETU



RECENZE ONDRY FEDORA

RAMBO: PRVNÍ KREV – *akční film, USA, 1982*

Délka filmu: 90 minut V hlavní roli: Sylvester Stallone

Válečný veterán John Rambo se vrací do vlasti. Hledá kamarády z války, ale bohužel zjistí, že jsou všichni mrtví. Z celé jednotky zůstal sám. Prochází malým americkým městem, v zápětí ho zastaví policejní auto s místním šerifem, který Johna upozorní, že tady takové lidi jako on nechce, a ať hodlá odejít z města. John ho poslechne, ale jakmile šerif zmizí, obrátí se zpět a kráčí opět do městečka. Šerif ho uvidí z auta, vrátí se a Ramba zatkne pro potulku. Ve vězení postoupí kruté zacházení, ale nakonec se mu podaří uprchnout ze služebny ven do hor. Šerif najme policisty a jdou ho pronásledovat do lesa. Rambo jako zkušený voják nastraží v lese pasti a do nich se policisté snadno chytí. Po dlouho neúspěšném lovu na Ramba je



povolán plukovník Trautman, muž který Rambovi velel ve Vietnamu. Rambo získá od jednoho policisty vysílačku, a tak si nakonec spolu povídají. Rambo už nechce zabíjet, ale nakonec bude opět muset.

Ramba jsem poprvé viděl jako malý kluk někdy v roce 1989, kdy se mi film velice líbil, je to pravý film pro správné chlapy. Film se dočkal dalších čtyř pokračování. Každý díl je trochu jiný. Ale tento díl je dle mého názoru nejlepší. Skvělá akční klasika 80. let nestárne, tak se na něj podívejte třeba na DVD, nebo až ho uvede nějaká naše televize.

HODNOCENÍ: 82%

Hezký filmový zážitek přeje Ondra Fedor

PŘIDEJTE SE K NÁM

Máte nápady, návrhy, co by jste v **OČKU ESETU** uvítali?
Píšete, tvoříte, malujete, vaříte, máte zajímavé informace? Nenechávejte si je pro sebe.
NAPIŠTE NÁM!

OČKO ESETU je naše společné dílo. My napíšeme, doplníme, co Vy navrhnete, zhodnotíte a poptáte.

A kdo za **OČKEM ESETU** stojí?

Ondřej Fedor, David Košťálek, Katka Neubauerová a Libor Hejl

Kam můžete zasílat své podněty:

kontaktní email: ocko.esetu@seznam.cz

Časopis v online podobě na: <https://www.cdzeset.cz/>

