

Dr. Judith Joseph

Predslov Mel Robbins

Vysoko NE funkční



Ako odhaliť
skrytú depresiu
a vrátiť sa
k životu

IKAR

Vysoko
NE |
funkční

Dr. Judith Joseph

Vysoko NE | funkční

Preložil Slavomír Hrivnák

IKAR

Dr. Judith Joseph
HIGH FUNCTIONING: OVERCOME
YOUR HIDDEN DEPRESSION
AND RECLAIM YOUR JOY

Copyright © 2025 by Dr. Judith Joseph
This edition published by arrangement with Kaplan/DeFiore
Rights through Kristin Olson Literary Agency s.r.o.
Foreword copyright © 2025 by Mel Robbins
Translation © 2026 by Slavomír Hrivnák
Author photograph by Anthony Stevenson
Jacket © 2025 Hachette Book Group, Inc.
Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.

Z anglického originálu High Functioning:
Overcome Your Hidden Depression and Reclaim
Your Joy (Little, Brown Spark, an imprint
of Little, Brown and Company, a division of Hachette
Book Group, USA, 2025) preložil Slavomír Hrivnák.

Redakčná úprava Martina Vannyová

Jazyková korektúra Katarína Zitová

Editorka Karin Kissová

Úprava obálky podľa originálu Augustín Putera

Technická redaktorka Helena Oleňová

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2026
ako svoju 2 768. publikáciu v elektronickej podobe.
Sadzba a zalomenie do strán Stanislava Skladanová

IKAR, a.s.
Miletičova 23
821 09 Bratislava
www.ikar.sk | ikar@ikar.sk

ISBN 978-80-575-0862-5

Táto kniha má slúžiť ako podpora poradenstva trénovaného zdravotného odborníka, nie ako náhrada. Ak viete alebo máte dojem, že trpíte zdravotnými ťažkosťami, mali by ste túto skutočnosť v prvom rade prediskutovať so zdravotným odborníkom. Autorka a vydavateľ výslovne odmietajú akúkoľvek osobnú alebo inú zodpovednosť, ktoré vzniknú ako priamy alebo nepriamy dôsledok použitia a uplatnenia akejkoľvek časti obsahu tejto knihy.

*Venované Zare,
môjmu jedinému dieťaťu a dôvodu,
prečo chcem robiť svet lepším.*

PREDSLOV

napísala Mel Robbinsová

Som hrdá, že ste sa rozhodli vziať do rúk túto knihu. Dozviete sa v nej o prelomovom výskume týkajúcom sa jedného z najčastejších problémov, ktorým čelia ľudia ako vy: zaneprázdnení, úspešní a vysokofunkční.

Ak ste sa niekedy cítili nepohodlne, ale nedokázali ste celkom určiť prečo, ak ste neustále zaneprázdnení, ale pocit zadostúčinenia sa nedostavuje, potom ste na správnom mieste. Táto kniha je skvelým sprievodcom na ceste k prinavráteniu a objaveniu strateného šťastia, radosti, zadostúčinenia a zmyslu.

Doktorka Judith Josephová presne vie, čím si prechádzate, pretože si to všetko sama prežila. Okrem toho strávila roky študovaním tohto problému. Vďaka odvážnemu záberu do neprebádaných vôd vysokofunkčnej depresie, ktorú skúmala vo výskumnom laboratóriu Manhattan Behavioral Medicine v New Yorku, môžeme konečne pomenovať tú kombináciu vyčerpania, otupenosti a nepokoja, ktorú pociťujeme, keď kvôli svojmu okoliu ešte držíme pohromade, zatiaľ čo radosť sa z nášho vnútra pomaly vytráca.

