

## 2 JSME MENTÁLNĚ POSTIŽENÍ, ALE NEJSME PROTO MÉNĚCENNÍ

### OBSAH:

2.1 Nejsme z jiné planety - jen trochu jiní než jsi Ty

2.2 O mentální retardaci – pár základních informací

2.3 Co nám dělá problémy – třeba si zvyknout na změny

2.4 Jak nám říkají – přesný význam neznají

2.5 Nechceme vás nutit, ale pojdte s námi mluvit (komunikovat)

2.6 Autismus, aneb Ne každý autista je génius na čísla

Pro informacechtivé hlavy, aneb Kde najdete další zprávy

Vezmu ho na hřiště. Martin tam ještě nebyl. **Nejdřív si zvykal na nový domov** [Martin, ale obecně lidé s mentálním postižením se hůře přizpůsobují nejen novému prostředí, ale i každé nové situaci – zkrátka hůře si zvykají.], pak byl nastydlý, potom jsme pracovali na zahradě. Prostě to vždycky nějak nevyšlo.

Hřiště je kousek od chráněného území. Jsou tam prolézačky, dvě houpačky a malý kolotoč. Martin jezdí na kolotoči strašně rád. Musí ho samozřejmě někdo točit a taky dávat pozor, jestli se pořádně drží.

Na hřišti nikdo nebyl. Věděla jsem, že naše třída je v družině nebo na němčině.

Posadila jsem Martínka na kolotoč a dlouho jsem ho vozila.

„**Eště, eště!**“ [I když je Martinovi 10 let, špatně vyslovuje – má zkrátka vadu řeči, což se u osob s mentálním postižením stává docela často.] volal pořád.

„Už nemůžu,“ řekla jsem mu nakonec a byla to pravda. Strašně jsem se udýchala.

„Víš co? Budeme šplhat.“

**Ukázala jsem Martinovi, jak se leze na žebřík. Pak jsem ho podepřela a dávala jsem mu střídavě nohy na příčky.** [Lepší je všechno ukázat než vysvětlovat! A co se týká pomoci s lezením na žebřík – nejen Martin může mít problémy s koordinací pohybů, stejný problém má většina lidí s mentálním postižením.] Jenom na dvě, protože se bál.

„Padnu, padnu!“ volal.

„Neboj se, nic to není, podívej.“ Ukazovala jsem Martinovi, jak vylezu nahoru - a pak se to stalo.

„Hele... hele... Koukejte!“ křičel někdo. Otočila jsem se - a byly to děti z naší třídy. Jenom některé, ty, co chodí na němčinu. Asi skončily dřív. Hubert, Komínková, Hamák, Vedral, Hurych... a Lucka. Stáli tam a koukali na Martina.

**Martin se cizích lidí bojí.** [Je to podobné jako s novými situacemi, také na nové lidi si lidé s mentálním postižením déle zvykají a na začátku se mohou i bát.] Hlavně když je sám. A to teď byl, protože já jsem zůstala nahoře na prolézačce. **Začal se kývat a dal se do křiku. Samozřejmě přitom zapomněl, že má schovat jazyk. Otevřel pusu a z ní mu tekly sliny.** [Odborně se tomu říká „pohybové automatismy“ – například kývání je způsob, jak „utéct“ z nepříjemné situace a uvolnit napětí, zkrátka dělat něco, co dokáže Martin sám ovládat, když už to nedokáže s neznámou situací. Stejně je to s křikem – je to obrana před strachem. A vyplazený jazyk s tekoucími slinami – Martin má Downův syndrom a jedním z jeho znaků jsou malá ústa, ze kterých může koukat vyplazený jazyk...no a když máte dlouho vyplazený jazyk, začnou vám téct sliny.]

„Ty jo! To je parádní **debil!**“ [Dnes je toto označení bráno jako nadávka, ale není to tak dlouho, co byla „debilita“ lékařskou diagnózou označující stupeň mentální retardace. Každopádně Martin je v první řadě Martin – člověk, to že má mentální retardaci je druhořadé...] křičel Hamák a šklebil

se po Martinovi. Vedral začal kolem Martina poskakovat a hulákal přitom: „Bééé... bééé...”

„Mně se ta Novotná zdála vždycky divná,” ječel Hurych. **„Maj to asi v rodině...”**

*[Většinou jsou příčiny mentální retardace neznámé, v Martinově případě mohla hrát roli řada okolností před narozením (infekční nemoci matky, působení toxických látek), během porodu (nedostatek kyslíku) a v průběhu dalšího života (infekce, záněty mozku, úrazy). Je pravda, že i dědičnost může být příčinou mentální retardace, v Martinově případě jde o genetickou poruchu – zvýšený počet chromozomů, místo páru 21. chromozomu jsou tu tři.]*

A ten že si na mě myslel?!

„Míšo! Míšo!” volal můj bratr a celý se třásl. Určitě si myslel, že mu chtějí ublížit. Skočila jsem dolů. Až z té největší přičky a vzala Martina kolem ramen.

