

Emočné



Jana Vítová

reštaurácií



Emočně nestabilní

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Jana Vítová
Emočně nestabilní – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Emočně nestabilní

Jana Vítová

Text © Jana Vítová, 2026
Photos © Jana Vítová, 2026
Illustrations © Anna Vančurová, 2026
Cover © Anna Vančurová, 2026
Graphic © Diana Elfmarková, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-6114-2
ISBN e-knihy 978-80-264-6144-9 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

*Věnováno všem, kteří usilují
o vlastní zotavení, a těm, kteří
o ně pečují.*

OBSAH

Jak knihu (ne)číst	9
Prolog	21
2021	25
2022	45
2023	109
2024	129
2025	177
2026	189

jak
knihu
nečíst



Jak knihu (ne)číst

Právě čtete tu nejdůležitější část knihy. Když jsem ji začala psát, hned mě to svádělo k dlouhému monologu o všech strastech mého života od dětství až dodnes. Pak jsem si ale řekla, že to vůbec neodráží, kým jsem. Necítím se jako oběť. Miluji život i přes všechna příkoří, která jsem zatím musela překonat. Nejsem nikdo, koho byste museli litovat. Mám toho v životě ještě spoustu před sebou. V téhle knize se budeme věnovat barevnosti, která provází životy nás všech se zkušeností s duševním onemocněním.

Budeme se věnovat mému zotavení z psychické nemoci, respektive duševních problémů. Kniha je takovou mozaikou různých textů a témat, jež mě během let mého zotavování potkaly. Nenapsala jsem memoáry, ani příručku, jen jsem popsala můj proces zotavení, který je však pro každého unikátní. Chci svou knížkou vzbudit naději – rozhodně ne závod, kdo to zvládne lépe a rychleji. Ve svých textech myslím i na pečující o lidi s duševním onemocněním, bez vás by zotavení nešlo.

Nemůžu v téhle knize obsáhnout všechny zkušenosti a příběhy. Titul je z velké části destigmatizační a bude vycházet z mnoha zkušeností mých přátel, komunity i blízkých. Pořád jsme ale nezažili všechno. Možná tady najdete texty, se kterými budete vyloženě nesouhlasit, pocity, které vy neznáte, nebo vám tu budou chybět pro vás zásadní části. Je to rozhodně validní. Musela bych být ale nadčlověk, abych byla schopna myslet na všechny. Pokušila jsem se být co možná nejinkluzivnější, ale stejně zůstat věrná konceptu knihy – mému příběhu zotavení.

Nic není černobílé

V knize vás nechám nahlédnout do nejcitlivějších příhod, které se mi kdy v životě staly. Ne do všech, ale rozhodně do těch klíčových. Nečtete smyšlený příběh neexistujícího člověka. Já jsem vždy zvládala, když lidé věděli o mé křehlosti a uvědomila jsem si, že mé sdílení umí být léčivé. To, co se mi stalo, mě nedefinuje, ale to, jak jsem si s tím poradila, už ano. Vždy s hlavou vztyčenou a velkou chutí tu být. Prosim přistupujte tedy k mému příběhu laskavě, jakoby vám ho vyprávěla kamarádka.

Nechám vás nahlédnout do obrazů z mého života. Nechám vás nahlédnout i do některých z mých vztahů a je pro mě důležité, abyste k tomu přistupovali s citem, porozuměním a odstupem. Všechny obrazy jsem psala tak, jak jsem v tu danou chvíli opravdu cítila. Ostatně často bude tyhle texty doprovázet autentický komentář z mých deníků. Jsou tedy velmi subjektivní.

Obzvlášť pokud budu mluvit o vztazích partnerských, pamatujte, že tohle je reálný život, kde nemáme jasné hrdiny a záporáky. Pokud někdo hrál v mém příběhu roli zápornou, neznamena to, že v životech jiných nejsou hlavními hrdiny, že si nezaslouží být milováni a respektováni. Jedna z nejdůležitějších věcí, které jsem se během svého zotavení naučila, bylo nehledat viníka. Měla jsem tehdy pocit, že když najdu toho, kdo to způsobil a potrestám ho, bude mi lépe. Nemohlo to ale být dál od pravdy.

