Vlastní cestou: Příběh úspěšného podnikání s bipolární poruchou

„Klasické zaměstnání pro mě není." – tato věta z úst Dominiky Veselé, copywriterky s bipolární poruchou, otevírá důležitou diskusi o tom, jak duševní onemocnění ovlivňuje pracovní život a jak mohou lidé s psychickými obtížemi najít svou vlastní profesní cestu.

Život na horské dráze

Bipolární porucha, dříve označovaná jako maniodepresivní psychóza, se projevuje střídáním období deprese a mánie (nebo hypománie v případě mírnějších forem). Pro člověka, který s ní žije, to může být jako jízda na horské dráze – chvíle euforie střídají hluboké propady.

„Jsou ve mně dvě osobnosti, jedna sebevědomá a radostná a druhá plačtivá, smutná a melancholická," popisuje Dominika svou zkušenost. *"Střídají se epizody, kdy mohu úplně všechno na světě, letět tryskovým letadlem a měla bych sebevědomí ucházet se i o práci v NASA, s fázemi propadu, kdy zase nemůžu nic."*

Tato nestabilita významně komplikuje fungování v tradičním zaměstnání, které obvykle vyžaduje pravidelnost, spolehlivost a předvídatelnost výkonu.

Hledání zaměstnání – cesta plná překážek

Dominika popisuje svou cestu hledání práce jako náročnou konfrontaci s realitou. *„Na začátku jsem měla klasické růžové brýle. Myslela jsem si, že mi všichni utrhají ruce, jak mě budou chtít najmout... O to byl pád na ústa tvrdší – nikde na mě nikdo nečekal s otevřenými dveřmi."*

Nakonec se jí podařilo najít práci jako asistentka prodeje, ale každodenní kontakt s lidmi pro ni představoval tak velký stres, že po třech měsících musela skončit. *„Tenkrát jsem si uvědomila, že nejsem typ do zaměstnání,"* vzpomíná.

Období nezaměstnanosti provázely pocity vlastní nedostatečnosti a bezcennosti. *„Připadala jsem si jako položka navíc, kterou nemají kam dát a nikam se nehodí. Zacyklila jsem se v tom, takže můj den byl jenom o hledání práce a má porucha se prohlubovala."*

Dilema otevřenosti o diagnóze

Jednou z největších výzev pro lidi s duševním onemocněním je rozhodnutí, zda svou diagnózu při hledání práce přiznat. Dominika uvádí, že v době hledání zaměstnání ještě bipolární poruchu diagnostikovanou neměla, ale dodává: *„I kdybych ji diagnostikovanou*

měla, stejně bych s tím nevyšla. Ve chvíli, kdy jsem na pohovoru, mě reálná konfrontace s tím člověkem tak znehybní, že se zadrhávám, koktám a nepřiznala bych, že mám tuhle diagnózu."

Toto dilema je pro mnoho lidí s duševním onemocněním velmi reálné. Na jedné straně otevřenost může vést k odmítnutí nebo předsudkům, na druhé straně zatajování diagnózy může způsobit problémy později, když se projeví symptomy onemocnění.

Podnikání jako cesta k autonomii

Po neúspěšných pokusech najít stabilní zaměstnání se Dominika rozhodla pro podnikání jako copywriterka. *„Ve chvíli, kdy jsem si uvědomila, že klasické zaměstnání pro mě není, jsem si dala sama se sebou úmluvu, že když pracovat, tak sama na sebe, se všemi riziky, a moct se věnovat i psychické stránce a seberozvoji,"* vysvětluje.

Podnikání jí poskytlo potřebnou flexibilitu a možnost přizpůsobit pracovní tempo svému aktuálnímu stavu. *„Největší štěstí toho, že můžu podnikat z domova a na sebe, je to, že když nemůžu pracovat, tak nepracuju. A můžu si třeba říct: Dneska mi to nejde, tak zítra."*

Tento přístup ilustruje důležitý princip: místo snahy přizpůsobit se rigidním požadavkům tradičního zaměstnání je někdy efektivnější vytvořit si pracovní prostředí, které respektuje individuální potřeby a omezení.

Cesta k otevřenosti

S postupem času se Dominika rozhodla o své diagnóze mluvit veřejně. K tomuto kroku ji vedla potřeba přizpůsobit pracovní tempo svému psychickému stavu a mít delší termíny na odevzdání textů.

„Stála jsem před rozhodnutím, jestli to klientům říct veřejně a riskovat, že si řeknou: S bláznem my nechceme spolupracovat, nebo se dostat do fáze, kdy zase budu předstírat," popisuje své dilema. Nakonec se rozhodla pro otevřenost a byla překvapena pozitivními reakcemi.

„Za celou dobu mi snad jen jeden dva lidé řekli, že jestli chci svoji expertizu nebo digitální stopu stavět na tom, že jsem psychicky nemocná, tak těch zákazníků asi moc nebude. Ale žádný klient mi nikdy neřekl: To přiznání na nás hází špatnou pověst," vzpomíná.

Nejde totiž o to popírat omezení, ale najít způsob, jak s nimi žít plnohodnotný život.

Co mohou zaměstnavatelé udělat lépe

Z Dominičina příběhu vyplývají i důležitá ponaučení pro zaměstnavatele, kteří chtějí být vstřícnější k lidem s duševním onemocněním:

1. **Flexibilita pracovní doby a místa** – Možnost práce z domova nebo flexibilní pracovní doba mohou být pro člověka s duševním onemocněním klíčové. *„Home*

office je skvělá věc. Kdyby nevyšlo podnikání a musela bych jít do zaměstnání, tak kdyby tam byl home office, reálně bych o tom uvažovala," říká Dominika.

2. **Individuální přístup** – Každý člověk s duševním onemocněním má jiné potřeby a zkušenosti. To, co pomáhá jednomu, nemusí být přínosné pro druhého.
3. **Důvěra a prostor pro autonomii** – *„Potřebuji důvěru zaměstnavatele v tom smyslu, že mám pracovní morálku dostatečně silnou na to, aby mi mohl dát volnost,"* vysvětluje Dominika.
4. **Pochopení pro výkyvy ve výkonu** – Přijetí faktu, že výkonnost člověka s duševním onemocněním může kolísat, a vytvoření systému, který s tím počítá.
5. **Destigmatizace** – Vytváření prostředí, kde je možné otevřeně mluvit o duševním zdraví bez obav z diskriminace nebo předsudků.

Individuální cesta k naplňující práci

Zkušenost Dominiky je důležitým připomenutím, že skutečná inkluze na pracovním trhu neznamená jen odstraňování fyzických bariér, ale také vytváření prostředí, které respektuje rozmanitost lidských potřeb, včetně těch souvisejících s duševním zdravím.

„Dá se postavit nějaký minimalistický byznys a živit se jím. Ne nějak závratně, ale dá se to," uzavírá Dominika optimisticky.

Tento článek byl zpracován na základě rozhovoru s Dominikou Veselou, copywriterkou s bipolární poruchou, která otevřeně sdílí svou zkušenost se zaměstnáváním a podnikáním. Více o Dominice se můžete také dočíst na jejím LinkedIn.

---

kariéra bez bariér

Vytvořeno pro projekt Podpora zaměstnanosti osob se zdravotním postižením (OZP), reg. č. CZ.03.01.01/00/22_015/0000889, který je financován z OPZ+.

Spolufinancováno Evropskou unií

Ministerstvo práce a sociálních věcí

Úřad práce ČR