„Páni, on je tvůj?!” zeptala se Komínková. **„Ten teda vypadá...”** *[Lidé s Downovým syndromem, který má i Martin, jak posléze zjistíte, mají zvláštní rysy – specifický vzhled: menší hlava, kulatý vzhled, úzká oční víčka, menší uši, malá ústa - někdy otevřená, malé ruce a chodidla nebo například pouze jedna rýha na dlani. Možná vám více napoví obrázky dále v textu.]* Myslím, že byla ráda, že se kluci smějí někomu jinému než jí. Sáhla jsem do kapsy a dala Martinovi do pusy kus čokolády. Začal ji cucat, ale pořád pobrekával. Obličej měl mokrý od slz a od slin. Vyndala jsem kapesník a utřela ho.

„Debílkova chuva!” křičel Hamák.

„**Fuj,**” *[Necháme to na vás – patří tohle citoslovce skutečně k lidem, přestože mentálně postiženým?!*] ušklíbala se Komínková.

„**Asi mu taky dává plínky!**” *[Lidé s těžkou a zejména hlubokou mentální retardací mohou potřebovat plínky – nedokážou sami udržet osobní čistotu, nedokážou se totiž často ani pohybovat... to ale není Martinův případ – lidé s Downovým syndromem mívají obvykle středně těžkou mentální retardací! Více se dozvíte v následujícím textu.]* smál se Vedral. Jediný, kdo nic neřekl, byl Hubert. A Lucka. Stála tam, kousala se do palce, byla úplně bílá, bledá jako stěna a dívala se na mě. Ne na Martina. A pak promluvila. Hlas jí tak nějak divně skřípal. Jako by to nebyla ona.

„Tos mi neřekla... neřekla jsi mi... že máš blbýho bráchu...”

„Říkala jsem ti přece... že je nemocnej...”

„**Nemocnej, jo?**” *[Mentální retardace není sice nemoc, ale zdravotní postižení, nicméně jako řada nemocí je mentální retardace neléčitelná.]* vykřikla Lucka. „Tomu ty říkáš nemocnej? Je to **idiot!**” *[Je to podobné jako s „debilem“...jestli tápete, vraťte se k předchozím řádkům.]* A pak křičela dál: „Mezi náma je konec, rozumíš, konec, s takovou holkou kamarádit nebudu!”

A strhla si z ruky můj náramek a hodila ho na zem. Sebrala jsem ho. Do toho se smáli Hamák s Vedralem a Komínkovou. Jen Hubert tam stál a neříkal nic, nedělal nic.

Nevím, jak jsem se vrátila domů. Vzala jsem Martina za ruku a šli jsme. Kluci ještě něco pokřikovali, ale už jsem jim nerozuměla. A ani jsem rozumět nechtěla.

Něco se stalo a já musím domů. Za maminkou. A za tatínkem. To jsem si pořád opakovala cestou. I Martin to tak cítil, určitě. Čokoláda mu došla a já ho vlekla za ruku... **Začal zase plakat.** *[Martin možná nerozumí všemu, ale cítí a vnímá své okolí možná více než „myslící necitlivci“.]*

„Co se děje?” vyběhla maminka ze dveří. V ruce držela nedošitého slona. „Snad nespádl?” Zavrtěla jsem hlavou. Mluvit jsem nemohla. Maminka nás oba ještě přede dveřmi prohlédla ze všech stran. „Tak copak je?” ptala se, když viděla, že nejsme nikde odření, ani poškrábaní.

„No tak, přestaň plakat.“ Myslela jsem, že to říká Martinovi - vůbec jsem si neuvědomila, že já brečím. Ale Martin plakal taky.

„Počkej, odvedu ho nahoru a uložím,“ řekla maminka. „Pojď, Martínku, budeme poslouchat hudbu, ano?“ To Martina vždycky uklidní. Maminka mu pustí nějakou desku: od skladatele Mozarta nebo Vivaldiho. On poslouchá... a na všechno zapomene. Kdybych to tak mohla udělat taky!

Svlékla jsem si bundu, zula boty a šla jsem do svého pokoje. Pořád mi tekly slzy. Za chvíli se shora ozvala hudba - a maminka přišla dolů.

„Už budou čtyři, budeš mít návštěvu. Uklidni se a pověz mi, co se stalo.“

Teprve teď jsem mohla promluvit.

„Nebudu mít žádnou návštěvu. Lucka... už se mnou nekamarádí.“

„Ale to snad ne,“ řekla maminka. „Copak jste si udělaly? Pohádaly jste se?“

„Ne... to kvůli Martinovi. Řekla... řekla, že nebude kamarádit s holkou, která má bratra...“ Nedokázala jsem to po Lucii zopakovat.

„Tak...“ **řekla maminka jenom.** [*...co říct na hloupost a předsudky jiných...?!*] Pohládila mě po vlasech.

„Myslím, že by sis měla chvíli odpočinout. Já pak za tebou přijdu.“

Lehla jsem si na gauč a brečela jsem. Proč se to muselo stát? Proč je Lucie taková?