Ani já rozhodně nejsem dokonalá nevinná oběť. Zranění lidé zraňují další lidi. I já jsem ublížila. I já jsem ve spoustě příběhů záporákem. Jen teď nečtete jejich příběh, ale můj. Nikdy jsem vědomě nechtěla nikomu ublížit, ale

udělala jsem to. Řekla jsem věci, které jsem si měla předtím rozmyslet, udělala věci, nad kterými jsem měla přemýšlet. Jsem běžná smrtelnice. Nehledejte prosím v mém příběhu černobílé postavy, nenajdete je tu.

Kdo já vůbec jsem a s čím mám tu zkušenost

Celá tahle kniha bude psána z mé zkušenosti s duševním onemocněním. Když mi bylo dvacet, diagnostikovali mi emočně nestabilní poruchu osobnosti impulzivního typu (možná znáte příbuzný typ hraniční) a v mých dvaceti třech letech jsem pak získala druhou diagnózu – premenstruační dysforickou poruchu.

Jen v krátkosti vám je zde představím, abyste si pak mé vyprávění mohli představit v kontextu mých diagnóz. O diagnostice a diagnózách mám celou jednu kapitolu, v níž se dozvíte ještě víc o stigmatu, který diagnózy doprovází. Jeden důležitý bod vám ale prozradím už teď – u každého člověka se diagnóza projevuje trochu jinak.



Emočně nestabilní porucha osobnosti – impulzivní typ (kód F60.30)

Hlavní charakteristika

Na rozdíl od „hraničního typu“, v němž dominuje strach z opuštění a sebepoškozování, je u impulzivního typu ústředním tématem neschopnost kontrolovat silné impulzy a náhlé výkyvy nálad.

Klíčové příznaky (diagnostická kritéria):

- **Silná tendence k impulzivnímu jednání:** Člověk jedná bez ohledu na následky (např. v afektu něco rozbije, někoho urazí, náhle odejde z práce).
- **Emoční nestabilita:** Velmi rychlé a nepředvídatelné změny nálady (během pár minut přechod z klidu do hněvu).
- **Nízká tolerance k frustraci:** Pokud věci nejdou podle plánu nebo někdo odporuje, následuje okamžitá podrážděnost nebo výbuch hněvu.

- **Výbušné a agresivní chování:** Sklony k neuváženým hádkám a konfliktům s ostatními, zejména pokud je jejich impulzivní chování někým kritizováno.
- **Neschopnost vytrvat u činnosti:** Pokud se nedostaví okamžitá odměna či výsledek, člověk rychle ztrácí zájem a motivaci.
- **Vnitřní prožívání:** Člověk má pocit, že ho emoce „přemáhají“ a že nad sebou v daný moment nemá kontrolu.

Premenstruační dysforická porucha (GA34.41)

Hlavní charakteristika

PMDD je v podstatě „PMS na steroidech“. Nejde o běžnou nepohodu, ale o extrémní biologickou reakci na normální hormonální změny. Projevuje se v luteální fázi (cca 7–10 dní před menstruací) a s jejím příchodem téměř okamžitě mizí.

Klíčové psychické a fyzické příznaky:

- **Extrémní emoční labilita:** Náhlé záchvaty pláče, pocit naprostého zoufalství nebo extrémní citlivost na odmítnutí.

- **„Dysforický“ hněv:** Nejde jen o podrážděnost, ale o intenzivní, těžko zvladatelný vztek a pocity vnitřního napětí, které vedou ke konfliktům s okolím.
- **Pocity beznaděje a deprese:** Silné pocity vlastní bezcennosti, u závažných případů se mohou objevit i sebevražedné myšlenky (které po začátku cyklu zmizí).
- **Ztráta zájmu:** Člověk přestává mít radost z koníčků, práce nebo přátel.
- **Kognitivní mlha:** Velké potíže se soustředěním, zapomnětlivost a pocit, že mozek „nefunguje“.
- **Fyzické vyčerpání:** Extrémní únava, změny chutí (přejídání) a problémy se spánkem (insomnie nebo naopak neustálá potřeba spát).

Co jsou vůbec ty principy zotavení

Před reformou psychiatrie, kolem roku 2010, se u nás zotavení z psychické nemoci nepovažovalo jako cíl léčby. Důležité bylo tlumit klinické příznaky – úzkosti, deprese, bludy, psychózy... Už se ale moc nemyslelo na to, že bychom lidi se zkušeností s duševním onemocněním měli zpátky začleňovat do běžného života, a podporovat

je v tom, aby chtěli žít klidný a spokojený život. To se s re-
formou i nadále mění k lepšímu.