Poznatky doktorky Judith mi zmenili život a viem, že zmenia aj ten váš. Ako moderátorka úspešného podcastu *Mel Robbins Podcast* mám tú česť byť v spojení s poslucháčmi zo 194 krajín, takže viem, aký bežný je pocit, že nedosahujeme svoj potenciál a že od života chceme viac. Chcem viac aj pre vás. Mám tiež tú úžasnú možnosť každý týždeň sa stretávať so špičkovými expertmi vo svojich odboroch a učiť sa od nich. Doktorka Judith Josephová je taká skvelá, že som ju do svojho podcastu pozvala nie dva-, ale priamo trikrát. Jej poznatky podložené rigoróznym výskumom sú nástrojmi, ktoré skutočne menia životy.

To, čo si na doktorke Judith cením najviac, však nie je expertíza alebo prelomový výskum. Je to jej schopnosť skutočne vás vidieť a pochopiť. Pri jednej z návštev podcastu *Mel Robbins Podcast* vysvetlila, že šťastie nie je akási veľkolepá konečná destinácia. Je to množstvo nebadaných okamihov. Alebo „bodov radosti“, ako ich nazýva. Je to tá správa, ktorú napíšete kamarátovi, keď sa cítite osamelo, ten oddych, ktorý si doprajete, keď ste unavení, to spojenie, ktoré hľadáte, keď potrebujete pocit podpory.

Tento jednoduchý, zato hlboký koncept ma zasiahol a dúfam, že aj vás prinúti zastaviť sa a zamyslieť. Ako často týmito chvíľkami radosti preletíte bez povšimnutia, pretože sa vo vlastnej zaneprázdnenosti žienete ďalej? Ako často si nevšimate, čo skutočne cítite, pretože si myslíte, že nemáte čas to cítiť? Od zaneprázdnenosti som bola sama dlho závislá, až kým som raz konečne nemusela čeliť dosahu, ktorý mal na môj život neustály pohyb. Doktorka Judith bola kľúčovou súčasťou mojej cesty k zmene.

Ak ste sa v niečom z toho našli, potom pri čítaní tejto knihy pocítite čosi skutočne výnimočné. Úľavu. Úľavu z pochopenia, prečo sa cítite tak, ako sa cítite. Úľavu z poznania, že nie ste sami. Avšak najdôležitejšia skutočnosť, ktorú zistíte, je, že nezáleží na tom, aká vzdialená sa zdá radosť. Nie je preč. Je na dosah ruky a čaká na vás.

Toto nie je iba kniha. Je to mapa cesty k sebe. Teším sa, že si ju prečítate a sami sa zoznámite s výskumom, poznatkami a nástrojmi doktorky Judith.

ÚVOD

„Judith? Je všetko v poriadku?“ opýtala sa ma nervózne kolegyňa. Zaklopala mi na dvere kancelárie a nakukla dnu, aby skontrolovala, či som v poriadku. Ponad respirátor N95 na mňa hľadela ustaranými očami. Bolo zjavné, že sa o mňa bojí. Aj ja som mala o seba obavy. Napriek tomu som jej sebavedomo prikývla, že všetko je v poriadku. Nebola to pravda.

Bol apríl 2020 v New Yorku – temné dni začiatku pandémie. Časy, keď ste mohli prejsť cez Times Square, jedno z najrušnejších miest na planéte, a cestou do práce stretnúť len dvoch či troch ľudí. Keď sa výklady na svetoznámej 5th Avenue začali zadbňovať, pretože majitelia sa obávali možných nepokojov. Dnes to znie ako scéna z filmu, ale bolo to skutočné, a my sa stále vyrovnávame s následnou traumou.

Hoci sme všetci fungovali v režime prežitia, musím priznať, že v pracovnom živote sa mi darilo. Moja ambulancia bola v budove jediná, ktorá z dôvodu pandémie nezatvorila, pretože moje laboratórium pracovalo na dôležitých štúdiách, ktoré chcela FDA (Food and Drug

Administration, vládna agentúra USA zodpovedná za kontrolu a reguláciu potravín a liečiv) uprednostniť. Rozbehlo sa aj moje mediálne pôsobenie. Všetci chceli hovoriť o emocionálnom prežívaní pandémie a ja som pomaly musela začať odmietať rozhovory. Mala som viac pacientov než kedykoľvek predtým, pretože krajina sa ocitla uprostred krízy duševného zdravia a zdravotníci potrebovali všetku dostupnú pomoc. Okrem toho som bola práve pozvaná stať sa jednou z piatich žien v elitnej skupine odborníkov v oblasti medicíny na Columbia University.

