

FAKULTNÍ ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC, HÁLKOVA 4



# ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

## *5 FÁZÍ SMUTKU*

*Olomouc, červen 2017*

*Beáta Špačková*

*Vedoucí práce:*

*Mgr. Iva Kreuziger*

---

## Obsah

1	5 FÁZÍ SMUTKU .....	6
1.1	Popírání (denial) .....	6
1.2	Hněv/agrese (anger).....	7
1.3	Smlouvání .....	7
1.4	Deprese (depression) .....	7
1.5	Smíření (acceptance) .....	7
2	O smrti a umírání.....	8
2.1	Smrt .....	8
2.1.1	Čeho před smrtí lidé nejvíce litují? .....	8
2.2	Dary .....	8
3	Rakovina.....	9
3.1	Stádia rakoviny .....	9
3.2	Léčba rakoviny .....	10
3.3	Příznaky rakoviny.....	10
3.3.1	Příznaky místní.....	10
3.3.2	Příznaky celkové .....	10
3.4	Česká republika a rakovina v číslech.....	11
3.5	Rakovina prsu .....	11
3.5.1	Příznaky rakoviny prsu.....	11
3.5.2	Diagnostika.....	11
3.6	Rakovina plic .....	12

---

3.6.1	Příznaky rakoviny plic.....	12
4	Deník raka .....	12
5	Hledání osobního štěstí .....	14

---

## Abstrakt

*V mojí závěrečné práci píšu o psychickém stavu lidí v těžké životní situaci (nejčastěji v případě diagnózy smrtelné nemoci). Tomuto stavu se říká 5 fází smutku. Dalším tématem mojí práce je rakovina a její dva druhy, které jsou v České republice nejrozšířenější. Posledním tématem mé práce je hledání osobního štěstí, které s celou prací úzce souvisí, kvůli změně pohledu na svět umírajícího a pořádné prožití zbytku života, protože v období blízké smrti každý lituje něčeho, co neudělal.*

## Abstract

*In my work I write about the mental condition of humans, who are in a hard life stage (mostly about those, who were diagnosed with a fatal disease). This condition is called 5 phases of mourning. My second topic is cancer, and its two most spread types in the Czech Republic. Lastly I write about the view of our life and how to find a way to live our lives the way we want. Because everybody always regrets the things he didn't do, before his own death.*

## ÚVOD

Téma, které jsem si vybrala, se nazývá „5 fází smutku“. Téma je z oblasti psychologie a to přesněji psychiky lidí, kteří prochází těžkou životní situací. Tato teorie od americké psycholožky Elisabeth Kübler Rossové popisuje, jak se takoví lidé cítí a také se snaží vysvětlit, jak se o ně co nejlépe postarat a pochopit je. Další částí práce je také obsah knih *O smrti a umírání* a *Deník raka*, kterou napsala žena, která se vyléčila z rakoviny. Do své závěrečné práce se pokusím zahrnout hledání osobního štěstí a prožití šťastného života.

Práci jsem si vybrala, protože mě zajímalo, jak se lidé zažívající těžkou životní situaci chovají, co cítí a jakým způsobem vše prožívají. Dalším důvodem je, abych se dozvěděla jak se o takové lidi starat, snažit se je pochopit a vše jim usnadnit. A kapitolu „Hledání osobního štěstí“ jsem do závěrečné práce zahrnula také, protože mi přijde, že s tímto tématem souvisí a je důležité si to uvědomit.

Cílem mé práce je dozvědět se co nejvíce o psychice umírajících, jak se o ně nejlépe starat a „poslat to dále“.