Mně by nevadilo, kdyby ona měla bratra s **Downovou nemocí**... [*Tzv. Downův syndrom je nejčastější formou mentální retardace. Vzniká vlivem genetické mutace - trisomie 21. chromozomu. Na světě se každoročně narodí přibližně 100 000 dětí s tímto postižením. Dříve bylo nazýváno jako mongolismus a to díky typickému vzhledu. Martin, díky Downovu syndromu nikdy rozumově „nedohoní“ své vrstevníky.*]

**Kdyby se nám Martin nenarodil. Nebo kdyby ho maminka nechala v ústavu, aby ho nikdo neviděl...** [*To už tady jednou bylo – dříve byly osoby s mentálním postižením opravdu „zavírány“ do ústavů... tuto fázi už jsme našťastí překonali, protože ne všichni lidé s mentálním postižením ústavní péči potřebují. Lidé s lehkou a středně těžkou mentální retardací mohou žít téměř samostatně (s podporou dalších osob) v tzv. chráněném bydlení a pracovat například v chráněné dílně. Nicméně je pravda, že lidé s těžkou a hlubokou mentální retardací skutečně potřebují celodenní péči a pro rodinu je takováto péče velmi náročný úkol...]*

Ne. Tohle si nemyslím. Vážně ne. **Je to můj bratr, ať je jaký chce.** [*Kéž bychom takhle „dospěle“ dokázali myslet všichni...protože každý jsme jiný a to je dobře!]* Pochopila jsem, co tím maminka myslela, když říkala, že nás Martin bude potřebovat. Víc než potřebují příbuzné jiné děti. Nejen proto, že sám skoro nic neumí. **Ale hlavně proto, že na něj lidi budou zlí.** [*Doufejme, že to nejen pro Martina bude stále lepší. Prvním krokem jsou informace, které nám umožní se v neznámé situaci vyznat...tak jen do toho!]*

(DRIJVEROVÁ, M. *Domov pro Marťany*. 1. vyd. Praha : Albatros, 1998. 133 s. ISBN 80-00-00614-6.)

Možná se vám teď v hlavě honí různé myšlenky a pocity – lítost nad Martinem, soucit s Luckou, odpor k Lucčiným spolužákům... Myslíte si: „Taková/ý bych nikdy nebyla, abych se posmíval/a a nadával/a, abych s někým odmítla mluvit nebo se přátelit jen kvůli tomu, že má sourozence s postižením, abych byl/a tak pokrytecká/ý a soudila lidi podle prvního dojmu...“ Možná ne, ale zkuste si alespoň přiznat, že se osob s mentálním postižením vlastně „bojíme“, jsme nejistí a necítíme se dobře při kontaktu, možná cítíme i odpor z jejich vizáže, obáváme se jejich reakcí apod.

Pojďme zkusit odbourat všechny negativní pocity a myšlenky a zkusit najít alespoň základní informace, které by nám pomohly skutečně žít spolu a ne jen vedle sebe!

Tudíž zaprvé: „Člověk s postižením má stejné potřeby jako zdravý člověk. První z nich je být uznán a milován takový, jaký je.“ (Michele Pascale Duriezová)

## **2.1 Nejsme z jiné planety - jen trochu jiní než jsi Ty**

Nikdo si vlastně nedokáže stav mentálního postižení dost dobře představit a vžít se do situace osob s mentálním postižením. Můžeme si zavázat oči a zkusit se projít po místnosti jako nevidomý, můžeme si zacpat uši nebo zkrátka jen komunikovat pomocí gest (neverbálně) jako neslyšící, můžeme si sednout na vozík a překonat bariéry v prostředí jako lidé s tělesným postižením... Ale do „kůže“ lidí s mentálním postižením se dostat nedokážeme. A proto, co nemůžeme zažít, musíme zkusit poznat alespoň zprostředkovaně. Následující řádky vám snad alespoň trochu pomohou otevřít pomyslné dveře do světa lidí s mentálním postižením. Tak neváhejte, zařukejte... a vstupte!

## **2.2 O mentální retardaci – pár základních informací**

Co vlastně znamená spojení mentální retardace? Obě slova pochází původně z latiny – „mens“ znamená mysl nebo duše a „retardare“ má význam zpomalit nebo opozdit. Doslovný překlad by tedy zněl – zpomalení mysli, duševní opoždění. Ve skutečnosti je mentální retardace mnohem složitější, a hlavně – nepostihuje jenom mysl, ale celou osobnost člověka (působí na duševní, tělesnou i sociální složku). Ovlivňuje nejen úroveň rozumových schopností, ale týká se i citů, schopnosti učit se, přizpůsobit se prostředí, schopnosti komunikovat, možnosti navazovat vztahy s ostatními lidmi, ovlivňuje společenské a pracovní uplatnění atd. Zkrátka ovlivňuje, většinou dokonce znemožňuje vést samostatný, soběstačný a nezávislý život.

Příčiny mentálního postižení nejsou úplně objasněné – a většinou jich působí více najednou. Z téhle rovnice však vždycky vyjde poškození mozku. Příčinou tím pádem v žádném případě nemůže být špatné, zanedbávané rodinné prostředí. Hlavní roli naopak hraje dědičnost (různé genetické odchylky) způsobující různé syndromy (například Downův syndrom). Ve vedlejších rolích hrají – metabolické poruchy (např. fenylketonurie), nadměrné užívání alkoholu v těhotenství (fetální alkoholový syndrom) nebo například nedostatek kyslíku při porodu.