S týmito úspechmi však prišla aj obrovská vlna preťaženia. Každý deň som cítila tlak, ktorý moja práca prinášala. Neustálu zodpovednosť za všetkých v mojom živote. Ak čítate túto knihu, verím, že tomu rozumiete. Rovnako ako ja, aj vy ste pravdepodobne osobou, ktorú vaša rodina a priatelia považujú za „silnú“ – aj keď už energiu čerpáte z takmer prázdnej nádrže.

V tom čase som nemohla byť jednoducho Judith. V každom momente som bola šéfkou, od ktorej zamestnanci očakávali stabilitu a istotu príjmu počas ekonomickej krízy. Bola som Dr. Josephová, ku ktorej prichádzali účastníci klinických štúdií vydesení z novej choroby a pacienti, ktorí potrebovali pomoc s novými mechanizmami na zvládanie svojich situácií. Bola som matkou a manželkou, ktorú potrebovala rodina, hoci sama som bola na pokraji vyčerpania. Každý deň som bojovala so stresom a bála som sa, že šéfka/výskumníčka/lekárka/manželka/matka Judith vo všetkých svojich rolách zlyhá. Znie vám to povedome?

V apríli sme mali naplánovanú spoločnú prezentáciu cez Zoom z oddelených kancelárií. Malo sa na nej zú-

častniť dvesto zdravotníkov a ich rodiny v rámci veľkého nemocničného systému. Večer predtým som pracovala na svojej prezentácii s názvom „Ako sa vyrovnat' s novou normou“. Keď sa blížila ôsma hodina večer, v žalúdku mi škvrkalo a oči sa mi od únavy zatvárali samy. Uvedomila som si iróniu situácie: sama som sa s „novou normou“ takmer vôbec nevyrovnala. Zložila som ruky z klávesnice, odtrhla zrak od obrazovky a nahlas som si povedala: „Myslím, že mám depresiu.“

Som psychiatricka, a predsa ma táto sebadiagnóza prekvapila. Nasledujúci deň nebol o nič lepší. Keby ste ma nepoznali, možno by ste si počas mojej prezentácie nič nezvyčajné nevšimli. Nezaregistrovali by ste chvenie v mojom hlase ani zrýchlené dýchanie, keď som hovorila o emocionálnej traume. Nevšimli by ste si, ako mi oči blúdia po kancelárii v snahe zadržať slzy. Mala som sa sústrediť na pomáhanie ostatným ľuďom, no uvedomila som si, že uzdraviť potrebujem samu seba.

Väčšina tvárí na obrazovke patrila preťaženým zdravotníkom, ktorí si zapisovali poznámky alebo písali do chatu svoje starosti („Druhá sestra z mojej zmeny veľa pije.“ „Moja kolegyňa stále plače.“). Jedna z mojich spolupracovníčok však odišla od svojho počítača a prišla ku mne, aby sa na mňa pozrela mimo kamery. Videla, že balansujem na hrane, len kúsok od zrútenia. Vtedy sa ma opýtala: „Je všetko v poriadku?“

Že mám depresiu, som si dovtedy neuvedomila, pretože klasické kritériá sa na mňa nevzťahovali. Dokázala som vstať z postele. Neplakala som v metre (a aj keby áno, Newyorčania by to slušne ignorovali). Organizovala som dcérine narodeninové oslavy a nosila som občerstvenie na ranné porady. Nielenže som cho-

dila do práce, ja som v nej excelovala. Vo svojom vnútri som však cítila nepokoj, potrebu byť neustále niečím zamestnaná. Bola som presvedčená, že ak spomalím, stane sa niečo zlé. Nevedela som ten pocit presne pomenovať. Na rozdiel od väčšiny ľudí s depresiou som dokázala fungovať, a to dokonca veľmi dobre. Tak čo sa to so mnou dialo?