## ELIZABETH KUBLER - ROSS

Elizabeth Kübler Rossová se narodila v roce 1926 a celý svůj život se věnovala psychologii a umírajícím lidem. Všechno to začalo po druhé světové válce, kterou prožila v neutrálním Švýcarsku, a to přesněji návštěvou koncentračního tábora v Majdanku, kde se snažila pochopit, proč děti, které přišly o rodinu a domov, kreslily po zdech tábora motýly. „*Nerozuměla jsem tomu. Tisíce dětí jdou do plynu a motýl je poselství, které tu zanechávají. To byl můj začátek.*“ říká v jednom ze svých rozhovorů. Tato psycholožka strávila mnoho času s umírajícími lidmi, zaznamenávala jejich chování a snažila se jim zařídit co nejpříjemnější odchod. Elizabeth Kübler Ross je přesvědčena o tom, že nejlepší učitelé života jsou umírající, protože když s nimi trávíte čas, poučí Vás o spoustě důležitých skutečnostech. Ukáží Vám průchod stádií hněvu a také své největší deprese, ale stará-li se o něj člověk, kterého má rád a pomáhá mu, dokáže svoji situaci co nejlépe přijmout.

## 1 5 FÁZÍ SMUTKU

Teorie o psychice lidí v těžké životní situaci s názvem *5 fází smutku* se také jinak nazývá 5 fází umírání nebo jako Model Kübler – Rossové. První zmínka a celkový popis je zaznamenán v knize *On Death and Dying* (O smrti a umírání), kterou napsala americká psycholožka Elizabeth Kübler – Rossová, a to v části *Proces vyrovnání se s umíráním*, která byla „zasvěcena“ právě tomuto tématu. Celý výzkum je založený na rozhovorech s 500 umírajícími pacienty.

Těmito stádií může projít člověk, který se vyrovnává s určitým smutkem nebo tragédií a to nejčastěji v případě diagnózy smrtelného onemocnění nebo smrti blízkého člověka. Když člověka propustí z práce nebo přijde na partnerovu nevěru, prochází podobnými pocity akorát v mnohem menším měřítku. Autorka knihy a celé teorie připomíná, že u každého jedince nemusí proběhnout všechny fáze a už vůbec ne chronologicky. Všichni lidé, co prochází těžkou životní situací, nemusí pocítit všech pět reakcí, stejně jako každý, kdo je zažívá, je neprožije v daném pořadí. Reakce každé osoby je individuální a tak některé fáze nemusí ani nastat nebo člověk může zažívat jednu pořád dokola.

### 1.1 Popírání (denial)

Popírání lze nazvat obranou, která přichází po prvním stadiu, což je šok. Tímto stádiem může jedinec prožívat různě dlouhou dobu, která závisí hlavně na času, který mu ještě zbývá (pokud se jedná o diagnózu smrtelné nemoci), nebo také na způsobu jak se člověk danou zprávou dozví. Často si člověk říká věci ve smyslu: „Tohle se určitě neděje mně.“ nebo „To bude nějaký omyl.“

## 1.2 Hněv/agrese (anger)

Následujícím stádiem hned po popírání by měl být hněv a agrese. Jedinec si začíná uvědomovat, co se vlastně děje a je naštvaný na sebe i na všechny ostatní okolo. Pacient lituje sám sebe a obviňuje ostatní. V této fázi je velice těžké o takové lidi pečovat v důsledku vzteku a nenávisti. Lidé v této fázi si říkají věci jako: „To není fér! Proč zrovna já?“

## 1.3 Smlouvání

V průběhu třetí fáze se jedinci vrací naděje, že by mohl svůj život jakkoliv prodloužit nebo oddálit svou smrt. Většinou bývá nejkratší prožité stádium. Člověk se často obrací k nějaké vyšší moci (např.: Bůh) se žádostmi „něco za něco“ jako je třeba výměnou za delší život pomoc chudým. Také se lidé snaží najít zázračný lék nebo alternativní léčbu.

## 1.4 Deprese (depression)

Ve fázi Deprese si člověk začne uvědomovat, že jeho smrt se blíží, proto bývá zamlklý, uzavřený a odmítá návštěvy a čas trávený s jinými lidmi. Většinu svého času tráví sám s pocity strachu, beznaděje a smutku. Podle všeho je zbytečné, někoho kdo si fází prochází, nějak rozveselovat, protože jde o důležitou část smutku, která by měla proběhnout. „Umřu, tak co na tom?“ to jsou slova, která lidem v této fázi prochází hlavou. Následně velká část pacientů začíná brát antidepressiva.

