

# Narušená psychika potřebuje oporu

Pětina lidí u nás trpí nějakými psychickými potížemi, říká profesor **Pavel Mohr**, primář kliniky Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech a předseda Psychiatrické společnosti České lékařské společnosti J. E. Purkyně.

**JOSEF TUČEK**

**LN Situace v době pandemie působí na psychiku každého, o to více pak na lidi s psychickými potížemi, kteří žijí ve svých domovech kolem nás. Kolik takových osob mezi námi asi tak je?**

Podle průzkumů ve vyspělém světě, v Evropě i u nás asi dvacet procent populace.

**LN Každý pátý? Není to nějak moc?**

Tohle číslo veřejnost docela zaskočí. Řada lidí si své potíže neuvědomuje, nechodí k psychologovi nebo psychiatrovi. Nemají náhled na své onemocnění, neuvědomují si, že něco může být špat-

ně, že by měli vyhledat pomoc odborníka. Někdy problém rozpozná jejich okolí, jejich blízcí, kteří je pak dokážou nasměrovat. Naštěstí se v posledních letech situace mění, lidé více chápou, že takové potíže existují, a rozšiřuje se síť pracovišť, která pomohou.

**LN Jaké psychické potíže bývají nejčastější?**

Nejčastější bývají úzkostné poruchy, též označované jako neurózy, které mají řadu různých podob – od panických záchvatů úzkosti, při nichž má člověk pocit, že se dusí, postihl ho infarkt a umírá, přes různé fobie až po generalizovanou úzkost, která je v jeho vnímání přítomna v každé situaci. Abychom si to dali do souvislostí: úzkost je přirozená základní lidská emoce, bez ní by lidstvo nepřežilo. Ona nám pomáhá rozpoznat nebezpečí a reagovat na ně – útekem nebo útokem. V souvislosti s psychiatrickou diagnózou o úzkosti hovoříme, až když je patologická, to znamená, že není kontrolována, je přítomna i v běžných situacích a hlavně člověka omezuje.

**LN Nemohou se současný stres, strach z nákazy, situace, kdy**



**chodíme po ulicích s rouškou na obličej, stát pro lidi spouštěčem větších psychických problémů?**

Nejistota, v níž teď žijeme všichni, se samozřejmě dotýká i lidí s psychickými potížemi. Něco takového jsme ještě nezažili. Trochu situaci srovnávám s velkými povodněmi v letech 1997 a 2002. Ale ani ty nepostihly celou republiku ani celý svět. Takže upřímně řečeno, jaké budou celkové dopady na psychiku,

si ještě netroufám úplně předpovídat.

Samozřejmě, stres může být spouštěčem psychických potíží, ale spíše u někoho, kdo už v sobě má nějakou predispozici, aby takto onemocněl. Mohu říci, že třeba relativně závažná diagnóza, jako je třeba schizofrenie, se po povodních nijak nerozšířila. Zdá se, že stabilně zasahuje asi jedno až dvě procenta populace. A máme příklady, že i osoby se závažnějšími diagnózami se v případech nějaké rizikové situace dokážou chovat velmi racionálně a nepropadat panice.

Ale hodně závisí na okolnostech. Například lidem, kteří trpí bipolární poruchou, při níž se cyklicky střídají fáze deprese a naopak mánie, obecně doporučujeme stabilní režim. Tedy aby nepracovali na směny, pokud možno dodržovali životosprávu. Pokud ovšem působí v profesích, které jsou právě v této době silně vytížené, pracuje se v nich přesčas a podobně, může to pro ně samozřejmě představovat riziko.

**LN Dalo by se říci, že je současná situace prospěšná třeba**

**aspoň lidem, kteří trpí obsedantně-kompulzivní poruchou a jsou zatíženi na nadměrnou čistotu, nechtějí nikomu podávat ruku? Teď by to mělo být normální pro všechny...**

Ne, není prospěšná ani pro ně. Říkala mi zrovna kolegyně, že jedna její pacientka, která má obavy o své zdraví a je silně zatížena na dodržování čistoty, je nyní vyplašená, protože v obchodě nemohla sehnat dezinfekci, na kterou je po léta zvyklá. Současná situace spíše takové lidi ještě více vystraší, protože jako by potvrdzovala a ještě prohlubovala jejich dřívější obavy.

**LN Jak může společnost lidem s psychickými potížemi nyní pomoci?**

Nejdůležitější určitě je, aby věděli, že se mohou obrátit na svého psychologa nebo psychiatra. Že pokud za nimi nemohou přijít osobně, existují konzultace po telefonu nebo prostřednictvím internetu. Že jim lékař může poslat recept na potřebné léky na mobilní telefon nebo e-mailem a oni si je mohou v lékárně vyzvednout. Tento pocit jistoty je nesmírně důležitý. Na webu Psychiatrické

společnosti [www.psychiatrie.cz](http://www.psychiatrie.cz) mohou najít řadu potřebných informací. Stejně tak na webech svých ambulantních specialistů nebo ústavů, kde jim odborníci pomáhají.

**LN Co může udělat rodina, přítel?**

Určitě je dobré, když má člověk někoho blízkého, na koho se může obrátit, kdo jej ujistí, že není na všechno sám. Ale pozor na obecné povzbuzování typu „ty to zvládneš, zvládli to i jiní a ti měli větší problémy než ty“ a podobně. Tohle nefunguje, adresát to chápe jako bagatelizaci svých potíží. Důležité je nabídnout oporu, chápatou podporu.

**LN A co sousedé? Mohou být nějak prospěšní?**

Pokud to už z dřívějšíka nejsou přátelé, tak obtížně. S psychickými problémy se nikdo jen tak nesvěřuje a nechce o nich mluvit, takže o nich sousedí ani nevědí. Mohou však v některých případech pomoci úplně stejně jako starším lidem: tedy po dohodě zaplatit nákup a nechat jej za dveřmi, aby nedošlo k přímému kontaktu.