ZAČÍNAME ODHAĽOVAŤ VYSOKOFUNKČNÚ DEPRESIU

Po mojom prelomovom uvedomení v apríli 2020 som sa vydala na cestu, aby som pochopila, čo sa so mnou deje. Táto cesta ma priviedla priamo k pojmu vysokofunkčná depresia (HFD). To, čo som hľadala, som v odborných časopisoch nenašla, pretože lekárska literatúra zvyčajne za každodenným ľudským prežívaním zaostáva.

Vysokofunkčná depresia sa nenachádza v Diagnostickom a štatistickom manuáli duševných porúch, 5. vydanie (DSM-5), ktorý je základným nástrojom psychiatrov pri diagnostike duševných stavov. HFD nie je oficiálne uznanou diagnózou a dlhé roky pre ňu neexistoval žiadny oficiálny rámec – až doteraz.

Stretla som sa aj s názormi odborníkov, ktorí tvrdili, že vysokofunkčná depresia nie je reálna. Mýlia sa. Podľa môjho názoru je to práve naopak. Je to stav, ktorý lekári často prehliadajú, pretože mnohí z nich ním sami trpia alebo trpeli. Zamyslime sa: medicína je povolanie, v ktorom ste nútení pracovať nekonečné hodiny, neustále dávať prednosť druhým, ignorovať vlastné potreby a odkladať vlastné šťastie – od strednej školy cez lekársku

fakultu až po rezidentské roky. (Stačí si spomenúť na seriály Pohotovosť, Klinika Grace či Chicago Med.)

Niektorí odborníci argumentovali tým, že pre vysokofunkčnú depresiu neexistuje žiadny výskum a že tento stav nie je zahrnutý v DSM. Všetci sme však vedeli, že vyhorenie existovalo dávno predtým, ako ho v roku 2008 oficiálne uznala Svetová zdravotnícka organizácia. Znamená to, že pred rokom 2008 vyhorením nikto netrpel? Podobne všetci uznávame existenciu syndrómu podvodníka, hoci v DSM evidovaný nie je. Máme čakať na oficiálne zaradenie, aby sme ľuďom pomáhali prekonať trvalý pocit, že si nezaslúžia vlastný úspech? Rovnako je to s HFD. Tento stav sa objavoval u mnohých ľudí, ktorí ku mne prichádzali na terapiu. Vedela som, že je skutočný, pretože som ho videla u jedného pacienta za druhým.

Pojem „vysokofunkčná depresia“ sa po prvý raz objavil na internete na začiatku 21. storočia, no celosvetovo sa do povedomia dostal až okolo roku 2016. Niektoré webové stránky ho nesprávne označovali ako perzistentnú depresívnu poruchu (dystýmia), lenže táto diagnóza danému stavu nezodpovedá, pretože sa vyznačuje zreteľnou stratou funkčnosti. HFD sa, naopak, vyskytuje u ľudí, ktorí sú mimoriadne úspešní, riadia domácnosť, starajú sa o druhých a pôsobia navonok usporiadane. Nie u tých, ktorí sú paralyzovaní smútkom.

