

# Covidový stres a duševní zdraví

text **CYRIL HÖSCHL**

**TOTO ČÍSLO VESMÍRU** je věnováno stresu. Stres jako pojem daleko překročil hranice medicíny a je používán jak v širším významu jako označení pro jakoukoli zátěž, či nesprávně pro libovolnou duševní poruchu („má stresy“), tak v odborném smyslu jako označení pro takový stav zdravého organismu člověka nebo zvířete, ve kterém se ve zvýšené míře vyplavuje adrenokortikotropní hormon (ACTH). V psychologii, psychiatrii a ve fyziologii můžeme stres studovat v souvislosti s frustrací či konfliktem nebo jako důsledek fyzikální zátěže (přehřátí, podchlazení, hladovění, vyčerpání). Zde je však na místě upozornit na to, že stres, podobně jako pohyb, není veskrze negativní fenomén a že v lidské fyziologii do značné míry platí Nietzscheho „co tě nezabije, to tě posílí“.

Podobně jako pohyb, i stres je za normálních okolností žádoucí zátěží organismu, jež stimuluje zdravý metabolismus a zvyšuje obranyschopnost a adaptaci. Avšak pokud běháte v desetistupňovém mraze s horečkou

39 °C a se zápallem plic, pohyb se může stát smrtelně nebezpečným. Se stresem je to stejné. To, co odlišuje „zlý“ stres, tedy distres, od toho „hodného“, tedy eustresu, je nemožnost ovlivňovat události. Umíme-li se stresem zacházet, je většinou neškodný. Ztratíme-li však vliv na události a naučíme se pouze tomu, že se nelze nic naučit (naučená bezmocnost), stává se stres smrtelně nebezpečným a působí řadu civilizačních poruch jako diabetes II. typu a kardiovaskulární onemocnění včetně hypertenze, arytmií a infarktu myokardu.

V posledním roce byla celá společnost uvržena do situace, jež na naše každodenní starosti soustavně superponovala určitou míru prohlubujícího se distresu. Nepříjemný společenský dopad covidové nákazy vzbuzoval v obyvatelstvu obavy udržované neutuchajícím proudem zpráv o počtu nakažených, těžce nemocných a mrtvých. To spolu s restriktivními opatřeními vedlo ke zvýšené míře distresu, jež je rizikovým faktorem rozvoje deprese a úzkosti. Ta spolu s izolací, jež je důsledkem lockdownu, zvyšuje riziko sebevraždy, podobně jako konzumace alkoholu (domácí pití), neboť alkohol je depresogemem, a nadto spolu s izolací vede k nárůstu domácího násilí.

Restriktivní opatření povedou k poklesu ekonomiky, k omezování veřejného života, kultury a sportu a k útlumu péče v „necovidových“ oborech medicíny. Tím dále klesne kvalita života obyvatel, stoupne nemocnost a opět se sníží produktivita. Pro mnohé z uvedeného již svědčí studie podložené daty, které byly od nástupu covidové pandemie publikovány.

Nárůst prevalence duševních poruch po nástupu covidu dokládá solidně založená studie Petra Winklera a kol. z Národního ústavu duševního zdraví, publikovaná v časopise *Epidemiology and Psychiatric Sciences*.<sup>1</sup> Autoři analyzovali data z opakované průřezové studie na reprezentativním vzorku dospělých obyvatel ČR. Sběr proběhl

jednak v listopadu 2017 (n = 3306; 54 % žen), jednak v květnu 2020 (n = 3021; 52 % žen). Průzkum byl prováděn s použitím mezinárodního neuropsychiatrického interview (MINI) jako skriningového nástroje. Výzkumníci porovnali prevalenci vybraných duševních poruch jak před prvním vrcholem pandemie, tak těsně po něm, kdy u nás zároveň platil přísný lockdown. Výskyt těch, kteří vykazovali alespoň jednu aktuální duševní poruchu, vzrostl z původních 20,02 % v roce 2017 na 29,63 % v květnu 2020. Prevalence jak velké deprese, tak rizika suicidia stoupla na trojnásobek a prevalence úzkostné poruchy se téměř zdvojnásobila. U alkoholu byl pozorován výrazný nárůst týdenního opíjení (binge drinking behaviour) z 4,07 % na 6,39 %. Máme tedy pádné důkazy svědčící pro významný dopad nákazy covid-19 na duševní zdraví.

Navíc byly publikovány práce dokládající, že ti, kdo prodělají covid-19, čelí zvýšenému riziku psychiatrických následků, a naopak ti, kteří mají psychiatrickou diagnózu, čelí zvýšenému riziku onemocnění covid-19. Pokračování práce českého týmu na podzim r. 2020 navíc ukazuje, že kromě zdravotníků jsou dopady pandemie disproporčně zasaženi také mladí dospělí, studenti, lidé, kteří ztratili zaměstnání nebo si byli nuceni v souvislosti s pandemií vzít dovolenou, a lidé pouze se základním vzděláním. To vše nepochybně souvisí s distresem, jehož významnou složkou je absence vlivu na události, tedy bezmocnost, s následnou kaskádou negativních dopadů na imunitu (oslabení), metabolismus (diabetogenní působení) a kardiovaskulární soustavu (hypertenze, arytmie, tromboembolie). Tato skládanka příčin a následků demonstruje logické souvislosti metabolických a afektivních poruch, při nichž distres hraje zásadní roli. ●

1) Winkler P. et al.: Increase in prevalence of current mental disorders in the context of COVID-19: analysis of repeated nationwide cross-sectional surveys. *Epidemiology and psychiatric sciences* 2020; 29: 1–8. DOI: 10.1017/S2045796020000888.

**IVAN M. HAVEL**, z cyklu *Dědci*

