



Profesor Cyril Höschl

Lidé si už zvykli na le



Už téměř rok žijí lidé v České republice, ale i jinde na světě, ve velkém psychickém tlaku. Ten tlak sebou přináší hrozba onemocnění covid 19. Studie již prokázaly změny chování v populaci. Trojnásobně stouply počty depresí, stejně jako sebevražedných myšlenek. Zdvojnásobily se úzkostné poruchy. Ředitel Národního ústavu duševního zdraví profesor Cyril Höschl pro Mladý svět vysvětlil, co pandemie dělá s naším duševním zdravím.

Jan Štoll



CCOS



Foto: Daniel Hromada

Jak dlouho dokáže člověk snášet covid jako hrozbu?

Odpověď na tuhle otázku je velice obtížná. V přírodě platí dva fenomény, které jdou proti sobě. Jeden by se dal označit parafrází: „Tak dlouho se se džbánem pro vodu chodí, až se ucho utrhne“. To, jak dlouho mohou lidé vydržet zátěž, než se jejich rezervy vyčerpají. Druhý v přírodě všudypřítomný mechanismus je adaptace, která by se dala vyjádřit metaforou: „Člověk si zvykne i na šibenicí“. Tyto dva mechanismy jdou proti sobě. Důležité

je si „zvyknout“ dříve než „se ucho utrhne“. Při poruše střetu těchto dvou tendencí ale vznikají různé turbulence. V dějinách a v politice se někdy projeví jako revoluce a převraty.

Tím, že už pandemie trvá rok, tak to ně mě dělá dojem, že si lidé na leccos již zvykli. A možná bohužel, jako jsou například různá restriktivní opatření a omezení naší svobody. Ta sice části populace výrazně vadí, jenže začínají zjišťovat, že se s tím nedá nic moc dělat. Jak kdysi říkal Ludvík Vaculík za komunismu, stěžovat si tady, že nemáme svobodu, to je jako kdyby si Eskymáci stěžovali, že mrzne. My jsme na to zadaptovali a neznamena to, že život v tomto prostoru vymizí. Musíme se smířit s tím, že to může trvat velmi dlouho a něco z toho, co nastalo s nástupem pandemie, zůstane už na věčnost.

Máte na mysli něco konkrétního?

Nepochybně došlo k výraznému a těžko vratnému skoku v oblasti využití komunikačních technologií. Najednou je tu distanční výuka a zjištění, že skoro vše se dá nakupovat v e-shopech. To jsou věci, na které bylo zaděláno už předtím, ale nutnost zvýšila poptávku tak, že v této oblasti došlo k nápadnému skoku vpřed. Bohužel ne vždy je to pozitivní.

My dnes nevíme, jestli to, že jsme se naučili vyučovat distančně, zároveň neznamená, že jsme vyřadili důležitou složku komunikace a socializace dětí v předpubertálním věku nebo ve věku dospívání. Vyřadili jsme nutnost pohybu. Ono i to dojíždění nebo spíš docházení do školy je sice minimální, ale přeci jen nějaký pohyb. Jeho omezením se u mladých lidí zvyšuje riziko obezity, diabetu a dalších civilizačních chorob. Na tohle všechno jsme si zadělali a nevíme, jakou úrodu z toho budeme sklízet. V mnoha oblastech to bude mít pozitivní dopad ve smyslu posunu vývoje, ale také dopad negativní. To znamená, že se proměna školství určitě projeví ve vzdělanosti populace. Nechci předjímat jak, ale nepochybně ano.

Je tedy možné, že vývoj dětí a dospívajících dostane jiný směr?

Proměna se možná v sociálních dovednostech a postojích. Osobnost se utváří právě ve věku mezi předškolním obdobím a dospělostí. To je něco, co teď žádnou studii nezachytíme a můžeme to jen tušit. Dopady budou také jednoznačně negativní, včetně - a toho se bojím nejvíce - naprosté ztráty svobody. Již teď žijeme v orwelllovském světě. Kamery rozpoznávají naše obličeje, náš pohyb je monitorován, směšná věta Woodyho Allana: „To že jsi paranoidní, ještě neznamená, že po tobě nejdou.“, se stala naprosto reálnou a to změnilo atmosféru. ▶



Ovlivní on-line výuka návyky dětí, závislosti na technologiích?