Z předchozích řádků je jasné, že mentální retardace je vrozená. Možná vám proběhlo hlavou: „Tak fajn, alespoň ji nelze získat v průběhu života!“ Jenže opak je pravdou – projevy jsou velmi podobné, jen se již nejedná o mentální retardaci, ale o demenci. Ne, ne, zdaleka se netýká jen velmi starých lidí. Demence může vzniknout po úraze nebo vlivem závažné nemoci, která zasáhne mozek (encefalitida, meningitida), příčinou mohou být i metabolická onemocnění nebo nádory mozku. Když nic jiného, tak teď už alespoň víte, z čeho pochází vulgární pojmenování „dement“.

*Vychytávka – Víte, že výrobci hraček vytvořili panenky s Downovým syndromem? Co si o nich myslíte?*



*Vychytávka – Myslíte, že víte, co je inteligence? Ani dnes nemají vědci jednoznačnou odpověď na otázku, co je inteligence a jak ji přesně definovat. Dá se říci, že inteligence je schopnost učit se z minulé zkušenosti a přizpůsobovat se novým životním podmínkám a situacím. Již velmi dlouho mají psychologové potřebu ji měřit – zavedli k tomu inteligenční kvocient – IQ, který označuje poměr fyzického a mentálního věku.  $IQ = \text{mentální věk} / \text{chronologický (fyzický) věk} \times 100$ . Znamená to například, že pokud se člověk celkově (i rozumově) projevuje jako devítileté dítě, ačkoliv je mu ve skutečnosti 18 let, bude jeho IQ dosahovat hodnoty 50 – tzn. dolní hranice lehké mentální retardace. Získali jsme sice velmi přesné číslo, které však o člověku vypovídá jen velmi málo. Velikost IQ se podílí na úspěchu člověka v běžném životě přibližně z 25 %.*

Vzpomínáte na Shreka a jeho přirovnání zlobra k cibuli? (**Shrek:** Zlobři sou jako cibule... **Oslík:** Smrděj? **Shrek:** Jo... Ne! **Oslík:** Rozbrečej tě? **Shrek:** Ne! **Oslík:** Á, když je necháš nějakou dobu na slunci, tak zhnědnou. **Shrek:** Ne, vrstvy! Zlobři jsou jako cibule, protože mají vrstvy!..) - také mentální postižení má několik vrstev - mentální retardace má několik stupňů. Ani všichni lidé s mentálním postižením zkrátka nejsou stejní a víc než koho jiného je nemůžeme házet do jednoho pytle (jako například blondýny) – od různé úrovně mentálních funkcí se odvíjí i různé problémy a s nimi související různá míra podpory a pomoci. Ani tak ale není možné říci, že žádný člověk se středně těžkou mentální retardací určitě nebude žít samostatný a soběstačný život, je to totiž naprosto stejné (stejně nesmyslné), jako kdybychom tvrdili, že všechny blondýny jsou hloupější než brunety!

### Lehká mentální retardace (IQ 69 – 50)

Simona má hlavní potíž s učením – oříškem bývá čtení a psaní. Má malou slovní zásobu a vadu řeči. Nikdy nebyla moc zvědavá nebo vynalézavá. Simča má slabší paměť a menší schopnost logického myšlení, problémy má s usuzováním. Taký mívá problémy v koordinaci pohybů. Je hodně impulzivní, často jedná zkratkovitě a někdy bývá úzkostná. Simča chodila do základní školy praktické, ale rodiče

### Středně těžká mentální retardace (IQ 49 – 35)

uvažovali i o integraci do běžné školy. Ve společnosti jiných lidí nemá žádné významné problémy, snad jen ve chvíli, kdy je toho na ni až příliš a nevyzná se v nové situaci. Jinak Simona dokáže normálně konverzovat. V sebeobsluze (jídlo, oblékání, hygienické návyky atd.) je naprosto samostatná. Simča se vyučila na odborném učilišti. Dnes jako dospělá je schopná pracovat (i když spíše manuálně než teoreticky), navazovat vztahy s ostatními lidmi a být zkrátka prospěšným členem společnosti, i když není schopná řešit problémy plynoucí z nezávislého života (udržení zaměstnání, zajištění bydlení, zdravotní péče apod.). Lidé s lehkou mentální retardací jako Simona představují 80 % lidí s mentální retardací.