Pro pochopení mého příběhu potřebujeme znát i základ-
ní principy toho, co zotavení je: Zotavení (Recovery) je
*„hluboce osobní, jedinečný proces změny vlastních postojů,
pocitů, hodnot, cílů, dovedností a rolí. Je to způsob, jak žít
spokojený, nadějeplný a přínosný život přes všechna ome-
zení způsobená nemocí. Zotavení buduje nový význam
a smysl života tím, že člověk katastrofální důsledky způso-
bené duševním onemocněním překoná.“* (Anthony 1993)

Já mám pro vysvětlení konceptu zotavení nejraději přístup
CHIME, která stojí za: **C**onnectedsness – propojení, **H**ope
and **O**ptimism – naději a optimismus, **I**ntity – identita,
Meaning in **L**ife – smysl života a **E**mpowerment – posíle-
ní pravomocí.

Zjednodušeně je to soubor dovedností a činností, které
v různém poměru a potřebě vedou jednotlivce k zotavení.
*„Neexistuje žádný správný nebo špatný způsob, jak se ,zo-
tavit“, a výše uvedené faktory nemusí být pro všechny stejně
důležité. Je vždy třeba tyto faktory zkoumat na individuální
bázi a nevyvozovat předčasné závěry nebo zobecnění, pokud
jde o faktory užitečné pro cestu k zotavení dané osoby,“* je
uvedeno v odborné příručce ministerstva zdravotnictví.



Kdo je má terapeutka

Knihou vás budou provázet i krátké vstupy od mé terapeutky Mgr. Markéty Pešoutové. Markéta vystudovala psychologii v Olomouci a aktuálně dokončuje terapeutický výcvik daseinsanalýzy. Má bohaté zkušenosti v oblasti HR a psychologie. Teď mimo jiné působí v centru Epimeleia jako terapeutka. Já jsem se s Markét seznámila v roce 2021, kdy vedla seminář o relaxačních technikách a nabídla nám všem tykání, proto si od té doby tykáme a je tomu tak i v mé knize.

S Markét jsme právě společně praktikovaly přístupy daseinsanalýzy. Vždy jsem s ní i s terapeutickým přístupem byla nadmíru spokojená. Ráda říkám, že terapie je tak účinná a dobrá, jako je vztah s vaším terapeutem. První rok a půl jsme se vídaly fyzicky, od roku 2022 se setkáváme hlavně v online prostředí. Do dnešního dne je Markét moje terapeutka a pokud tomu okolnosti dají, tak to tak ještě dlouho bude.

Jsem jí nesmírně vděčná, že přispěla svými vstupy do mého příběhu, do téhle knihy. Samozřejmě nejvíc si vážím její péče. I když vím, že si během čtení tohoto řádku bude říkat, že „jsem to zvládla hlavně já“, nedá mi to a chci zmínit, že ona má obrovský podíl na mém zotavení. Často to bylo pouze u ní v terapeutovně nebo s ní před obrazovkou, kdy jsem se mohla opravdu uvolnit a vypustit ze sebe všechn ten vztek, stres a smutek, který jsem tak dlouho držela.

Děkuji ti, Markét, že jsi součástí mého příběhu.

Důležitá upozornění

Mým příběhem se prolíná sexuální násilí. Vždy jsem se to snažila popsat věrně, ale pořád dostatečně citlivě. Zároveň chci říct, že za sexuální násilí si nikdy nemůžete. Já se tomu v knížce nebudu věnovat do takového detailu, proto to říkám teď – stydět se má vždy pachatel(ka)!

Budu mluvit o sebepoškozování. Budu mluvit o sebevraždě a zazní i slova o závislostech a drogách. Nebudu návodná, ale zazní tu různé způsoby.

Proto na sebe buďte hodní a klidně si čtení dávkujte, jak to bude potřeba. V případě nouze vás ráda odkážu na stránky nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/, kde najdete odkaz na všechny důležité kontakty, které by vám mohly pomoci. Tento titul občas nebude hezké čtení, ale má dobrý konec, slibuju. Hlavně je plný nástrojů pro zotavení, naděje a pro mě typického optimismu.