Tento termín dokonca najviac rezonoval s ľuďmi, ktorí sa s pojmom „depresia“ vôbec neidentifikovali. Stotožňovali sa skôr s pocitom viny, pretože hoci v práci dosahovali vynikajúce výsledky (niekedy aj za cenu telefonátov z kúpeľne či zaspávania s laptopom na hrudi), nikdy nemali pocit, že to stačí, a nedokázali si

užiť vlastné úspechy. Stotožňovali sa s tým, že sa starajú o všetkých okolo seba, no len zriedka o seba. S tým, že sú neustále vyčerpaní, no nemôžu zaspáť, pretože ich úzkosť drží v neustálom nepokoji. S tým, že vo voľnom čase nedokážu relaxovať ani sa zabávať, len upratovať, plánovať rodinné dovolenky a popri tom ešte aj tajne riešiť, či bude hotelová Wi-Fi dostatočne silná, aby mohli pracovať. A tiež sa stotožňovali s tým, že nedokážu len tak sedieť, pretože v tichu by si uvedomili, že sa cítia prázdni a že veci, ktoré ich kedysi tešili, im už radosť neprinášajú.

Vysokofunkčná depresia môže byť nový pojem, ale je rovnako reálna ako akákoľvek iná diagnóza zahrnutá v DSM-5. Milióny ľudí, rovnako ako ja, s ňou žijú a nevedomujú si to.

Čím viac som čítala a čím pozornejšie som sledovala svojich pacientov, tým jasnejšie som videla, že vysokofunkčná depresia je všade okolo. Ľudia však nemohli len tak prísť k lekárovi a požiadať o diagnózu či lieky. Keby to urobili, lekár by ich pravdepodobne preveril bežným skríningovým dotazníkom, ktorý sa zameriava na zníženú funkčnosť a akútnu úzkosť. Opýtal by sa: „Ovplyvňuje to váš život? Chodíte do práce? Viete sa postarať o rodinu? Tak kde je problém?“

Ale problém bol veľmi skutočný.

Vysokofunkčná depresia v sebe nesie nielen riziko sklĺznutia do nízkofunkčnej depresie, ktorá môže náš život úplne zastaviť, ale núti nás tiež žiť so zavretými očami. Väčšina ľudí s vysokofunkčnou depesiou si totiž nevedomuje, že ňou trpí. Nevedia úplne pochopiť, že z ich života vymizla radosť. Možno registrujú, že niečo nie je v poriadku – tak ako ja v ten večer, keď som pri-

pravovala svoju prezentáciu, no netušia, ako sa vrátiť na správnu cestu.

Táto kniha je varovným signálom, že milióny z nás, ktorí žijeme s vysokofunkčnou depresiou, zabúdame na niečo zásadné: na schopnosť užívať si život. Žijeme v režime autopilota a nezamýšľame sa nad tým, kam vlastne smerujeme. Hrozí nám, že sa jedného dňa prebudíme uprostred existenciálnej krízy a budeme sa pýtať: „Načo to všetko robím? Pre koho a prečo sa obetujem?“ Je tu riziko, že si až príliš neskoro uvedomíme, že sme si vybudovali život, ktorý nechceme, a dovolili ľuďom, aby nás využívali. Potom už môže byť neskoro získať späť svoju radosť a vlastný priestor.

Ďalším nebezpečenstvom je kolaps pod ťarchou tlaku, ktorý sme si sami spôsobili. Pozrime sa napríklad na novinárku Cheslie Kryst. Vo veku tridsať rokov dosiahla rad pozoruhodných úspechov. Ako televízna korešpondentka nominovaná na cenu Emmy bola nielen výnimočne krásna – vyhrala titul Miss USA 2019 –, ale aj mimoriadne inteligentná. Mala titul MBA, právnický titul a robila rozhovory s ikonami ako Oprah.

Ľudia však nevideli, že vo svojom úspechu čelila nenávisťným útokom na sociálnych sieťach. Neprajníci jej dokonca opakovane písali, aby sa zabila. Nevedeli, že v práci zápasila so syndrómom podvodníka, s perfekcionizmom a obrovským tlakom reprezentovať černošskú komunitu pred kamerou. Doma sa zas trápila vo vzťahu s partnerom, ktorý ju údajne podvádzał. Neustále počúvala vnútorný hlas, ktorý jej tvrdil, že nikdy nebude dosť dobrá.