Bohouš je člověk se středně těžkou mentální retardací. Už v dětství bylo znát opoždění v rozvoji jeho myšlení a řeči, které přetrvává až do dospělosti. Bobeš má bohužel i další problémy – jedním z nich je epilepsie. Celkově je trochu neobratný, má problémy s koordinací pohybů a velké problémy s jemnou motorikou při jemných úkonech. V sebeobsluze potřebuje většinou podporu svých blízkých. Velké problémy má Bohouš s usuzováním. Mluví velmi jednoduše – má malou slovní zásobu - používá hlavně jednoduché věty nebo pouze spojení slov, ale snaží se navázat komunikaci. Citově je Bobeš hodně nestálý, jeho reakce jsou často nepřiměřené a přehnané. Náročnější situace není schopen řešit sám, ale přesto je alespoň částečně soběstačný a nezávislý. Bob chodí do základní školy speciální, kde postupně zvládne základy čtení, psaní a počítání. Potom bude nejspíš navštěvovat praktickou školu. Až dokončí školu, mohl by pracovat v chráněné dílně nebo pod dohledem někoho dalšího – mohl by zvládnout jednoduchou manuální práci, když se

### Těžká mentální retardace (IQ 34 – 20)

přesně naučí jak. Podporu svých blízkých bude potřebovat po celý život (ale kdo z nás, v určitém slova smyslu, ne?!). Lidé se středně těžkou mentální retardací jako Bohouš tvoří asi 12 % všech osob s mentálním postižením. Ale pozor, Bob je jen jeden z mnoha různých lidí se středně těžkou mentální retardací, kteří mohou mít také různé schopnosti. Václav má těžkou mentální retardaci – už od malička má problémy s rozvojem motoriky a koordinací pohybů. U Vaška se objevily i další tělesné vady, přesto dokáže zvládnout základní hygienické návyky a prvky sebeobsluhy (někteří Vendovi kamarádi se stejným stupněm postižení ale bohužel nejsou schopni tělesnou čistotu udržet). Vašek má problémy s pozorností, je hodně náladový a impulzivní. Jeho řeč je hodně chudá, většinou používá jenom jednoduchá slova, přesto bude chodit do základní školy (tak jako každé dítě) i když speciální –, ale místo dějepisu se bude učit hlavně co největší samostatnosti. Venda poznává své blízké a potřebuje jejich celoživotní péči. Včetně Vaška je osob s tímto stupněm mentální retardace mezi mentálně postiženými asi 7 %.

### Hluboká mentální retardace (IQ pod 20)

Blanka patří k osobám s hlubokou mentální retardací. Největší problém má Bláňa s porozuměním jakýmkoli požadavkům. Má velké problémy s jakýmkoli pohybem – vlastně se téměř nepohybuje, někdy dělá stereotypní pohyby (stále stejné, automatické – například kývavé). Bláňa má také postižení sluchu a zraku, což není u takto těžce postižených osob žádnou výjimkou. Blanka se o sebe nedokáže postarat – se sebeobsluhou jí musí někdo pomáhat. Nedokáže komunikovat – někdy ale vydává výkřiky, ale možná se naučí alespoň základ neverbální komunikace. Jednoduchým požadavkům ale rozumí. Svoje okolí Blanka

nepoznává a má naprosto narušenou citovou stránku. Bohužel se Blanka pravděpodobně nedožije vyššího věku.

*Vychytávka – Tynněte si, kolik je v ČR osob s mentální retardací (a prosím vás, ani z legrace se nerozhlížejte po svých spolužácích...!). (asi 3 %, což je přibližně 300 000 osob, 2,6 % z těchto lidí tvoří osoby s lehkou mentální retardací.)*

*Vychytávka – Toto je „vychytávka“ pro osoby s těžkým a hlubokým mentálním postižením - Snoezelen, aneb srozumitelné a příjemné podněty a informace z okolí. Je to místnost jako stvořená pro naše smysly.*



### 2.3 Co nám dělá problémy – třeba si zvyknout na změny

- *Učení je mučení:* Vlivem nižší úrovně rozumových schopností se lidé s mentálním postižením musí mnohem usilovněji učit i to, co se ostatní naučí zcela přirozeně, bez problémů a v podstatě bez snažení. Snížená schopnost učit se se navíc významně přátelí s nižší kapacitou paměti, slabší pozorností a horší přizpůsobivostí - v tomto případě je učení skutečně mučení a vyžaduje obrovské snažení a hlavně neustálé opakování. Ptáte se teď, jestli to má vůbec smysl - cokoliv, co lidem s mentálním postižením umožní větší či menší nezávislost zkrátka smysl má. Za všechno mluví jedno staré přísloví - "Nedávej mi rybu jíst, ale nauč mě ryby lovit." Všichni chceme být svobodní a pro někoho to může znamenat i možnost volby – moci si vybrat zda chci čaj nebo kávu – i to je v případě osob s mentálním postižením potřeba se naučit. A ještě jedno přísloví, které skvěle ukazuje JAK: „Řekni mi a já zapomenu, ukaž mi a já si zapamatuji, nech mne to udělat a já pochopím.“ (Čínské přísloví)

*Vychytávka – Víte, že lidé s těžkým mentálním postižením byli dříve označováni jako nevzdělavatelní. Díky tomu také byli osvobozeni od povinné školní docházky... Možná teď jásáte, ale zkuste si představit, že se nesmíte učit, nemáte možnost se rozvíjet, tak abyste mohli být co nejvíce samostatní a nezávislí... Učení je nejlepší terapií mentální retardace. Už J. A. Komenský tvrdil, že „Má-li se člověk státi člověkem, musí být vzdělán... Řekneš: Nicméně jsou lidé velmi tupého ducha, do nichž se nemůže vpraviti nic. Odpovídám: Sotva může být tak zašpiněné zrcadlo, aby aspoň nějakým způsobem nezachycovalo obraz, sotva může být tak drsná tabule, aby se přece něco a nějak nemohlo na ni napsat.“ Tudíž i lidé s mentálním postižením chodí do školy – mohou se vzdělávat v běžné základní škole, základní*