## 1.5 Smíření (acceptance)

V poslední fázi se člověk začíná postupně smířovat se svou smrtí (případně se smrtí někoho blízkého). Je dobré nechat umírajícího, aby rozhodl, jak chce své poslední dny trávit.

## 2 O smrti a umírání

### 2.1 Smrt

*Tento prožitek platí všeobecně, tedy nezáleží na tom, zda jste australský domorodec, hinduista, muslim, křesťan nebo nevěřící, stejně jako není důležitý váš věk. Smrt dostihne nás všechny – v jakémkoliv věku, v kterýkoliv čas, za jakékoliv podmínky. Kniha *O smrti a umírání* se snaží poukázat na to, že smrt nemusí být vždy utrpením. V dnešní době je medicína tak vyspělá, že lze umírajícím zařídit bezbolestný odchod a přesně to tohle bychom se měli snažit a společně s láskyplnou péčí takovým lidem pomoci. Elizabeth takto o své pacienty pečovala vždy společně s rodinou umírajícího a během dvaceti let ji o eutanazii (usmrcení na žádost) požádal jeden jediný člověk a to jen protože si to přála jeho matka. (*O smrti a životě po ní*. KÜBLER - ROSS, Elisabeth.)*

#### 2.1.1 Čeho před smrtí lidé nejvíce litují?

Autorka knihy *Čeho před smrtí nejvíce litujeme* Bronnie Ware ve svém životě chtěla dělat něco užitečného, a tak si vybrala péči o umírající. Bronnie zjistila, že lidé o které se starala, vždy litovali toho, že něco v životě neudělali a napsala o tom na svůj blog. Když měl její příspěvek velký ohlas, začala se sepisováním své knihy. Každý z těch, o které se autorka starala, litoval alespoň jedné z těchto věcí:

- Kéž bych si dovilil být v životě šťastnější.
- Kéž bych si udržel vztahy se svými přáteli.
- Kéž bych měl odvalu vyjádřit své city.
- Kéž bych tolik nepracoval.
- Kéž bych měl odvalu žít opravdu podle sebe, ne podle očekávání druhých.

