



Julie a Jan Dobrovolní
v jejich oblíbeném
Uměleckoprůmyslovém
muzeu Moravské galerie
v Brně

Rozhovor

Díky těžké době jsme se naučili si navzájem pomáhat

JULIE DOBROVOLNÁ vede výzkumný tým na Přírodovědecké fakultě Masarykovy univerzity, který zkoumá stres, její manžel neurochirurg **JAN** pracuje v bohunické nemocnici v první linii, v takzvaném covidáriu. Pečují o dvě děti, kterým pandemie soustavně zavírá školu a školku i zájmové kroužky. Přesto oba neztrácejí optimismus.

Co děláte, aby vás nedostala covidová deprese?

Julie: Pomáhá mi fyzická aktivita. Cvičím s kamarádkou, která je taky doma, ale píšeme si: Už jsi cvičila? Hlídám si kroky, které denně ujdou, tahám děti ven, abychom měli dostatečný počet kardiokroků. A moc mi pomáhá tvoření čehokoli: šití, pečení, lepení mozaik. Moje práce je abstraktní, ale když si ušiju šaty nebo upeču chleba, je to vidět. Kreativní činnost navíc pomáhá nastavovat si hranice. Když si sednu k šicímu stroji, jasně ohraňuji čas, který tomu věnuju, všichni to vidí, že máma teď šije. Jde jen o to, překonat prvotní nechuť. I v případě cvičení i v případě šití. Když už se do toho pustím, udělá mi to dobře, i když se mi ze začátku nechťelo. Teď to zvládáme lépe i proto, že děti jsou větší, než byly před dvěma lety, když pandemie začala. Syn cvičí na housle. I to nám svým způsobem

pomáhá, i když je to náročné. Nejde o to, mít doma virtuosa, ale zabavit ho rutinní činností. Dcera se díky pandemii naučila výborně fungovat s počítačem, programovat. To je plus. Můj dědeček byl totálně nasazený a byl striktní na denní rutinu. Jako dítě jsem nechápala, proč vstává v sedm ráno i o víkend. Pak byla snídáně, cvičilo se na klavír, po obědě se šlo na tři hodiny do polí na vycházku. Dnes už mi ta jeho nepochopitelná rutina dává mnohem větší smysl, může být životazáchovná.

Jak to řešíte vy, Honzo?

Jan: Dnešek je ideální. Mám po noční, můžu jít s celou rodinou na oběd, do kavárny, do galerie, poslouchat se synem písničky. Rodinná pohoda je pro mě strašně důležitá. Když už jsme spolu, umím si to užít. Mohli bychom každý někam zalézt, ale to mě nenabízí, to mě neláká, potřebuju mluvit se svojí ženou u kafe.

Julie: Já sbírám sklo a Honza mi to jaksi toleruje, on totiž nemá rád sbírání předmětů, ale sklo mu nevadí. Dnes jsme šli spolu do galerie, která vystavuje užité umění, a zažili jsme tam moc hezké momenty – tuhle vázu máme, dříve, tohle sklo taky.

Je těžké neztrácet naději?

Jan: To záleží na životním nastavení. Mně to jde snadno. Julii pandemická situace rozčiluje víc než mě.

Julie: Protože kdyby někdo dělal rozumná opatření, Honza by nemusel mít sto pacientů denně.

A umí nějak země přijímat rozumná opatření?

Julie: Zemí, které by pandemii zvládly hůř než my, moc není. Možná Peru. Zlobí mě to, ale díky pandemii jsem třeba poznala hodně vědců z iniciativy Sníh, za ty měsíce už jsme se spřátelili. Teď jsme řešili případ studentky, která v Brně nemohla dostat vhodnou léčbu, a díky té iniciativě se rozjela solidární akce, nabídl jí léčení v Praze i v Ostravě. Jsme v těžké době a najednou víme, že si musíme pomáhat.

Kdybyste si měli ponechat jednu věc z pandemie, která by to byla?

