

Scénář audio dokumentu „Samota v nás“

Samota dopadá v posledním roce na každého z nás. Měsíce v izolaci, nemožnost stýkat se s rodinou a přáteli zažíváme nyní všichni. Jaké mají všechna vládní omezení vliv na naše psychické zdraví? Mnozí z nás si možná ani neuvědomují, jak velký dopad na naši duši má omezení sociálních kontaktů a trávení času v izolaci, jen sami se sebou. Nepodceňujeme obecně ve společnosti péči o psychiku?

Jedinci jsou dle slov psychologů a psychoterapeutů vystaveni nekončícímu stresu, který nás nutí být stále ve střehu, být stále pod tlakem. Situace je velmi náročná na psychické zdraví také z toho důvodu, že nevidíme „světlo na konci tunelu“, které by nám dávalo určitou naději. Tím, že jsme museli omezit svoje sociální kontakty na minimum, také nemáme kde „ventilovat“ svoje problémy ani často ani čerpat energii.

Na svých osobních zkušenostech s vyrovnáním se se současnou situací bych chtěla ukázat, jak je důležité pečovat o svoji duši stejně, jako pečovat o svoje tělo. Tímto dokumentem bych chtěla zejména zvýšit povědomí o nutnosti péče o duševní zdraví, celkově o nutnosti psychohygieny. Chtěla bych také ukázat, jak tíživá může být samota pro člověka, tvora společenského.

Kromě svého vlastního příběhu bych také ráda použila výpovědi lidí, kteří jsou bezprostředně konfrontováni s každodenní realitou pandemie – nejvíce asi zdravotníci. Situace je neméně složitá i pro podnikatele, psychology či pedagogy, kterým bych v díle také chtěla dát prostor. Hlavní dějová linka, která se bude proplétat celým příběhem, ale bude můj osobní příběh.

Audio formu dokumentu jsem si vybrala zejména proto, že mi přijde intimnější než audiovizuální forma. Také si myslím, že je vhodnější s ohledem na téma díla. Má posluchači co nejvíce přiblížit konkrétní prožitky, emoce. Myslím si, že vzhledem k celospolečenskému přesahu audio dokumentu, může být posluchačem kdokoli žijící v posledním roce v České republice. Cílovým médiem by mohl být Český rozhlas Dvojka nebo Vltava. Název dokumentu je pouze pracovní, v průběhu jeho natáčení jej chci přeformulovat.

Inspiroval mě projekt Národního ústavu pro duševní zdraví s názvem Opatruj se. Na webových stránkách opatrujse.cz psychologové a další odborníci radí, jak o sebe v této náročné situaci pečovat nejen psychicky, ale i fyzicky, emočně, spirituálně nebo v pracovním prostředí. Dále mě také zaujala iniciativa Nevypusť duši. Za cíl si kladou zejména zvýšit povědomí o duševních nemocech. Jednotlivé nemoci představují skrze osobní příběhy lidí, kteří jsou často přímo zapojeni do samotné iniciativy. Iniciativa odkazuje také na zahraniční projekty, například na projekt „Time to change – let’s end mental health discrimination“, který má stejný velmi podobný cíl jako Nevypusť duši. V neposlední řadě mě velice inspiroval rozhovor s psychoterapeutem Janem Vojtkem v pořadu Studio N. Rozebírá aktuální situaci z pohledu člověka, který má lidem v oblasti psychiky pomáhat. Popisuje ale, že v poslední době už je on sám často na pokraji sil.

Hlavní zdroje inspirace pro dokument:

<https://nevypustdusi.cz/>

<https://www.opatruj.se/>

<https://denikn.cz/577750/studio-n-vsichni-jsme-v-akutni-stresove-fazi-nutne-potrebujeme-vedet-co-bude-dal-upozornuje-terapeut-vojtko/>

<https://www.time-to-change.org.uk/>