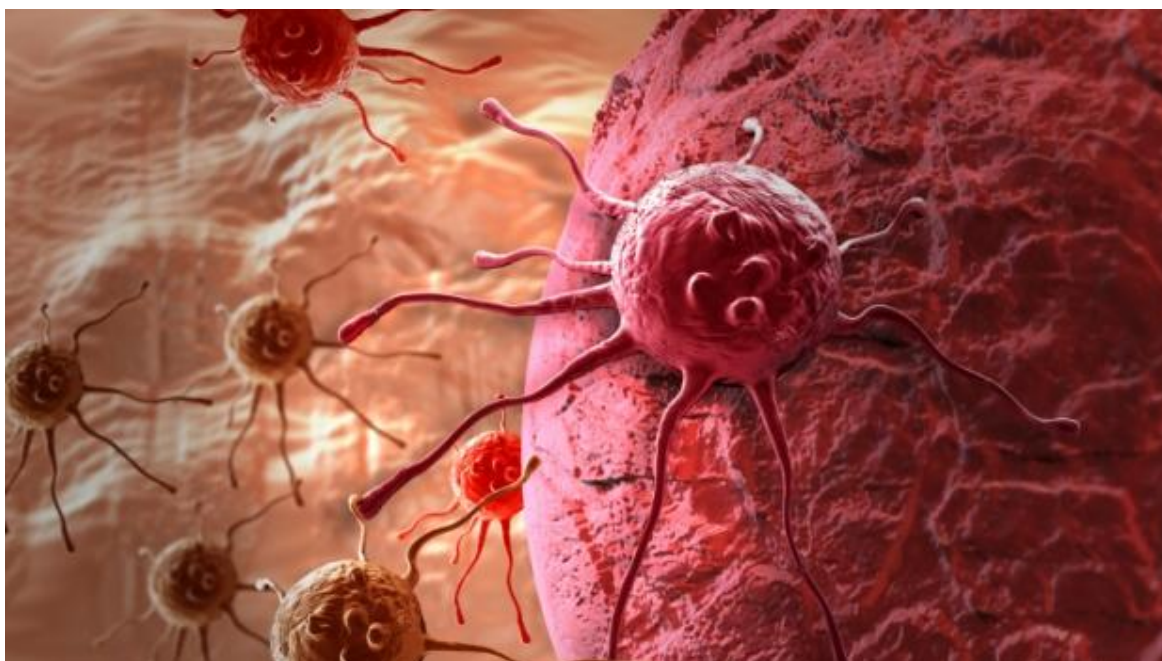
### 2.2 Dary

Lidé často vidí své těžké životní zkoušky, obavy a ztráty jako něco špatného a málokdy jako něco pozitivního, díky čemu se poučí nebo podobně. Kübler Rossová říká: „Člověk nemůže duševně vyrůst, sedí-li v nádherné květinové zahradě.“ (*Život a umírání*. KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *O smrti a životě po ní*. s. 37. ISBN 80 - 901922 - 9 – 7)



## 3 Rakovina

Rakovina, jinak řečeno nádorové onemocnění, je onemocnění, kdy určitá skupina buněk začne nekontrolovaně růst. Při tomto nekontrolovatelném růstu začne nádor ničit své okolí a začne vytvářet kolonie rakovinných buněk, kterým se říká metastázy. V dnešní době je rakovina považována za jednu z nejznámějších a nejhorších nemocí. V České republice na rakovinu zemře každý rok více než 27 000 lidí.



Obrázek 1 Rakovina

### 3.1 Stádia rakoviny

Rakovině jde alespoň z malé části předcházet prevencí, avšak když se nemoc začne rozvíjet, tak prochází různými stádii. První stupně rakoviny jsou ještě léčitelné, ale u ostatních stádií rakoviny se z velké části ztrácí naděje na uzdravení. Na začátku celého léčení nejsou bolesti nějak hrozná, ale s postupným rozvíjením nemoci jsou bolesti čím dál tím horší. Poslední stádium je příšerné, protože člověk vlastně čeká na smrt.

Dnešní medicína je hodně vyspělá, avšak stále se nepodařilo najít možnost na uzdravení, a tak lze některé případy pouze oddálit. Pokud jsou nádorem postižené důležité orgány, pacient má velice

---

nízkou šanci na uzdravení a léčba je velice komplikovaná. Ve velkém množství případů dochází k remisi rakoviny, což je návrat nemoci do již vyléčeného těla člověka.

Nemoc bývá doprovázena úbytkem hmotnosti. Člověk je později natolik slabý, že už není schopen chůze a svůj krátký zbytek života stráví „upoután“ na lůžku.

## **3.2 Léčba rakoviny**

Léčba rakoviny se dělí na tři oblasti a to podle šance na vyléčení. První z nich jsou pacienti, kteří mají vysokou šanci na uzdravení. Lékaři už ví, jak daný typ rakoviny léčit a tak se pacienti zpravidla uzdraví. Do druhé oblasti jsou zahrnuty případy, které není možné úplně vyléčit, ale lékaři umí prodloužit jejich život o několik desetiletí. U třetí oblasti léčba k vyléčení nestačí a většinou ani není možné odstranit důsledky nemoci. Ani nejnovější léčba nedokáže takovým pacientům pomoci, tak se lékaři snaží aspoň zařídit těmto pacientům plnohodnotný život.