Zatímco před nástupem pandemie jsme děti od počítačů vyháněli, teď je k nim přikováváme. Je to od pangejtu k pangejtu. Zatímco předtím jsme se báli závislosti na sociálních sítích, hrách, internetu, tak teď se bojíme, že to děti přestane bavit, protože teď se vše děje pomocí těchto komunikačních nástrojů. Nebezpečí nárůstu závislosti tady určitě je a je to jedna z dobrých hypotéz pro psychosociální průzkum u mládeže: podívat se, do jaké míry narostla závislost na informačních technologiích.

Snad každý rodič své děti miluje, jenže také si od nich potřebuje odpočinout. To dnes není úplně snadné. Jak zvládnout dítě a sám sebe zavření doma?



Na to je řada mentálně hygienických zásad, které platí i mimo tuto situaci. Jedna z nich je nedopustit naprosté tematické zúžení denního programu. Základ je nedopustit, aby se všichni věnovali jednomu, tj. třeba sledování zpráv o covidu a nárůstu počtu mrtvých nebo propadli ponorkové nemoci v úzké sociální skupině. Čili zásada je měnit témata, věnovat se různým činnostem. To znamená, když se pohybují fyzicky, tak si vyluštit sudoku a když pracují jenom mentálně, tak si jít ven zaběhat. Střídat činnosti, to je první zásada. Další je nedopustit uzavření malé sociální skupiny. Když to jde, tak jezdit do práce. Já vím, že někdo má home office a děti distanční výuku a v tom případě se těžko radí, ale i tak to znamená trošku si rozdělit role. Komunikovat se širší rodinou, jít se navštěvovat v rámci povolených návštěv uvnitř rodiny, ale třeba i se pobavit přes plot se sousedem. Pohyb není zatím úplně znemožněn, a když nelze komunikovat přímo, tak alespoň po mobilu nebo třeba postaru napsat dopis. Tím se vyhnete atmosféře ponorkové nemoci.

Další zásada je triviální, ale zapomíná se na to: aerobní pohyb. Je prospěšný nejen pro kardiovaskulární zdraví, má také antidepresivní účinky, ne sice kdovíjak dramatické, ale statisticky významné, přinejmenším jako pomocná složka antidepresivního působení. Další zásada je svoji stresovou situaci neřešit alkoholem. Což se snadno řekne, avšak hůř udělá.

Podepsal se už covid na duševním zdraví lidí?

Nepochybně se podepisuje a to několikerým způsobem. Jsou tu přímé souvislosti, které se teprve mapují a jsou to dopady neurologické, dané tím, jak covid působí multiorgánově, tedy i na mozek. Ten je poškozován i tím, že při těžkých poškozeních plic je nedostatečně okysličen, což může vést



k jeho organické poruše. Také jsou jeho přímé dopady na duševní zdraví, může vyvolávat stavy podobné deliriu nebo i epileptickým záchvatům. Pochopitelně má dopad na duševní zdraví celá situace kolem pandemie, zejména vinou negativních zpráv šířených od rána do večera, kterým je celá populace vystavena.

Doléhá na lidi stres a izolace?

Zvláštní dopad na duševní zdraví má izolace, do které se dostávají celé skupiny obyvatel. Projevuje se i existenciální tíseň, ať už skutečná nebo obávaná, což opět zvyšuje hladinu stresu. Ten je v psychologii působen jednak frustrací, omezením, že lidé nemohou dělat to, co chtějí, nebo konflikty, kdy neví, jak se rozhodnout. Mají určité stupně nejistoty, nevědí co dělat. Také působí stres jako takový, to znamená zvýšenou hladinou adrenokortikotropního hormonu a kortizolu se všemi důsledky, včetně určitého dopadu na imunitu, a tím se uzavírá začarovaný kruh.

