

Anorexie a bulimie v karanténě

HANA PAPEŽOVÁ
psychiatřička



V boji s psychiatrickými diagnózami, které spojuje problematický vztah k jídlu, si nemůžeme dovořit čekat. Týká se to i období pandemie. V případě podezření na nějakou poruchu příjmu potravy by neměli váhat rodiče, sourozenci, prarodiče, přátelé ani učitelé nebo lékaři pacientů. Čím dříve nastoupí nemocní terapii, tím lépe.

Odborníci v současnosti chápou poruchy příjmu potravy jako léčitelné, geneticky podmíněné biologické onemocnění mozku. Postihují až 70 milionů lidí na celém světě. Mají nejvyšší úmrtnost ze všech duševních onemocnění.

OČIMA LÉKAŘE

Přesto se s nimi mnoho lidí neléčí. Rozšíření poruch příjmu potravy napomáhají i sociální sítě, jejichž používání v karanténě roste. Na některé lidi má ale izolace kupodivu opačný efekt.

Jedna z mých pacientek mi nedávno popsala, jak žije dnešní internetová generace. Lajky na Instagramu a lichotivé komentáře pod fotkou pro ni donedávna byly důležitější než zážitky ve skutečném světě. Díky karanténě ale pochopila, jak jsou podobné zábavy plytké.

Například aplikace TikTok, založená na tanečcích do rytmu známých písniček, jí teď připadá jako plýtvání časem. Rozhodla se, že bude místo honby za lajky nebo sledování seriálů raději cvičit na hudební nástroje.

Riká, že život se má žít teď a tady, ne na počítačové síti. Karanténa jí rovněž připomněla význam rodiny. Uvědomila si, že na nejbližší příbuzné se může spolehnout. Rodina je tu pro nás, i když se nám nedaří v milostném či přátelském životě.

Pacientům s poruchami příjmu potravy i lidem, jež o ně pečují, přináší karanténa specifické problémy. Naštěstí existují prověřené strategie, jak jim čelit. Strachu a nejistotě lze předcházet pozitivním myšlením. Místo obav z budoucnosti je lepší myslet na to, co se člověk chystá dělat v daný konkrétní den, a nechat čas plynout.

Proti obavám z dopadů pandemie na stav vlastního těla pomohou dechová cvičení, relaxace a meditace. Existuje mnoho jednoduchých a použitelných možností. Ani během pandemie se není třeba vzdávat pohybu a sportu.

Autorka je vedoucí Centra pro léčbu poruch příjmu potravy Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze.

Epidemie ohrožuje psychiku

Co udělala koronavirová pandemie s naším **duševním zdravím**? Odpověď na tuto otázku hledá i unikátní český výzkum.

IVANA MATYÁŠOVÁ

Před třemi lety začali odborníci z Národního ústavu duševního zdraví pracovat na studii mapující výskyt duševních poruch v naší populaci. Oslovlili více než tři tisíce lidí ve věku od 18 do 64 let. „Do toho přišel letos na jaře koronavirus a nouzový stav,“ říká ředitel Národního ústavu duševního zdraví profesor Cyril Höschl. „A my tak dostali jedinečnou příležitost nejen porovnat zjištěná data, ale zároveň i poodhalit, jaký dopad měla koronavirová krize na naši psychiku.“

Čeští vědci zveřejnili výsledky své práce v odborném lékařském časopise *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. Závěry rozsáhlé studie v mnohém překvapily i její autory.

Depresi přibýlo

Výzkum je unikátní nejen tím, že jako jeden z mála na světě přináší informace o tom, jak koronavirus ovlivnil naši psychiku. Neobvyklá je i metoda, kterou v tomto případě odborníci použili. Podobné výzkumy totiž běžně spoléhají pouze na statistické údaje, které však bývají často značně nepřesné. Už jen proto, že se řada lidí se svými duševními obtížemi lékařům vůbec nesvěří.

Sbírat data v terénu a na základě toho dospět k diagnostickým závěrům je jistě pracnější, ale zároveň i mnohem přesnější. „Nárůst některých duševních obtíží jsme sice předpokládali, ale zdaleka ne tak velký, jak se nakonec ukázalo,“ říká Höschl.