## **3.3 Příznaky rakoviny**

Vývoj rakoviny je velice pomalý, a tak jedinec často mívá bolesti až po napadení důležitých orgánů. Nádor může postihnout různé části těla a orgány, od tohoto umístění se později odvíjí příznaky. Hlavními příznaky jsou: silné pocení v noci, nechut' k jídlu a viditelné hubnutí.

### **3.3.1 Příznaky místní**

Příznaky místní jsou na určitém místě, kde způsobuje obtíže, které jsou pro dané místo typické. Obtíže jsou různé, podle toho jak moc nádor zasahuje do přirozeného chodu orgánů a do tkáně ve své blízkosti.

### **3.3.2 Příznaky celkové**

Příznaky celkové se většinou projevují až v pokročilých stádiích nemoci. Nádor svým růstem oslabuje organismus a tím celému tělu působí obtíže. Obtíže bývají pro většinu nádorových nemocí podobné.

### 3.4 Česká republika a rakovina v číslech

- Každý den na tuto nemoc zemře přibližně 74 lidí.
- Každých 20 minut zemře na rakovinu jeden člověk.
- Každých 8 minut se počet pacientů zvýší o dalšího jednoho pacienta.
- U žen je nejčastější zhoubným nádorem karcinom prsu, u mužů karcinom plic.
- Ročně na rakovinu prsu zemře 95 ze 100 tisíce žen.
- Celosvětově je naše země na 5. místě v počtu nově zjištěných případů za rok a na 3. místě při porovnávání počtu mrtvých za rok.

### 3.5 Rakovina prsu

Z celkového počtu pacientů rakoviny prsu jsou jen 1% muži a tato forma rakoviny je nejčastějším druhem postihující ženy. K nejvíce případům dochází u žen starším 60ti let, u žen před přechodem je onemocnění vzácné a u žen pod 25 extrémně vzácné.

#### 3.5.1 Příznaky rakoviny prsu

Nejčastější formou zjištění a nálezu nádoru jsou viditelné nebo hmatem patrné změny tvaru prsu a také lymfatických uzlin v podpaží, čehož lze docílit pravidelným samovyšetřením prsu a následnou návštěvou lékaře. Z celkového počtu případů je více jak 80% zjištěno nahmatáním bulky postiženou pacientkou.

#### 3.5.2 Diagnostika

Rakovinu lze diagnostikovat již zmíněným samovyšetřením prsu, ale také díky vyšetření lékařem, mamografickým vyšetřením, a nebo také ultrazvukem, což se doporučuje u mladších žen.

##### 3.5.2.1 Mamografické vyšetření

Každá žena od 45 let má každé dva roky mamografické vyšetření hrazeno pojišťovnou. Při tomto vyšetření pacientce rentgenují obě prsa slabým paprskem, zatímco jsou prsa stlačeny, aby byl na snímku lépe prosvícen.

## 3.6 Rakovina plic

Rakovina plic je nejrozšířenější druh rakoviny u českých mužů. Nejčastěji se vyskytuje u kuřáků v rozmezí 55 – 65 let a naneštěstí se na ni přijde ve třech čtvrtinách případů až v pokročilém stádiu. U 80 – 90% je příčinou dlouhodobé vystavení tabákovému kouři a pouze 10 – 15% pacientů jsou nekuřáci. Pokud není tento typ nádoru léčen, může se v důsledku metastáze rozšířit mimo plíce do jiných částí těla. U karcinomu plic rozlišujeme dva hlavní typy – malobuněčný typ a nemalobuněčný typ a u každého z nich probíhá léčba jinak. Malobuněčný (SCLC) karcinom se léčí pomocí ozařováním a chemoterapií, zatímco nemalobuněčný (NSCLC) se někdy musí léčit chirurgicky.

### 3.6.1 Příznaky rakoviny plic

Nejčastějšími příznaky jsou dechová nedostatečnost, kašel s vykašláváním krve a ztráta váhy.