Kryst bola jednou z prvých verejne známych osobností, pri ktorých sa začalo hovoriť o vysokofunkčnej depre-

sii. Keď sa vzostupy a pády jej života stali neznesiteľnými, 30. januára 2022 spáchala samovraždu. Nasledujúci deň som mala v ambulancii pacientku, ktorá o jej smrti opakovane hovorila: „Chápem ten pocit, keď chcete, aby to všetko už jednoducho prestalo,“ povedala jedna absolventka Ivy League, „aspoň má teraz konečne pokoj.“

Taká vážna dokáže byť vysokofunkčná depresia.

PÄŤ V

Keď som zistila, že o vysokofunkčnej depresii neexistuje žiadny výskum, rozhodla som sa vo vlastnom laboratóriu v centre Manhattanu vykonať vlastné štúdie. Potom som si povedala: prečo zostať pri štúdiách? Rozhodla som sa o tejto téme napísať knihu. Tú, ktorú práve držíte v rukách. Ak to znie ako veľmi „vysokofunkčné“, je to preto, že presne také to je. Som prvou klinickou výskumníčkou, ktorá sa venovala štúdiu HFD, a všetko, čo som prostredníctvom vedeckého výskumu, online skúmania a rokov práce s pacientmi zistila, nájdete v tejto knihe. Vytvorila som aj tri dotazníky (pozri strany 36, 73, 280), ktoré vám pomôžu zistiť, do akej miery vysokofunkčnou depresiou trpíte, ak vôbec.

Moje výskumy ukázali, že vysokofunkčná depresia je takmer vždy dôsledkom traumy, či si to uvedomujeme alebo nie. Trauma však nemusí znamenať výhradne dramatickú, život zničujúcu udalosť. Môže to byť veľká trauma, ako napríklad zneužívanie v detstve alebo prežitie autonehody, ale rovnako aj menšia trauma: príliš kritický rodič, zrada blízkeho priateľa či dlhodobé emocionálne zanedbávanie.

Vysokofunkčná depresia sa vždy prejavuje dvoma výraznými symptómami, o ktorých lekári prestali hovoriť, aj keď sú čoraz bežnejšie: anhedóniou (znížená schopnosť prežívať radosť, čo vedie k apatii a nezájmu) a masochizmom (tendencia potešovať ľudí, obetovať sa a zanedbávať vlastné potreby, čo vedie k nerovným vzťahom a nízkej kvalite života). Možno znejú desivo, ale pochopíte ich. Sú totiž kľúčom k vášmu uzdraveniu. Sú základnými stavebnými kameňmi vysokofunkčnej depresie, a aby ste ju prekonali, naučím vás, ako s nimi pracovať.

Keď som začínala, neexistovala na liečbu vysoko-funkčnej depresie žiadna známa metóda. Dnes už existuje terapia, ktorú som sama vytvorila. Ide o rámec, ktorý nazývam Päť V, a v tejto knihe vás ním prevediem krok za krokom. Nájdete v nej tiež prekvapujúce príbehy pacientov, praktické nástroje, zábavné cvičenia a dotazníky, ktoré vám pomôžu pochopiť HFD a začať sa z nej zotavovať.

Päť V je prístup založený na dôkazoch a vychádza z mojej práce s ľuďmi rôznych vekových skupín. Zároveň je výsledkom vládou financovaného výskumu, ktorý ma zaviedol do viac ako tridsiatich krajín sveta.

Hoci je vysokofunkčná depresia medzinárodným fenoménom, ktorý sa vyskytuje naprieč kultúrami, častejšia je ale v skupinách, ktoré sú označované ako „vzorové menšiny“ – napríklad vo východnej a v južnej Ázii, kde mnoho ľudí prijalo postoj, že šťastie nie je pre súčasnosť, ale pre budúcnosť: najprv treba tvrdo pracovať, uspieť, nahromadiť materiálne bohatstvo a byť prospešní pre spoločnosť. A až potom si môžeme dovoliť byť skutočne šťastní.

