

Práce je základní lidskou potřebou. Pokud ji nemáme, hrozí nám pocity nenaplněnosti, nudy, neužitečnosti, zhoršování psychického stavu.

Psychóza může pracovní schopnost pacienta výrazně ovlivnit. V akutním stádiu, podobně jako u jiné těžké nemoci, je pacient práceneschopný. Při zlepšování se jeho pracovní schopnost postupně znovu obnovuje. Ve srovnání s jinými nemocemi se ale psychóza léčí mnohem pomaleji a pracovní neschopnost trvá mnohem déle. Průměrně je to několik měsíců.

Aby si pacient s psychózou pracovní schopnost zlepšil nebo udržel, je nutné aby udržoval základní pravidla psychohygieny:

- » střídat pravidelně práci, odpočinek a zábavu v rovnoměrném rozložení
  
- » dodržovat pravidelný spánek - cca 7-9 hodin denně ani více ani méně, nejlépe v pravidelném čase
  
- » být přiměřeně i fyzicky aktivní - aspoň půl až jednu hodinu denně - aktivita by měla ale člověku působit radost a ne vyčerpání
  
- » dodržovat pravidelnou stravu - hladovění (i za účelem zhubnutí) je stresem
  
- » vyhýbat se činností náročným na dlouhodobé soustředění - může být i dlouhé řízení auta nebo dlouhý pobyt u počítače

Existují i práce, které psychiku člověka (i nemocného) zlepšují. Základní charakteristikou takové práce je, že jsou výsledky ihned vidět. Většinou jde o manuální práce: vytváření něčeho hezkého a užitečného. Za pro psychiku nejzdravější jsou považovány povolání :kadeřník, krejčí, zedník, tesař, stolař, zahradník... Pro psychiku jsou náročná povolání se zátěží na

## Psychóza a pracovní uplatnění

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová

---

zodpovědnost, na častý kontakt s lidmi, s hodně konflikty, často i monotónní jednotvárná práce.

Práce v noci je pro lidský organizmus velkým stresem a lidem léčeným pro duševní onemocnění se vysloveně nedoporučuje.

Psychóza může asi u 30% nemocných vést k invalidizaci, tj. že nemocný pro zhoršený zdravotní stav nemůže trvale vykonávat výdělečnou činnost. To ale neznamena, že by nemohl pracovat vůbec. V obdobích dobrého stavu, stabilizace nemoci je doporučované, na zlepšení duševního zdraví, nějakou práci vykonávat - dobrovolně, nebo jako brigádu. Vždy je dobré dodržovat výše uvedené zásady.