## 4 Deník raka

Knihy *Deník raka* je napsána českou blogerkou Terezou Schillerovou, které v docela mladém věku (35 let) diagnostikovali Non – Hodgkinův lymfom (zhoubné nádorové onemocnění mízních uzlin) v mízní uzlině mezihrudí. Kniha je sestavena ze zápisů autorčina blogu, který je umístěn na sociální síti *Facebook* a z aktuálního pohledu autorky na sebe samotnou v období nemoci.

Kniha popisuje průběh celou nemocí úplně od samého začátku, kdy zákeřná nemoc vypadala docela neškodně, jako obyčejná angína. Pacientka pořád chodí po doktorech a nemocnicích, aby zjistila, co jí vlastně je. Když se dozví přesnou diagnózu, je naprosto v šoku. Začne mít strach, jak o sebe, tak o svoji celou rodinu, říká si, že její život nemá smysl a začne přemýšlet o sebevraždě. Následně přijde zoufalství, kdy Tereza brečí každou hodinu a mezitím do toho přichází agrese a vztek. Další pocity jsou během léčby různé. V jednu chvíli jsou to pochyby o sobě jako člověku se slovy: „*Jsem vůbec dobrá máma?*“ nebo „*Budu jim tady vůbec chybět?*“ jindy zase vztek na muže, kvůli podle pacientky „předstírané“ nemoci. Ze zápisů lze vycítit, že psychika a nálada autorky hodně závisí na fyzické pohodě. Například po každé chemoterapii, kterou autorka podstoupila, to vypadalo docela podobně. Čekání v čekárně několik hodin s dalšími otrávenými a našťvanými lidmi na chemoterapii a samotná chemoterapie je velice unavující, a tak autorka vždy prospala skoro celý následující den, neměla chuť nic dělat a byla otrávená až našťvaná ještě několik následujících dní. Ale všechno z toho bylo neodlučitelnou součástí léčby, stejně jako ty šťastné okamžiky, což byl jakýkoliv sebemenší pokrok nemoci k lepšímu, nebo výlet se synem a mužem

do Amsterdamu a taky obyčejné zprávy od kamarádky Adél, která ji po celou dobu nemoci podporovala a „držela nad vodou“.

Kniha je doplněna několika citáty a tuto kapitolu bych chtěla ukončit tím, který mě nejvíc zaujal.

*„Abys poznal, kdo jsi, musíš nejdřív poznat sám sebe.“ – Paolo Coelho*



Obrázek 2 Autorka knihy Deník raka

## 5 Hledání osobního štěstí

Každý člověk vnímá svůj život a celé dění kolem sebe jinak. Pesimista všechno „vidí černě“ a optimista zase „přes růžové brýle“. Myslím si, že ani jeden z těchto extrémů není dobrý. Během psaní této práce se můj pohled na svět docela změnil. Snažím se brát věci takové, jaké jsou a nestresovat se, protože většinu věcí nezměním. Samozřejmě ne vždycky. Ale myslím si, že nejlepší je, brát život takový jaký je, zbytečně se nestresovat a pořádně si ho užít, protože nikdy nevíte, co se může stát a čeho budete v budoucnu litovat. Nikdy nebude nic perfektní a dokonalé pokud budete přesvědčeni, že to tak nemůže být. Když chcete i ty špatné dny mohou být vlastně nějakým způsobem dobré, jen ten způsob musíte najít. Tohle jsem se naučila od blogerky Barbory Šťastné a jejího *Šťastného blogu*. Jeden ze článků je o jednoslovných pojmenováních v cizích jazycích, která vyjadřují nějaký pocit radosti a štěstí a tato se mi líbila nejvíce.

- **Mudita** (sanskrt). Mít radost z radosti někoho jiného.
- **Jayus** (indonésky). Když je nějaký vtip tak nevtipný, že se tomu musíte smát.
- **Gigil** (ve filipínském jazyce Tagalog). Nepotlačitelná touha někoho štípnout nebo popadnout do náruče, protože ho máte tolik rádi.
- **Koi no yokan** (japonsky). Předtucha, že do tohoto člověka se v budoucnu neodvratně zamilujete.

