



## Sakura ozdob(e)ná

Velikonoce byly letos slaveny poměrně časně za-

čátkem dubna a svým příjemně teplým počasím se staly opravdovými svátky jara. Jakoby nám slunce chtělo dodat optimismu v době plné omezení.

Loni jsme pro vás poprvé v Kolodějích zdobili velikonoční strom. Procházel jsem kolem něj a vzpomněl si na jednu starou pranostiku: „Když šlápneš na devět sedmikrásek najednou, přišlo jaro.“ A letos na „Modré pondělí“, jak se nazývá první den týdne před velikonočními svátky, tomu tak bylo. Tráva se v parčíku v Lipách zazelenala a v ní nespočet těchto drobných květů. A měl jsem jasno, strom ozdobíme i letos! Na „Škaredou středu“ před „Zeleným čtvrtkem“! Podle jedné lidové pověry bychom se v tento den neměli škaredit, jelikož by se zakaboněná tvář potom vrátila každou středu v roce. Společně se svou manželkou jsme pro vás opět zavěsili vajíčka a barevnými stuhami prozářili jednu ze sakur u miniknihovny. Sakura se totiž druhovým jménem nazývá „ozdobná“ a to přímo vybízí ji



jarně ustrojit ještě než se sama zkrášlí bohatými růžovými květy. Jak jsem pozoroval, kolemjdoucím (i „kolemjdoucím“ v autech a cyklistům) vnesla svou barevností úsměv do tváře, zejména děti překvapila a příjemně naladila, stejně jak „rozkvetla“ ona sama.

S jarem se probouzí příroda a obvykle i my s ní, vyzývá nás ke spoustě činností a překonání zimního útlumu. Je pravda, že starému českému přísloví „Březen, za kamna vlezem, duben, ještě tam budem ...“ jsme letos dostali opravdu, jak se patří! Ne vše, co by nás lákalo, nyní lze uskutečňovat. Někteří lidé si současná protiepidemická nařízení vyložili tak, že ceněna je nečinnost. Ale jiné rčení praví „Jaro lenochy nechválí, ale pracovitě velebí“, a to lze naplnit i nyní. My jsme vás tímto veselým barevným stromem chtěli povzbudit a dodat odhodlání ke správnému jarnímu nastartování.

Martin Vlček  
zastupitel MČ Praha - Koloděje

## Prof. MUDr. Cyril Höschl, DrSc., FRCPsych.

### Covid-19



Milí Kolodějáci, požádala jsem profesora Höschla, našeho souseda, aby se s vámi podělil o svůj pohled na „dobu Coronavirovou“. Jsem si jistá, že jeho upřímná a moudrá slova vás přimějí k zamyšlení stejně tak, jako mě.

Panu profesorovi moc děkuji.

Angela Morávková

Vystudoval fakultu všeobecného lékařství UK v Praze. Pracoval jako psychiatr a vědecký pracovník ve Výzkumném ústavu psychiatrickém, od r. 1990 byl ředitelem Psychiatrického centra Praha, které se v r. 2015 transformovalo v Národní ústav duševního zdraví v Klecanech. Zároveň je přednostou Kliniky psychiatrie a lékařské psychologie na 3. lékařské fakultě UK, jejímž byl děkanem v letech 1990-1997. Výzkumně je zaměřen na biologickou psychiatrii, psychofarmakologii a aplikované neurovědy. Přednášel na univerzitách v Kanadě a USA a působí ve vzdělávacích institucích v Dánsku a v Rakousku. Je zasloužilým členem (fellow) britské Royal College of Psychiatrists, zakládajícím členem Učené společnosti České republiky a past-prezidentem České lékařské akademie. V letech 2007-2008 byl prezidentem Evropské psychiatrické asociace (EPA), a 2008-2009 prezidentem Federace evropských lékařských akademií (FEAM). Věnuje se též popularizaci vědy a publicistice, např. v pořadu Host do domu na stanici ČRo 2, v České televizi a v pravidelné rubrice v časopise Reflex. V roce 2008 se stal laureátem 7. ročníku soutěže Česká hlava.

Vážení a milí kolodějští spoluobčané, je nasnadě, že v poslední době ze všech stran v médiích i v novinách neslyšíme o ničem jiném, než je koronavirová pandemie a mnozí z nás můžeme být množstvím informací již překrmeni. Navzdory tomu i na té nejvyšší komunální úrovni, jako je ta naše kolodějská, stojí za to si vzá-

jemně připomenout několik důležitých okolností, jež mohou ulevit našim obavám, spojit naše síly, zvýraznit naši soudržnost, soudržnost a společitost a pomoci překonat drobné animozity, rozpory a názorové rozdíly, jež jsou v každé společnosti přirozené, ale v určitých dobách mohou být kontraproduktivní, ne-li ohrožující.