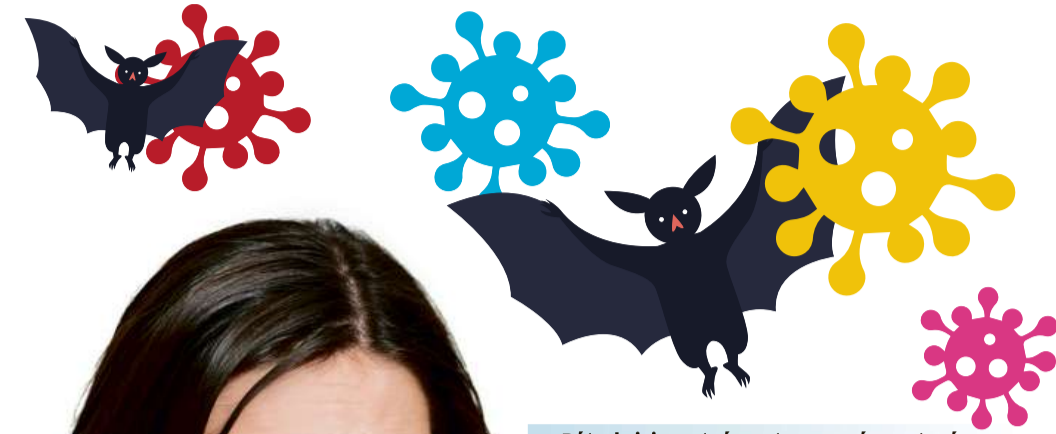
„Zaznamenali jsme například trojnásobný nárůst depresivních poruch, dvakrát víc bylo i poruch úzkostných,“ vyčísľuje. Dvojnásobně pak přibýlo rovněž sebevražedných myšlenek. Vědci se zabývali také okolnostmi, které nárůst nejruznějších duševních poruch nejvíce ovlivnily.

Zjistili, že negativní vliv měl především strach z koronavirové nákazy přizívaný každodenním zpravodajstvím o počtu nakažených a mrtvých. Významnou úlohu sehrála i restriktivní opatření a s nimi související finanční starosti a obavy o budoucnost.

Druhá vlna bez solidarity

Druhá vlna koronavirové pandemie přinesla nové problémy. „Na jaře byly dopady na psychiku lidí takové, jaké jsou nyní,“ konstatuje psycholog a psychoterapeut Adam Suchý z Ordinance klinické psychologie v Prostějově. „S druhou vlnou nákazy navíc bohužel nepřišla druhá vlna solidarity.“

Podle jeho názoru ubylo tolerance. Naopak přibýlo různých dezin-



■ **Být v krizi smutný, vystresovaný, zmatený, vystrašený nebo rozzlobený je normální.**

■ Když vás během koronavirové krize tyto pocity přepadnou, **promluvejte si s lidmi**, o nichž víte, že by vám mohli pomoci. Kontaktujte přátele a rodinu.

■ Jestliže musíte zůstat doma, **dodržujte zdravý životní styl** k němuž patří – vhodná strava, dostatek spánku, cvičení i sociální kontakty. Ať už osobní s lidmi, které máte rádi, či telefonické nebo mailové s ostatními příbuznými nebo přáteli.

■ **Cigarety, alkohol ani jiné drogy vám nepomohou vypořádat se se svými emocemi.**

■ **Pokud se vám nepodaří situaci zvládnout, vyhledejte odborníka.** Zjistěte si raději předem adresy lidí, na které se budete moci v případě fyzických či duševních obtíží obrátit.

■ **Držte se faktů.** Věnujte pozornost jen těm informacím, které vám pomohou přesně vyhodnotit míru hrozícího rizika a zároveň včas přijmout rozumná preventivní opatření. Najděte si důvěryhodný zdroj těchto informací, jako jsou například webové stránky Světové zdravotnické organizace, státních nebo místních zdravotnických institucí.

■ **Omezte-li sledování negativních televizních i rozhlasových zpráv, zároveň tím snížíte zbytečné obavy i nervozitu.**

Zdroj: SZO

Ilustrace Shutterstock / Šk

formací, frustrace, nervozity, a dokonce i loby. Ta přitom někdy souvisí „jen“ s tím, že lidé mají leckdy poněkud zkreslené představy o koronavirové infekci. Stále častěji se ve své praxi proto setkává s pacienty, kteří prodělali nemoc covid-19, a v souvislosti s tím je pronásledují pocity stigmatizace. Nejednou totiž ve svém okolí musí snášet poznámky o tom, že právě oni jsou příčinou nákazy.

Také zdravotníci pracující v první linii už dnes ani zdaleka nejsou oslavovanými hrdiny, které ostatní podporují a chrání. Leckdy si připadají nejen přetížení, ale zažívají i pocity nevděku a křivdy.

Viník ukrytý v genech

Nejhůř však podle psychologa současnou situaci prožívají ti, kte-

Za duševními poruchami většinou stojí genetická zranitelnost. Pandemie je pouze spouštěcí mechanismus.

”

ří měli už před propuknutím koronavirové pandemie problémy s úzkostí. Špatně jsou na tom i lidé, jimž se ani za běžných okol-

ností nedaří zvládat zátěžové situace.

Koronavirus totiž rozhodně není hlavním viníkem toho, že u nás v poslední době roste počet duševních poruch. „Základním rizikem rozvoje většiny duševních poruch bývá geneticky podmíněná zranitelnost,“ uvádí věci na pravou míru Höschl. „Okolnosti provázející koronavirovou pandemií jsou v takovém případě pouze spouštěcími mechanismy, které zmíněnou poruchu odstartují.“

Pokud jsme po svých předcích nezdědili dispozice k duševním poruchám, pak se naše psychika dokáže celkem rychle s nepříznivými životními situacemi vypořádat. Příslušníci mnohých minulých generací museli překonávat

daleko těžší překážky než my dnes.