## **Závěr**

Psaní závěrečné práce mi dalo opravdu hodně. Nejen že teď už vím, co všechno umírající člověk prožívá a jak mu co nejvíce pomoci, ale hlavně docela podstatně změnila můj pohled na svět. Snažím se nelitovat všeho, co se stalo a brát všechno pozitivněji, než se na první pohled zdá, že je. A hlavně se snažím dělat vše pro to, abych v budoucnu nelitovala toho, že jsem něco neudělala, i když jsem mohla.

*Prohlašuji, že na celé práci jsem pracoval samostatně a uvedl jsem použitou literaturu.*

*V Olomouci, červen 2017*

---

*podpis*



## Literatura a zdroje

KÜBLER ROSSOVÁ, Elisabeth. *O smrti a životě po ní*.

SCHILLEROVÁ, Tereza. *Deník raka*. 2017.

webové stránky:

*Léčba-rakoviny.cz: Příznaky rakoviny* [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.lecba-rakoviny.cz/priznaky-rakoviny>

*Česká republika a rakovina v číslech* [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.linkos.cz/co-musite-vedet/ceska-republika-a-rakovina-v-cislech/>

*WHO zveřejnila děsivá čísla, rakovina se vymyká kontrole: Nový zabiják v Česku - rakovina střev* [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://zahranicni.eurozpravy.cz/eu/86700-who-zverejnila-desiva-cisla-rakovina-se-vymyka-kontrola>

Model Kübler-Rossové. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Model\\_K%C3%BCbler-Rossov%C3%A9](https://cs.wikipedia.org/wiki/Model_K%C3%BCbler-Rossov%C3%A9)

Karcinom prsu. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-06-10]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Karcinom\\_prsu#P.C5.99.C3.ADznaky](https://cs.wikipedia.org/wiki/Karcinom_prsu#P.C5.99.C3.ADznaky)

*Smrt a umírání, rozhovor Elisabeth Kubler - Ross* [online]. [cit. 2017-06-10]. Dostupné z: <http://terapeutkleisner.cz/wp-content/uploads/2014/03/Zpravodaj-Institutu-Satirov%C3%A9-5.pdf>

*Čeho před smrtí nejvíce litujeme?* [online]. [cit. 2017-06-14]. Dostupné z: <http://www.portal.cz/aktuality/ceho-pred-smrti-nejvice-litujeme-/48519/>

*Čeho lidé před smrtí nejvíce litují* [online]. [cit. 2017-06-14]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/435733-ceho-pred-smrti-lide-nejvice-lituji.html>

*Pět stádií smutku* [online]. [cit. 2017-06-14]. Dostupné z: <http://tv.skoropsycho.cz/pet-stadii/>

*Gottův lymfom a další nejčastější typy rakoviny v ČR* [online]. [cit. 2017-06-14]. Dostupné z: <https://www.zena.cz/zdravi/gottuv-lymfom-a-dalsi-nejcastejsi-typy-rakoviny-v-cr/r~i:article:810215/?redirected=1497365079>

*Šťastný blog* [online]. [cit. 2017-06-19]. Dostupné z: <https://stastnyblog.cz/>

Obrázky:

*Obrázek 1 Rakovina* [online]. [cit. 2017-06-19]. Dostupné z: <http://daryodprirody.cz/tag/rakovina/>

*Obrázek 2 Autorka knihy Deník raka* [online]. [cit. 2017-06-19]. Dostupné z: [http://ona.idnes.cz/foto.aspx?r=zdravi&c=A170504\\_180026\\_zdravi\\_pet&foto=PET6b1140\\_SchillerovfotoMichalSvek.jpg](http://ona.idnes.cz/foto.aspx?r=zdravi&c=A170504_180026_zdravi_pet&foto=PET6b1140_SchillerovfotoMichalSvek.jpg)