*škole praktické nebo základní škole speciální podle svých možností. A jaký je v nich rozdíl? Více než kde jinde je tady důležitý individuální přístup, kdy jsou využívány všechny schopnosti a možnosti člověka a současně jsou respektovány jeho limity a omezení. A co se týče času stráveného ve škole - v ZŠ speciální stráví žáci ještě o rok déle než v běžné základní škole.*

- *Porozumění je umění:* Snížená kritičnost, snazší ovlivnitelnost a manipulovatelnost, impulzivita, hodnocení věcí teď a tady a neschopnost domyslet důsledky a zhodnotit následky svého jednání... a zkrátka nižší úroveň mentálních funkcí. Na konci této rovnice stojí nejen obtížné porozumění, ale mnoho nedorozumění a ze strany "normálních" lidí neporozumění. Jedna malá ukázka s velkou nadsázkou (vtip): Je stará paní a ta má dva papoušky - červeného a zeleného. Jednoho dne jí oba uletí. Na ulici vidí blázná a prosí ho, aby jí je přinesl. Po chvíli se blázen vrátí a nese jen červeného papouška. "Ale mě uletěli dva!" "To nevádí, ten druhý ještě nebyl zralý!!!" Tak takhle nějak funguje používání naučených pravidel – stereotypně bez chápání rozdílu mezi situacemi.
- *Orientace nejde hladce:* Časová, prostorová i osobní dezorientace - tak trochu "s cizí ženou v cizím pokoji", kdy tou "ženou" je sám člověk s mentálním postižením - další z překážek na dlouhé běžecké trati samostatného života. A dobrá mapa v podobě učení bohužel chybí. Ale přiznejme si, kolik z nás se v sobě samých občas nevyzná - my jen zpravidla najdeme cestu ven. Lidé s mentálním postižením si hůře zvykají na změny, hůře se přizpůsobují novým věcem a situacím, nedokážou je zhodnotit. Každá nová situace je na začátku příčinou zmatku, nejistoty a dezorientace. Svět je pro osoby s mentálním postižením méně srozumitelný a více ohrožující.
- *Komunikace, to je práce:* „Pročtěte“ se ještě o kousek níže!

*Vychytávka – Co lidem s mentálním postižením naopak problém nedělá a jiným ano? Pomáhat druhým. A důkaz? „U babičky byla na prázdninách tři vnoučata. Studentka gymnázia, její o dva roky mladší mentálně postižená sestra, která chodila do pomocné (dnes speciální) školy, a jejich bratr, žák základní školy. Babičku bolely klouby a těžko se jí vstávalo ze židle. Jediný, kdo si toho všímal, byla dívenka s mentálním postižením, která babičce, kdykoli vstávala, ochotně a bez vyzvání podala ruku.“*

### **2.4 Jak nám říkají – přesný význam neznají**

Lidé s mentálním postižením byli a jsou nazýváni různými jmény – blázni, duševně nemocní, debilové, idioti, imbecilové, mentálové, blbci, dementi, slabomyslní ... je toho dost. Některé z uvedených pojmů jsou vulgární, staly se z nich nadávky, nebo minimálně hanlivé (neboli pejorativní). Proč tomu tak je? Je přirozené, že tomu, čemu člověk nerozumí a čeho se bojí, toho se snaží zbavit nebo to alespoň zlehčit. Podle různých průzkumů se lidé opravdu nejvíce ze všech postižení bojí toho mentálního – je pro ně příliš nesrozumitelné, vzdálené, jako z jiného světa. Některá „jména“, která jsme uvedli, představovala v historii přesné lékařské termíny – debilita (lehká mentální retardace), imbecilita (středně těžká mentální retardace), idiocie (hluboká mentální retardace), slabomyslnost (mentální postižení) – tak skutečně zněla

lékařská diagnóza, a není to tak dávno – ještě dnes jsou bohužel někteří lékaři schopni ji použít. Kudy tedy vede cesta ven? „Osoby s mentálním postižením“ je tím správným označením! V první řadě jsou lidmi, jako všichni ostatní.