Izolace a existenciální tíseň zvyšují výskyt jevů, jako je domácí násilí či změna drogové

scény, a podílí se i na nárůstu výskytu závažných duševních poruch, jakými jsou deprese, úzkostné poruchy a sebevražedné myšlenky. To poslední zjistila studie vedená doktorem Winklerem z našeho ústavu docela přesně, protože kolegové v roce 2017 založili studii, která byla opakovaným šetřením výskytu duševních poruch v naší populaci, tj. zjišťováním v terénu, jak na tom populace je, nikoliv náhledem do zdravotnické dokumentace.

Druhý sběr byl naplánován na jaro 2020. V roce 2017 nikdo nevěděl, že přijde koronavirus, takže najednou tato terénní studie začala odpovídat na otázky, které si předem výzkumníci ani nekladli, tj. jaký dopad má pandemie covid 19 na duševní zdraví populace. A ten výsledek byl tak markant-



ní, že je nepochybné, že se na něm podílí z velké části, ne-li úplně.

Výsledek?

Hlavní nálezy na stejném reprezentativním vzorku více než 3000 subjektů jsou trojnásobný nárůst deprese, trojnásobný nárůst sebevražedných myšlenek, dvojnásobný nárůst úzkostných poruch. Což představuje velice významné socioekonomické břemeno.

Máte náznaky o růstu negativního sociálního chování?

Máme indicie o tom, že zatímco celkově spotřeba alkoholu nenarostla (ubýly například alkoholové nájezdy turistů), tak domácí záchvatovité pití narostlo. Svědčí o tom i jevy, které jdou ruku v ruce s jevy jako nárůst domácího násilí. To ukazují i nárůsty volání na krizové linky důvěry. Náročnějším opatřením, tam kde dochází k patologickým situacím, je pro rodiny vyhledání profesionální pomoci v podobě psychoterapie nebo koučingu, či alespoň relaxačních metod. Důležité

je ale odlišit různé šarlatány a podvodníky od skutečných koučů a terapeutů.

Co zůstane po tom všem v lidech, jak se to projeví v budoucnu?

Odpovědi na spoustu našich otázek, které si nevyhnutelně klademe, by vyžadovaly křišťálovou kouli. Společnost je složitý systém. Teď si můžeme myslet, že naše současná zkušenost povede k větší ochotě spolupracovat s mocí, dodržovat pravidla, protože se to osvědčilo při záchraně životů, přestane nám vadit omezení svobody a další. Ale bude tomu skutečně tak?

Co zůstane a převáží, lze nanejvýš spekulativně odhadovat. Je to něco podobného, jako když po sovětské okupaci v roce 68 se tady nastavil



komunistický režim, kterému se eufemisticky říkalo normalizace. Část populace začala mít pocit, že to je napořád, že přece ten, kdo má tolik tanků, atomové zbraně, okupoval tuto zemi, má aparát strany, která to tu řídila, tak nemůže nikdy padnout. Je to systém, který je tady na věky věků. Neuplynulo ani dvacet let a najednou se ukázalo, že ani tak jasně daná věc není stabilní. Ve složitých systémech se lze dočkat velkých překvapení, včetně toho, že zdánlivě beznadějná hrstka disidentů najednou vyplave na povrch a dá se do pohybu i populace, která až dosud vypadala netečně. To je něco, co se nedá předvídat. A takové jevy mohou nastat v budoucnosti poté, co si třeba prožijeme několik let beznaděje, že se současnou situací se nedá moc udělat. Mám na mysli to, že koronavirus je stále s námi, hranice jsou téměř zavřeny, pohybovat se můžeme jen omezeně, roušky musíme nosit jako náhubky. A pak se možná stane něco, co atmosférou společnosti zamíchá, asi jako listopad 89 zamíchal s normalizačním režimem. ■