Příležitost ke změně

Příklad takové generace jsou lidé, kteří v padesátých letech minulého století přišli o veškerý majetek a prakticky ze dne na den si museli zvyknout na úplně jiný život. Některým v tom nejspíš pomohlo i šlechtické vychování. Koušek „šlechty“ má však podle pana profesora v sobě řada z nás. Je to znát i v současné koronavirové době.

„V zátěži se vždy projeví to, co už bylo předchystané,“ komentuje Adam Suchý. „Narušené partnerské vztahy karanténa rozdělila, ty funkční naopak posílila.“ Ve svém okolí se nejednou setkal s lidmi, kteří se právě v tomhle nelehkém období zamysleli nad svým dosavadním životním stylem a pokusili se ho změnit k lepšímu.

Náhlý přísun volného času využili třeba k tomu, že začali víc posilovat, hrát si s dětmi nebo chodit na procházky do přírody. Výzkumy přitom potvrzují, že lidé, kteří se na svět aspoň kapánek dívají růžovými brýlemi, si se zátěží obvykle poradí lépe než pesimisté.

Dát jednoznačný návod, jak se v současné situaci chránit před stresem, je obtížné. Nejdůležitější zásady, kterých bychom se při tom měli držet, nedávno nastínila Světová zdravotnická organizace. Shrnuje je grafika na této straně. Předpovědět konečný dopad koronavirové pandemie na naši psychiku by dnes nedokázal ani ten nejlepší věstec.

Budoucnost s otazníkem

Studie odborníků z Národního ústavu duševního zdraví, která nadále pokračuje, by ale mohla leccos napovědět. „Už dnes víme, že koronavirus může ovlivnit nejen fyzické, ale i duševní zdraví,“ říká Höschl. „Potřeba psychické péče stoupá, zajistit její dostupnost může být proto v krátkém čase dost značný problém.“

Už dnes jsou krizové linky vytižené pětinašobně víc než před koronavirovou pandemií. Některým duševním poruchám je přitom možné celkem dobře předcházet. Například pokud se podaří včas zachytit první náznaky deprese, mnohdy lze účinně předejít myšlenkám na sebevraždu.

Před časem to potvrdila i studie týmu německého psychiatra Wolfgang Rutze. Zkoumal duševní onemocnění obyvatelstva švédského ostrova Gotland, známého vysokými počty sebevražd. Vědci prozkoumali místní praktické lékaře, aby dokázali odhalit příznaky depresivní poruchy nebo náznaky sebevražedných myšlenek.

Počet sebevražd výrazně poklesl. Týkalo se to zejména žen, které se častěji svěřují lékařům se svými obtížemi. Podle Höschla je třeba zlepšit spolupráci zdravotníků z první linie s odborníky na psychiku i u nás.

Události týdne ve vědě a zdravotnictví

1 Uhlík v půdě

■ Oteplení zeměkoule o 2 °C způsobí uvolnění 230 miliard tun uhlíku z půdy do atmosféry. Půda obsahuje asi dvakrát až třikrát víc uhlíku, než kolik je ho v atmosféře. Stoupající teplota země urychluje rozkladné procesy. Uhlík se pak dostává z půdy do vzduchu rychleji.

2 Tělesná teplota klesla

■ Během posledních dvou stovek let se typická teplota zdravého lidského těla snížila přibližně o půl stupně. Vědci to napřed změřili u obyvatel vyspělých zemí. Teď to potvrdil další výzkum u kmene Tsimanů z Jižní Ameriky, kteří žijí mimo civilizaci.

3 Optimismus je zdravý

■ Lidé, kteří mají radost ze života, mohou ve stáří očekávat méně problémů s pamětí. Tvrdí to výzkum amerických psychologů. Účastnilo se ho 991 lidí. Paměť se vlivem stárnutí zhoršuje. Pozitivní přístup k životu však její zhoršování zpomaluje.

4 Bakterie proti radioaktivitě

■ Stěvní mikrobi dokážou zmírnit nemoc z ozáření. Urychlují výrobu nových krevních buněk a opravu poškozeného trávicího traktu. Mohlo by se to hodit při léčbě obětí jaderných nehod a k zmírnění vedlejších účinků ozařování při terapii rakoviny.

5 Řasy se naučily lovit

■ Dopad asteroidu, jenž před 66 miliony let vyhubil velkou část dinosaurů, zasáhl i jednobuněčné mořské řasy. Mnoho jich vymřelo. Některé z přeživších řas se po katastrofě musely naučit požírat jiné vodní mikroorganismy. Dokazují to bičky, které se u nich vyvinuly.

Zdroj: ČTK, RJ