Julie: Schopnost žít rutinu. Obědvat včas, mít dobrou životosprávu. To mě pandemie naučila.

Jan: Odměny. Poprvé jsem díky pandemii zažil ocenění a uznání vlastní práce shora. Ne od vděčných pacientů, ale veřejné uznání zdravotníků ze shora, ze strany státu. Nastavení společnosti, která je najednou vděčná zdravotník-

kům, se odrazilo i v ocenění naší práce. Zní to pragmaticky, nejde jen o peníze, ale skutečně o ocenění práce, která je dalece nad rámec toho, co bylo dřív ve zdravotnictví běžné.

**Jak se vám daří nepadnout pod ná-
porem spojeným s vaší prací v pan-
demii?**

Jan: Daří se mi oddělovat práci a sou-
kromý život, rodina mě nabíjí. To, co se
pro mě s pandemií změnilo, je obor mé
práce – nemůžu se věnovat neurochi-
rurgii tak, jak bych chtěl, protože slou-
žím v covidáriu, takže získávám větší
a větší odbornost v intenzivní medicíně
na úkor neurochirurgie. Ale práce je
práce a nečekám, že mě učiní šťast-
ným, bez ohledu na to, jestli je covid,
nebo ne.

Je těžké čas mimo ni oddělovat?

Jan: Někdy je těžké uklidnit po práci
hlavu, to chvíli trvá, ale daří se mi to.

**Nemáte potřebu sdílet to, co zažijete
v práci, potom doma a kontaminovat
tím rodinný prostor?**

Jan: Rozhodně mám potřebu to sdílet,
ale nepoužil bych pro to slovo konta-
minovat. Už jenom proto, že Julie má
vzdělání, které se covidu týká, zajímá ji
veřejné zdraví, má potřebu se mě ptát,
co jsem v práci zažil. Ráda o tom disku-
tuje a pro nás je to společný debree-
fing, který nám dělá dobře.

**Měl jste na výběr, jestli znovu půjdete
do první linie?**

Jan: Neřekl bych, že jsem měl na výběr,
ale určitě jsem se neozval, nebránil
jsem se tomu nastoupit znovu do první
linie, neřekl jsem ne. Není to to, co jsem
si v medicíně vybral, to je pro mě nej-
větší potíž, tedy skloubit dohromady
práci v covidáriu s růstem v oboru, kte-
rý jsem si primárně vybral. Výsledkem
je nárůst přesčasů, jsem v práci víc, než
 bych měl být, protože se snažím sklou-
bit oba dva obory, snažím se udržet se
i v covidu v neurochirurgii a nevypad-
nout z operativy.

**Jak se daří vám, Julie, oddělit práci
a děti?**

Julie: Moje pracovní dráha se od té
Honzy liší hlavně v tom, že já jsem
mnohem víc flexibilní, nemusím být
vždy fyzicky přítomná na pracovišti, to
Honza musí. Na druhou stranu ta fle-
xibilita může být také prokletí, protože
práci je stále nutno udělat. Já vidím
covid a jeho dopady v rámci velké po-
pulace, hlavně dopady na psychiku,
ale nevidím konkrétního nemocného
člověka. Silně vnímám třeba to, že
kdyby byla přijatá rozumná opatření
na úrovni vlády, ovlivnilo by to veřejné
zdraví a Honza by pak neměl v rukou
životy konkrétních pacientů. Takže moje

**Když už jsme
spolu, umím si
to užít. Mohli
bychom každý
někam zalézt,
ale to mě neláká,
potřebuju mluvit
se svojí ženou
u kafe.**

perspektiva je jiná. Pro mě byl zásadní
loňský lockdown, kdy jsem šest měsíců
pečovala doma o dvě děti a do toho
plně pracovala. To bylo absolutní peklo.

Jak jste se s tím vyrovnávala?