Přesto, že veškerá pozornost je nyní věnována infekci Covid-19, je třeba si připomenout, že je to jenom jedna z mnoha nemocí, jež zatěžují naši zdravotní soustavu a naši společnost, a že dosud, přes veškerou neznámou hrozivost rychlého šíření, není zdaleka tím největším socioekonomickým a dokonce ani zdravotním břemenem, kterému čelíme. Nezapomeňme, že u nás v průměru každý měsíc zemře na 7500 občanů starších 65 let. Za březen 2020 zemřelo na Covid-19 celkem 31 osob všech věkových kategorií. Řada nemocí - z mého oboru např. afektivní poruchy, psychózy a degenerativní onemocnění typu Alzheimerovy demence - představují socioekonomické břemeno v desítkách a celkově až stovkách miliard korun ročně, na což se běžně zapomíná. Na silnicích u nás zahyne nejméně 500 lidí ročně. Je dobré si to připomenout proto, abychom si uvědomili, jak adekvátní opatření v boji s šířící se infekcí nasazujeme a do jaké míry efekt těchto opatření převyšuje jejich negativní dopad. Přestože u nás na silnicích zemře každý rok více než 500 lidí, nikoho ani nenapadne kompletně zakázat silniční provoz. Položilo by to ekonomiku. 500 životů za takový zákaz prý nestojí. Nestojí? Vtip je v tom, že hodnota každého lidského života je nezměrná a otázky, jež daleko přesahují prostě „*má dáti – dal*“ a jsou otázkami pohříchu filozofickými, etickými a humanistickými, nelze zredukovat na vyčíslitelná socioekonomická břemena. Nicméně právě proto je třeba naši současnou situaci uvažovat v celkovém kontextu.

Již nyní můžeme říci, že koronavirová infekce a opatření v souboji s ní zavedená mají a budou mít závažné dopady ekonomické, společenské, politické, zdravotnické a možná promění i celkovou atmosféru a způsob života na naší planetě. K těm ekonomickým dopadům patří prudký hospodářský pokles o jednotky, ale spíše desítky procent hrubého domácího produktu ve všech vyspělých zemích světa. Z těch společenských dopadů to je vlastně od ekonomického pádu odvozený nárůst nezaměstnanosti a tudíž chudoby a všech negativních jevů s ní spojených jako jsou kriminalita, závislost na alkoholu a na drogách. Rozpočtové škrty odnese tzv. nastavba jako je kultura a sport a teprve tehdy se může ukázat, jak je pro zdravý život země důležitá. Mezi politické dopady patří nepochybně to, že pandemie je už dnes silným politikem a je velmi marketingově zneužitelná a využitelná k obhajobě různých partikulárních zájmů a někdy i nebezpečných politických cílů. Nuže a ke zdravotnickým dopadům patří především to, že úsilí, jež je nyní nasměrováno do zvládnutí koronavirové pandemie, chybí v jiných částech medicíny, které jsou ve svých důsledcích stejně důležité jako infekční lékařství či epidemiologie. Je to především onkologie, kardiologie a obory, které se na udržení zdraví a omezení mortality ve společnosti významně podílejí, jako je třeba chirurgie, gynekologie a porodnictví a svým způsobem také psychiatrie. Čím déle bude náš souboj s koronavirovou pandemií trvat, tím budou všechny tyto dopady hlubší a závažnější.

Výše uvedené neznámá, že bychom měli epidemiologická rizika spojená s virovou infekcí jakkoli podceňovat. Drastická epidemiologická opatření a restriktce v počátku epidemie u nás byla jistě oprávněná a přinesla určité ovoce. Musíme si však uvědomit, že zpomalení epidemie neznámá její zastavení. Dojde sice ke zpomalení průchodu úzkým hrdlem zdravotního systému, jakým je kapacita lůžek a personálu na jednotkách intenzivní péče a počet ventilátorů nutných ke zvládnutí virových pneumonií, avšak zpomalí se tím též do značné míry i vytvoření skupinové imunitní obrany, která vzniká tak, že nakaženým jedincům s mírným či žádným klinickým průběhem zůstává po určité dobu imunita, která před tímtež virem chrání a omezuje tak možnost jeho dalšího šíření. Lapidárně řečeno, pro mladé lidi mimo rizikové skupiny by mohlo platit, že je „*lepší to mít za sebou než před sebou*“. Pro celou společnost by pak bylo nejlepší, kdyby dokázala ochránit rizikové jedince a nezastavit přitom veš-