*Vychytávka – Víte, že nadávka „kreténe“ má svůj původ v onemocnění štítné žlázy? Kretenismus vzniká v dětství v důsledku nedostatečné funkce štítné žlázy. Projevuje se malým vzrůstem a mentální zaostalostí. Slovo kretén má svůj původ ve francouzštině – crétin, z chrétien (chudý), latinsky christianus – venkovan, křesťan. Označení „idiot“ pochází z řečtiny (idiotes) a označuje se jím člověk neschopný zastávat veřejné úřady. Označení „debil“ pochází z latinského slova debilis – vysílený. Rovněž slovo „imbecil“ pochází z latiny a má obdobný význam jako „debilis“.*

*Vychytávka – Pro někoho jsou lidé s mentálním postižením zkrátka blázni. Dokazuje to pěkná řádka vtipů. Bouříte se, že je to nemístné, takhle se někomu „posmívat“? V určitém smyslu je to vlastně dobře – jsou stejně tak součástí společnosti jako blondýny nebo policajti :o) Tak například: Jdou dva blázni po náměstí a první říká: "Zebou mě ruce." A druhý řekne: "Tak si je dej do kapsy." A první na to: "Mně se tam nevejdou, já tam mám rukavice!" Nebo: Jedou dva blázni na kole. Najednou jeden zastaví a začne si upouštět kola. Ten druhý se ho ptá: "Prosím tě co vyvádíš? Vždyť to bylo akorát." "Co bych dělal. Měl jsem moc vysoko sedlo..." dodenní přetvářka a pokrytectví...?*

### **2.5 Nechceme vás nutit, ale pojdte s námi mluvit (komunikovat)**

Aby vás nepřekvapilo, jak mluví (komunikují) osoby s mentálním postižením, trochu vám to přiblížíme. O čem budete mluvit už je ale na vás obou! Takže, co můžete čekat, aneb Neračte se lekat!

- Výslovnost hlásek bude pravděpodobně méně přesná, což je způsobeno nejen sníženými rozumovými schopnostmi, ale i častými problémy s motorikou obecně.
- Slovník lidí s mentálním postižením nebude asi tak bohatý jako váš. Abyste si mohli porozumět, nepoužívejte složité obraty, dlouhá souvětí a abstraktní pojmy (láska, zloba, pohostinnost, pýcha). Ani ironie, žert, metafora, cizí slova, zkratky, nářečí nepadne na úrodnou půdu (takže běžte raději do kina než do bijáku, doporučte raději úřad práce než ÚP a raději než šalinou jedte tramvají). Zkrátka nejlepší je krátká, stručná, jasná (konkrétní) a srozumitelná věta. Například: „Pro vyřízení přihlášení k trvalému pobytu musíte nejdříve vyplnit nezbytně nutné formuláře, které si vyzvednete na podatelně, když budou vyplněné, tak je donesete na příslušné oddělení, kde s Vámi sepíší protokol, který je významný pro Vaši evidenci.“ – tak takto byste asi neuspěli, lepší bude použít jednoduché kratší věty – „Zajděte si na podatelnu pro formulář. Na podatelnu Vás mohu doprovodit. Formulář vyplňte. Až bude vyplněný, tak ho zanechte sem na toto oddělení.“
- Stejně tak očekávejte krátké a jednoduché věty od osob s mentálním postižením. Můžete se také setkat s opakováním slov nebo částí vět.

*Vychytávka - Následující vtip vám s velkou mírou nadsázky, ale vlastně docela dobře naznačí, v čem může spočívat jeden z problémů zvaný echolálie (tzn. opakování slov či částí vět): Jde blázen do prvního patra domu a slyší po cestě za dveřmi: "Já já jenom já..." Jde do druhého patra a slyší z nějakých dveří: "Kulometem kulometem..." Jde do třetího patra a slyší: "Není maso, není maso..." Potká dědu a ten se ho ptá: "Babičku někdo zabil, nevíš kdo?" Pepa na to: "Já já jenom já." Děda: "Čím?" Pepa: "Kulometem kulometem..." Děda: "A proč?" Pepa: "Není maso, není maso..."*

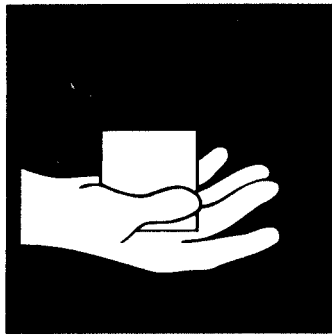
### **Doporučení, aby komunikace nebyla mučení:**

- Respektujte svého komunikačního partnera a to i přesto, nebo spíše právě proto, že má mentální postižení – v komunikaci musíte být rovnocenní partneři, abyste si mohli porozumět! Mluvte přímo s člověkem – nikoli o člověku nebo přes člověka – tzn. nemluvte s asistentem nebo rodičem, ale přímo s osobou s mentálním postižením. Mluvíte-li s dospělou osobou, vykejte – a to i přes to, že se jedná o osobu s mentálním postižením!
- Navažte a udržujte zrakový kontakt – dáváte tím najevo, že chcete komunikovat (v žádném případě nestačí říct „já vás poslouchám“). Dobrým začátkem je i podání ruky.
- Mluvte pomaleji, ale zůstaňte přirození.
- Budte trpěliví, dopřejte svému komunikačnímu partnerovi dostatek času na odpověď.
- Nebojte se používat výraznější mimiku (výraz obličeje) a gesta.
- Nemusíte mluvit nahlas, hlasitá řeč osobám s mentálním postižením v ničem nepomůže (pokud nemají zároveň vadu sluchu), a v porozumění už vůbec ne.
- Nevysvětľujte problém příliš dlouho, příliš „polopaticky“ a stále dokola, můžete tak akorát zamotat nejen problém, ale i člověka s mentálním postižením. Na druhou stranu je dobré se ujistit, že si vzájemně rozumíte – zeptejte se, zda vám člověk s mentálním postižením rozuměl (Rozumíš/te? Mám něco vysvětlit? Víš/te, jak jsem to myslel s...?) a stejně tak se i vy přesvědčte, že jste rozuměli správně – zkrátka častěji si ověřujte „co tím chtěl básník říci“.
- Informace dobře dávkujte – dávejte jich méně najednou s malými přestávkami. Dávkování je stejně jako u léků individuální, pro každého jiné.
- A nakonec ještě jedno POZOR – nemanipulujte! U lidí s mentálním postižením to jde velmi snadno – velmi snadno přejímají myšlenky druhých a snadno je ovlivní vaše jednání. Stačí říct místo „Nechceš jít do kina?“ (kdy spíš dostanete odpověď Ne) – „Chceš jít do kina?“.