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Hoci môže byť lákavé preskočiť rovno do druhej časti a začať svoju cestu k uzdraveniu, dôrazne odporúčam začať prvou časťou, kde rozoberám korene vysokofunkčnej depresie. Skôr, než budete môcť začať skutočne niečo meniť, potrebujete pochopiť, do akej miery je vo vašom stave zastúpená trauma, anhedónia a masochizmus. Až potom dokážete objaviť radosť, o ktorej ste ani netušili, že vám chýba, vášne, ktoré ste dávno odsunuli nabok, a možno aj úplne nový život – taký, o akom ste si nemysleli, že by ste ho mohli žiť. Presne to sa stalo mne.

Počas pandémie som prešla bolestivým rozvodom. Koniec manželstva nie je situáciou, ktorú má človek úplne pod kontrolou, no ako vysokofunkčná osoba som mala pocit, že som zlyhala. Držala som sa presvedčenia, že musím byť dokonalá. Že ak urobím chybu, stratím hodnotu a nebudem hodná lásky. Prostredníctvom terapie a veľkého množstva sebareflexie som však toto náročné obdobie premenila na bod zlomu. Po prvýkrát som začala skutočne veriť, že na to, aby som bola šťastná, nemusím byť dokonalá. Prestala som robiť veci len preto, aby som si odškrtla položky na zozname, a začala som robiť to, čo dávalo môjmu životu zmysel. Začala som sa opierať o rámec Päť V, o ktorých píšem v tejto knihe.

Dlhé roky bol môj kalendár preplnený. Až keď som si uvedomila, že starostlivosť o seba je rovnako dôležitá ako všetky moje povinnosti, začala som si užívať luxus ničnerobenia. Nikto nemusí byť neustále v pohybe. V slovníku človeka s vysokofunkčnou depresiou sotva existuje pojem „úmyselný oddych“, takže som vedela, že sa uzdravujem. Začala som tráviť oveľa viac času s dcérou, čo bolo

pre nás obe nesmierne dôležité, obzvlášť počas náročného súdneho procesu o opatrovníctvo. Dokonca som si našla aj koníček.

Rozhodla som sa sústrediť na seba a nájsť si nejakú zábavnú činnosť. Spomenula som si na svoje detstvo, keď sme so súrodencami nacvičovali scénky a divadelné hry v kostole, kde kázal môj otec. Písali sme scenáre, hrali postavy, prezliekali sa do kostýmov... Bolo to nesmierne zábavné. Prečo by to teraz malo byť iné? Nemala som žiadnu tvorivú aktivitu, tak som to skúsila.

Keď bol rozvod ukončený a opatrovníctvo vyriešené, začala som v dňoch, keď dcéra nebola so mnou, nahrávať videá o duševnom zdraví a zverejňovať ich na sociálnych sieťach. Robila som niečo zmysluplné, čo bolo pre mňa zároveň zábavou. Nasadila som si opačne šiltovku, pomocou filtra som si pridala fúzy a hrala muža a ženu, ktorí zápasia s problémami pripútanosti. Menila som oblečenie, účes a make-up, a ukazovala som, ako vyzerajú rôzne osobnostné poruchy. Nepozdávalo sa to každému. Niektorí kolegovia ma kritizovali, vraj psychiatier nemá čo nosiť ružovú a nahrávať vtipné videá online. Ja som sa však rozhodla byť sama sebou a pokračovať. Kto povedal, že existuje len jeden správny spôsob, ako byť psychiatrom? A prečo by som mala niekomu dovoliť brať mi radosť?

O médiách a sociálnych sieťach som začala prednášať aj mladým lekárom na New York University, čo nakoniec viedlo k spolupráci s komunitou influencerov Fides Health. Moja radosť sa stala nákazlivou a moji študenti začali robiť to isté.

Roky som tvrdo pracovala, aby som získala tradičné vzdelanie z prestížnych inštitúcií, no vždy som vedela, že