kerou ekonomiku, služby, pohostinství, turistický ruch a zejména nenarušit vzdělávací soustavu a fyzickou kulturu (sport). Mezi ony rizikové skupiny obyvatel patří spoluobčané starší 70 let a jedinci s tzv. komorbiditou, tj. dalším závažným onemocněním, ať již plic, srdce či jater nebo nemocní s diabetem, vysokým krevním tlakem, autoimunními chorobou a zejména s onkologickými onemocněními. Všichni ostatní mohou na koronavirovou infekci nahlížet více méně jako na jednu z vln závažného virového onemocnění (chřipky), na jaké jsme si v poslední desetiletích zvykli (ptačí chřipka, prasečí chřipka, MERS, SARS, Ebola). Často si mnozí z nás kladou otázku, jak se s touto náročnou životní situací vypořádat. Je to samozřejmě případ od případu různé, jiné rady platí pro extroverty, jiné pro introverty, jiné pro ty, kdož se pohybují málo, zase jiné pro ty, kdož se pohybují příliš. Nicméně je několik obecných zásad, kterou mohou navodně každému napovědět, na co by se mohl při zvládnutí ať již nouzového stavu nebo ohrožení infekcí, zaměřit.

1. Je třeba si uvědomit, že být pozitivní ještě neznámá být klinicky nemocný.
2. Být klinicky nemocný ještě neznámá být těžce nemocný.
3. Být těžce nemocný ještě neznámá zemřít. Zdá se totiž, že vzhledem k promořenosti populace koronavirem se nakonec úmrtnost na tuto infekci počítá ve zlomcích procent.
4. Nejlepším lékem proti izolaci je mezilidská komunikace. Nemůže-li být skutečná (zavřené hospody, kina a divadla), může být alespoň virtuální (skype, informační technologie).
5. Největším nepřítelem ponorkové nemoci je nemožnost úniku z uzavřeného prostoru. Zde pomůže dohoda u lidí odkázaných na společný pobyt 24/7, že si v určitý domluvený čas dopřejí naprosté samoty a respektu k soukromí toho druhého.
6. Nepřítelem naší imunitní obrany je stres, zejména ten, při kterém nemáme vliv na události. Zde je třeba dbát na určitou duševní hygienu a vyhnout se situacím, které jsou pro nás neřešitelné. A jestliže se do nich dostaneme, tak si uvědomit jejich bezvýznamnost z globálního hlediska. Prostě to, že je na mne protivná manželka nebo soused, je ve srovnání s celoplanetární krizí naprosto zanedbatelná maličkost.
7. Kardiovaskulárním chorobám, nadváze a poklesu imunity - tedy stavům, jež zvyšují riziko postižení koronavirovou infekcí, brání aerobní pohyb. Důraz by měl být tedy na to, dostat se ven, a to nejlépe do volné přírody; jsem-li v ní sám, tak bez roušky, abych mohl dobře dýchat. A když už nejsem aktivním sportovcem, tak alespoň rychle kráčet, neboť rychlá chůze prokazatelně k této prevenci stačí.
8. V neposlední řadě je to důraz na pestrou stravu s dostatkem ovoce, zeleniny a vitamínů. Naštěstí ani nouzový stav a uzavření některých obchodů a zařízení dosud nesnížily dostupnost širšího spektra potravin, takže to není podmínka nesplnitelná.
9. Humor léčí! Hodně se smějme, bavme a žertujme. Pomáhá to!
10. A konečně - dbejme na to, abychom měli dostatek spánku.

Ke všem těmto poměrně jednoduchým návodům máme v Kolodějích, na rozdíl od některých jiných částí Prahy, zejména té vnitřní, poměrně ideální podmínky. Máme blízko do přírody, můžeme mimo své domovy udržovat rozumné rozestupy a jsme přitom poměrně dostupnou lokalitou pro všechny možné zásilkové služby, rozvozy jídel a pomáhající organizace. Pevně věřím, že se nám podaří nejenom v Kolodějích, ale v celé zemi touto zatěžkávací zkouškou projít bez větších ztrát, ať už zdravotních či ekonomických, a že se náš společenský život vrátí brzy do původních kolejí. Přeji všem jasnou mysl a slunce v duši i na obloze. Těším se brzy na shledání v normálních časech.