Julie: Došlo mi, že musím změnit to,
jak přistupuji ke každodennímu životu,
dodržovat rutinu, jak už jsem říkala. Teď
jsem si k tomu přidala ještě pravidelné
cvičení. Stáhla jsem si aplikaci, podle
které cvičím. Abych byla veselejší a ne-
bolela mě záda. Zásadní problém je
pro mě dnes to, že není vyhlášený lock-
down na nějaké vyšší úrovni, ale že je-
deme v systému autolockdownů. Školky
jsou permanentně v řetězu karantén,
ale obecně ten stav není pojmenovaný,
není to oficiálně řečeno. Naučila jsem
se také blokovat hatery na sociálních
sítích. V tom jsem si dala pevné hra-
nice. I v životě. Půjdu na procházku, ale

jen s lidmi, kteří mně nebudou nadávat
kvůli tomu, že jsem očkováná, a oni ne.
Přesměrovala jsem také rady mé
výzkumné skupiny nejenom na internet,
ale i ven, setkáváme se, ale ne v kan-
celáři.

**Měli jste krizi, kdy jste si říkali, že další
den pandemie už nezvládnete?**

Julie: Na jaře. Měla jsem pocit, že už
nevstanu, že už ani nepřesunu další
schůzku, protože by to znamenalo, že
musím vyvinout nějakou aktivitu, upa-
dala jsem do deprese. Ta skončila až
s koncem lockdownu. Nejděsivější byl
loňský leden. Honza měl covid, který
má mimochodem uznáný jako nemoc
z povolání, děti byly nemocné, nedalo
se nikam pět týdnů jít, byl krátký den,
pořád tma a zima.

Jan: Já jsem takovou krizi neměl.
Zásadní rozdíl mezi mnou a Julíí je
v tom, že ona zůstává sama doma
s dětmi a prací, zatímco já musím
každý den v šest vstát a odejít
do práce, když mám službu. Pracovní
rutina je pro mě zachovaná, a to
mi pomáhá. Takže to mám svým
způsobem jednodušší.

**Neměl jste jako lékař pocit, že vaše
práce je čím dál náročnější, že vám
umírá víc lidí pod rukama?**

Jan: Setkávám se s pacienty ve všech
stadiích napříč zdravotnickým spek-
trem. Mám v covidáriu nejenom lidi
s covidovou pneumonií, ale jsou tam
i pozitivní pacienti bez příznaků, kteří
mají po infarktu nebo mrtvici, trpí epi-
lepsií, ale neumírají. Samozřejmě, že
lčím i těžké případy a že vidím umí-
rat lidi, ale zároveň vidím i lidi, kteří se
uzdravují. To je výhoda velké krajské
nemocnice, kdybych sloužil v okresní
nemocnici, která nemá lidské ani pro-
storové kapacity, asi bych mluvil jinak.

5 věcí, které se letos povedly

- 1 Konec kojeneckých ústavů.** Byla schválena novela zákona o sociálně-právní ochraně dětí. Stát zrušil existenci kojeneckých ústavů pro zdravé děti do tří let. Ty teď mají šanci žít život u pěstounů, ne v ústavech.
- 2 Příspěvek na terapii.** Největší česká zdravotní pojišťovna nově přispívá na terapeutická sezení v rámci programu zvýšení dostupnosti péče o duševní zdraví. Protože pečovat o duši je v dnešní době víc než nutné.
- 3 Zálohové výživné.** Od 1. července mohou rodiče žádat stát o zálohové výživné, pokud ho neplatí ten z rodičů, který by měl alimenty platit.
- 4 Milostivé léto.** Lidé v exekuci se mohou přihlásit do programu, který jim umožní vyhnout se placení penále a dalších poplatků spojených s vymáháním exekucí.
- 5 Informativní důchodová aplikace.** Nová apka České správy sociálního zabezpečení vám pomůže už předem zjistit, na co budete mít v důchodu nárok a jaká „lejstra“ vám chybí.