*Vychytávka - Pro lepší porozumění se u osob s těžkými stupni mentální retardace využívá tzv. alternativní a augmentativní komunikace – například reálné předměty, fotografie, obrázky nebo piktogramy – jistě sami dobře porozumíte následujícímu sdělení.*



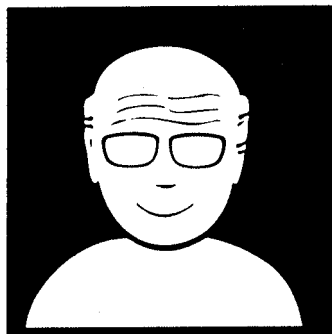
já



dávat



dárek



děda

*Námět – Vymyslete piktogram označující mentální postižení.*

### **2.6 Autismus, aneb Ne každý autista je génius na čísla**

Autismus - postižení projevující se ve vztahu k druhým lidem, ale i k sobě samému. Autismus – vidím, slyším, cítím, prožívám, ale ničemu z toho nerozumím. Autismus neboli pervazivní vývojová porucha nebo také porucha autistického spektra. Ale co to znamená? Znamená to, že vývoj člověka probíhá jinak než u zdravého člověka. Samo slovo autismus v sobě skrývá hlavní problém – uzavřenost, život v jiném vlastním světě. (řecké autos = sám). Člověk s autismem je vlastně cizincem, který nerozumí svému okolí – běžný svět je nesrozumitelný, složitý, příliš proměnlivý... a náš cizinec nesnáší změny, nedokáže se domluvit, nedokáže projeviti city, o sobě mluví ve třetí osobě, slyší a cítí úplně jinak než ostatní, ostatní lidé jsou nesrozumitelní a použitelní zpravidla jenom jako prostředek k dosažení cíle... zkrátka cizinec, který neovládá řeč, nezná prostředí a nemá prostředky na to, aby mohl normálně fungovat...v této nelehké situaci alespoň vyžaduje, aby se děly ty věci, které důvěrně zná – a proto lpí na neměnných rituálech a opakujících se aktivitách (nošení stejných bot, chození po totožné cestě, točení předměty, olizování stromů a další „neuvěřitelnosti“). Možná vám více napoví následující úryvky.

*Vychytávka – Víte, že se každoročně narodí v ČR přibližně 200 dětí s autismem a tzv. „Rain manů“ je mezi nimi opravdu pomálu? Jsou to spíše výjimky než pravidla. A navíc, není autista jako autista – projevy autismu jsou velmi proměnlivé a různorodé. Co z toho plyne? Zkrátka nepředpokládejte, že vám autista pomůže vyhrát majland v kasinu jako Rain man.*



9. Jak se označuje mentální postižení získané po druhém roce věku?

## Pro informacechtivé hlavy, aneb Kde najdete další zprávy

[www.apla.cz](http://www.apla.cz)  
[www.dobromysl.cz](http://www.dobromysl.cz)  
[www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)  
[www.iporadna.cz](http://www.iporadna.cz)  
[www.spmp.cz](http://www.spmp.cz)  
[www.zpmpvsr.sk](http://www.zpmpvsr.sk)

Filmové ochutnávky s tematikou mentálního postižení a autismu:

*Václav*

- Komédie / Drama, Česko, 2007, 97 min., Režie: Jiří Vejdělek

*Jmenuji se Sam*

- Drama USA, 2001, 132 min., Režie: Jessie Nelson

*Eddie a Tru*

- Drama / Komédie / Rodinný, USA, 2002, 112 min., Režie: Paul Hoen

*Po Tomášovi*

- Drama, Velká Británie, 2006, 93 min., Režie: Simon Shore

Řešení křížovky:

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 1. | A | U | T | I | S | M | U | S |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 2. | D | O | W | N | Ů | V |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 3. | S | L | A | B | O | M | Y | S | L | N | O | S | T |  |  |  |  |  |  |
| 4. | U | Č | E | N | Í |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 5. | R | E | T | A | R | D | A | C | E |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 6. | P | R | A | K | T | I | C | K | Á |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 7. |   |   | S | N | O | E | Z | E | L | E | N |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 8. | I | D | I | O | C | I | E |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 9. | D | E | M | E | N | C | E |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |