



**Jákł st.: Kaskadér
a Havlův bodyguard**



**Žena herce Hanuše:
Proč pečuje o seniory**

40/2021

1. října 2021 / 30 Kč / www.etema.cz

TÉMA

**Schizofrenií trpí přes
100 tisíc Čechů**



Peklo v mozku

**Psychiatři MUDr. Švarc a prof. Höschl
o vetřelcích v naší hlavě**

Schizofrenie, deprese... Kdy se rodí sebevražda

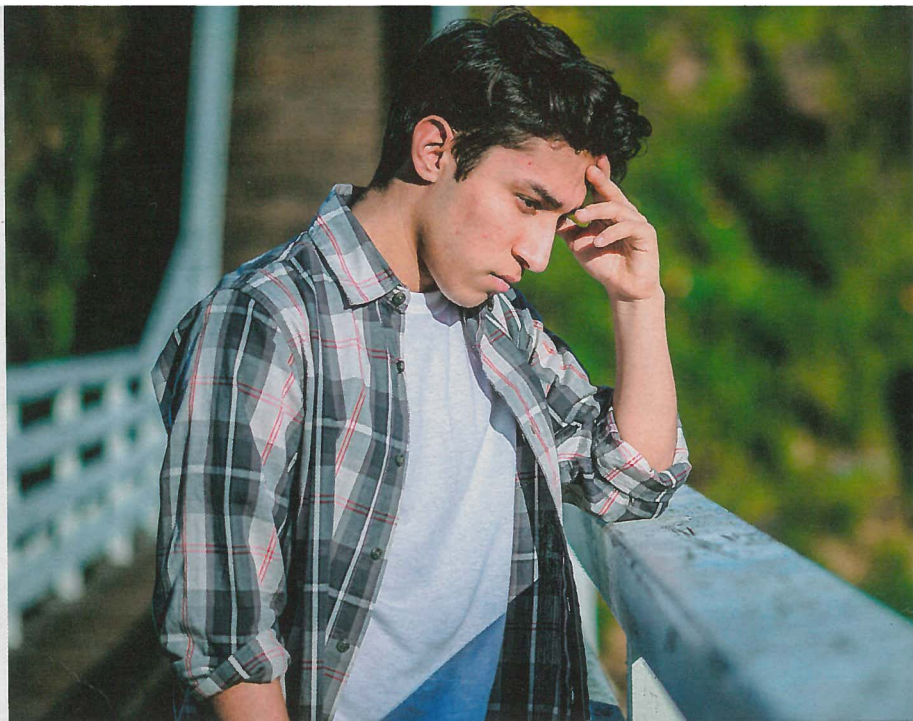
Jak velká musí být síla, která člověka dožene k tomu, že si sám dobrovolně vezme život? Jaké jsou poslední myšlenky toho, kdo se rozhodne vlastní rukou odejít ze světa, a lze plány na sebevraždu včas odhalit? „V některých případech je možné u člověka zachytit varovné signály, a tím zmařit jeho úmysl vzít si život,“ říká psychiatr **profesor MUDr. CYRIL HÖSCHL (71), DrSc., FRCPsych.** „Ale je řada případů, kdy člověk své plány pečlivě skrývá a chová se tak, aby svým okolím nebyl odhalen. V takovém případě zasáhnout a pomoci nelze.“



■ Mezi živočichy páchá nejčastěji sebevraždu člověk. Jaké bývají důvody?

Za sebevraždami plánu většinou nestojí důvody; sebevraždu člověk spáchá v důsledku deprese. To, že se následně hledají příčiny toho, proč to člověk udělal, souvisí s neporozuměním situaci. Většina lidí si dokáže představit, že onemocní štítná žláza, žaludek, že selžou ledviny. Ale to, že selže limbický systém, tedy ta část mozku, jež se podílí na emocích, si lidé většinou představit nedokážou, a tak hledají výlučně působení vnějších vlivů. Pokud bychom si říkali, že za sebevraždou stojí jako „příčina“ nedostatek peněz nebo ztráta zaměstnání, pak by všichni ti, kdo si myslí, že mají nedostatek peněz, nebo přišli o práci, museli spáchat sebevraždu. Ale tak tomu není. Sebevraždu spáchá člověk, u něhož došlo k rozvoji deprese, a takový člověk je v důsledku nějaké tíživé situace náchylnější myslet na ukončení života. Deprese je typická pro bipolární poruchu, při níž se střídají stavy deprese a nadnesené nálady, unipolární poruchu, která je provázána obdobími špatných nálad, vyskytuje se i u schizofrenie, často u úzkostných poruch a dalších duševních onemocnění. Depresivní příznaky se vyskytují i u onkologických, hematologických či endokrinních onemocněních. Deprese se může rozvinout i z vleklého nezpracovaného zážitku, třeba po úmrtí blízké osoby. Pokud se člověk v takové situaci uzavře do sebe a trauma nezpracuje, může dojít k rozvoji deprese. V tomto směru měly velký význam vesnické pohřby trvající i několik dní, kdy se plakalo a vzpomínalo na nebožtíka.

Foto: Shutterstock.com



To umožnilo se se ztrátou člověka vyrovnat. Všechny tyto stavy, u nichž je sklon k rozvoji deprese, jsou rizikové a mohou je provázet sebevražedné tendence.

„U řady sebevrahů chybějí varovné signály.“

■ Co člověku běží hlavou, pokud se rozhodne spáchat sebevraždu?

Z určitého pohledu jsou dva druhy sebevražd. První jsou ty plánované, promyšlené. Jedinec si nejdříve začne pohrávat s myšlenkou na ukončení života. Může si představovat, jak se situace, která ho tíží, vyřeší, pokud zemře. Poté mohou následovat sebevražedné tendence, kdy promyšlí způsob, jak se sprovodit ze světa, pak po-

kusy o sebevraždu, a nakonec dokonaná sebevražda. Při plánovaných sebevraždách si člověk vše promyslí, připravuje se, dává si do pořádku věci, tak, aby po něm zůstalo vše vyřešené a urovnané, a naplňuje si i způsob toho, jak svůj záměr provede. V těchto případech může plánování trvat třeba několik týdnů. Pak jsou sebevraždy, které vzniknou jaksi impulzivně, z náhlého popudu, hnutí mysli, kdy člověk udělá během chvíle nepředvídatelně něco, čím ukončí svůj život. V takovém případě si nic dlouho předem neplánuje a sebevraždu spáchá náhle, bez příprav.

■ Zmínili jste, že u plánovaných sebevražd může jít o dobu v řádu několika týdnů. Skutečně v takových případech není možné sebevraždě zabránit?

Někdy lze, někdy nelze. U mnoha pacientů je možné na základě určitých změn v chování rozpoznat, že je něco trápí, že u nich



▲ Depresemi, které stojí za sebevraždami, trpí až čtyřikrát více ženy než muži. Ale pozor! Pokud jde o dokonané sebevraždy, ty spáchají čtyřikrát častěji muži než ženy.

U řady pacientů je možné na základě určitých změn v chování rozpoznat, že u nich dochází k rozvoji deprese. „K těm příznakům patří nezáměr, lidi s depresí opouštějí své koníčky, nebaví je věci, které měli rádi, mnohdy trpí poruchami spánku...“ vypočítává prof. Höschl.

dochází k rozvoji deprese. K těm příznakům patří třeba nezáměr, lidi s depresí opouštějí své koníčky, nebaví je věci, které měli rádi, mnohdy trpí poruchami spánku a podobně. Pokud si okolí těchto změn všimne a dojde k podchycení depresivních stavů, pak je někdy možné antidepressivní léčbou sebevraždě předejít. Ovšem u řady lidí nelze známky depresí vyčíst, chybějí varovné signály. V takovém případě okolí není nijak upozorněno na to, že se něco děje, že by mohlo dojít k myšlenkám na ukončení života, a člověku není nabídnuta pomoc. Pak sebevraždě není možné předejít.

■ Je zmapováno, kdo má k sebevraždám větší sklony, zda ženy, nebo muži?

V tomto případě čísla máme a jsou poměrně zajímavá. Depresemi, které stojí za sebevraždami, trpí dvakrát až čtyřikrát více ženy než muži. Ale naopak dokonané sebevraždy páchají čtyřikrát častěji muži než ženy. Za tímto paradoxem stojí mimo jiné hormony. Ženy mají více ženských hormonů estrogenů, jejichž pokles zvyšuje pravděpodobnost depresivních stavů. Tak to známe i u žen s premenstruačním syndromem a u žen v klimakteriu. Estrogeny ale zároveň přirozeně chrání před nejhorším příznakem depresí, před sebevraždou. Mužské pohlavní hormony, zejména testosteron, sice nijak nezvyšují riziko rozvoje depresivních stavů, ba naopak, ale zvyšují sklony k agresivnímu chování. A sebevražda je agrese obrácená proti sobě. U mužů tedy častěji dojde k tomu, že skutečně spáchají sebevraždu.

■ Říká se, že ženy spáchají sebevraždu tak, aby i po smrti byly krásné, muži naopak volí způsoby, kdy dojde k masivnímu

poškození jejich těla a pohled na něj budí hrůzu. Je to tak skutečné?

Toto zpravidla nesouvisí s takto prvoplánovým uvažováním nebo touhou imponovat, či naopak snahou nějak šokovat. Je to opět dáno působením hormonů, respektive mírou agrese vedené proti sobě, jež se odráží i ve způsobu sebevraždy, který člověk zvolí. Méně testosteronu znamená méně agresivní chování, takže ženy nejčastěji volí méně agresivní způsob sebevraždy, třeba spolykání prášků. Muži volí agresivnější způsoby, a tak třeba sáhnou po zbrani a prostřelí si hlavu.

„Sebevražda je agrese obrácená proti sobě.“

■ Součástí sebevražd bývají dopisy na rozloučenou. Proč je sebevrazi zanechávají?

Dopis na rozloučenou souvisí mj. s pocitem viny. Kdo se cíleně rozhodne ukončit svůj život, mívá někdy pocit viny vůči těm, které zde zanechá. V nejbrutálnějším případě dojde k tzv. rozšířené sebevraždě, kdy sebevrah nejbližší osoby raději „vezme s sebou“. Například matka spáchá sebevraždu, a ještě předtím, než zabije sebe, zabije všechny svoje děti. V jejich očích tím předchází jejich utrpení tím, že je také sprovedí ze světa. Běžnější způsob, jak urovnat věci do pořádku, je napsat dopis na rozloučenou.

■ Existují i demonstrativní sebevraždy...

To je vlastně takové volání o pomoc a častěji ho vidíme u žen. V minulosti se stávalo, že si člověk v zoufalství pustil plyn chvíli před tím, než měl domů dorazit někdo z rodiny – rodiče, partner a podobně. K tra-

gédiím často docházelo, když se dotyčný přepočítal v čase nebo když se očekávaný příchozí někde zdržel. Pak se z demonstrativní sebevraždy nechtě stala sebevražda dokonaná. K častým způsobům demonstrativní sebevraždy patří spolykání prášků v malém množství, které třeba jen uspí, nebo podřezání si žil na zápěstí. To vypadá hrozně, dokáže to okolí pěkně vyděsit, ale zároveň většinou nevede k vykrvácení. Ke způsobům demonstrativní sebevraždy patří i skoky z výšky, kdy si člověk vyleze na římsu a čeká, kdo ho půjde zachránit a bude mu smrt rozmlouvat. Vždy je to snaha na sebe upozornit, upozornit na problém, který dotyčný má.

■ Existuje i u sebevražd prevence?

Možností je několik, jednou z nich je ztížení dostupnosti sebevražedných prostředků. Vezměte si třeba zátarasy na Nuselském mostě. Dalo by se říct, že pokud někdo chce spáchat sebevraždu, pak mu v tom zátarasy nijak nezabrání, otočí se a půjde jinam. Ale tím, že musí hledat jiné řešení, dojde ke snížení impulsu, plán musí odložit a s časovým oddálením záměru může dojít k tomu, že si člověk svůj plán rozmyslí. Ztížením příležitosti a možnosti si vzít život se snižuje riziko dokonané sebevraždy. Jinou prevencí je osvěta. Návod na snížení počtu sebevražd dává například Gotlandská studie, která vyhodnotila efekt edukace praktiků, kteří jsou v první linii v kontaktu s pacientem. Gotland je švédský ostrov s přehlednou uzavřenou populací, kde byla vysoká míra dokonaných sebevražd. Po odborném proškolení praktických lékařů v rozpoznání a léčbě deprese došlo ke snížení sebevražd, a to zejména u žen. Bylo tomu tak proto, že ženy svoje obtíže více komunikují, takže jsou spíše zachy-

„Všechny stavy, u nichž je sklon k rozvoji depresí, jsou rizikové a mohou je provázet sebevražedné tendence,“ varuje prof. Höschl.



ceny záchrannou sítí péče o duševní zdraví. U mužů efekt tak výrazný nebyl, což je dáno tím, že muži svoje pocity a myšlenky tolik nekomunikují, mnohdy je potlačují a nakonec sebevraždu spáchají. To platí i v našich podmínkách.

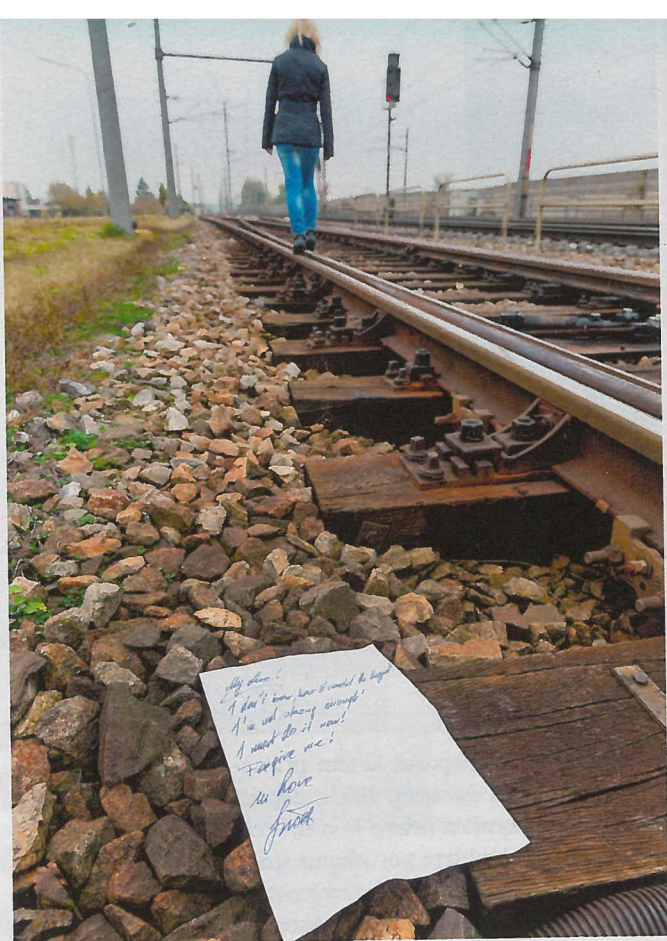
■ U části pacientů lze vysledovat sebevražedné sklony. Umějí pacienti naopak cíleně klamat?

To je samozřejmě různé, je to případ od případu. Ale je část pacientů, kteří dovedou své myšlenky a plány skrývat a dokonale a cíleně klamou. Jejich sebevražedné sklony pak nelze vždy odhalit. Lékař je odkázán na to, co slyší, a na to, co vidí v rámci nonverbální komunikace, a může jen porovnávat, jak obsah sdělení odpovídá způsobu jeho sdělení. Psychiatr nemůže za výpověďmi hledat něco, co v nich není, to by byl paranoidní. Lékař tedy osciluje mezi Hamletem, který neviděl nebezpečí tam, kde bylo, a Othellem, který viděl nebezpečí tam, kde nebylo. Na to, že se pacient vyhýbá pravdě, může upozornit třeba neschopnost udržet oční kontakt při komunikaci. Na nejistotu ve výpovědi může upozornit i časté opakování výpovědi, kdy se člověk může lišit v detailech.

■ Jak na tom jsme v počtu sebevražd v porovnání se světem?

V Evropě počtem dokonalých sebevražd patříme ke středu. Alarmující je ale fakt, že je stále více sebevražd mezi mladými lidmi. K rizikovým faktorům této skupiny patří životní styl, kdy mladí hodně sedí doma za počítačem, „vraždí panáky“ a mají málo pohybu. Dalším faktorem je malá komunikace, rodiče a děti dnes spolu doma mluví poměrně málo, a v řadě případů svou roli

Dopisy na rozloučenou souvisejí s pocitem viny. „Kdo se cíleně rozhodne ukončit svůj život, mívá někdy pocit viny vůči těm, které zde zanechá,“ vysvětluje prof. Höschl.



hrají i špatné rodinné vztahy. Pokud má mladý člověk sklony k depresivnímu ladění a objeví se tyto rizikové faktory, pak může dojít k autoagresivitě, zejména v kombinaci s drogami a alkoholem.

„Schizofrenie je vysoce dědičná.“

■ Mluvíte o mladých lidech. Od jakého věku je člověk schopen uvažovat o sebevraždě?

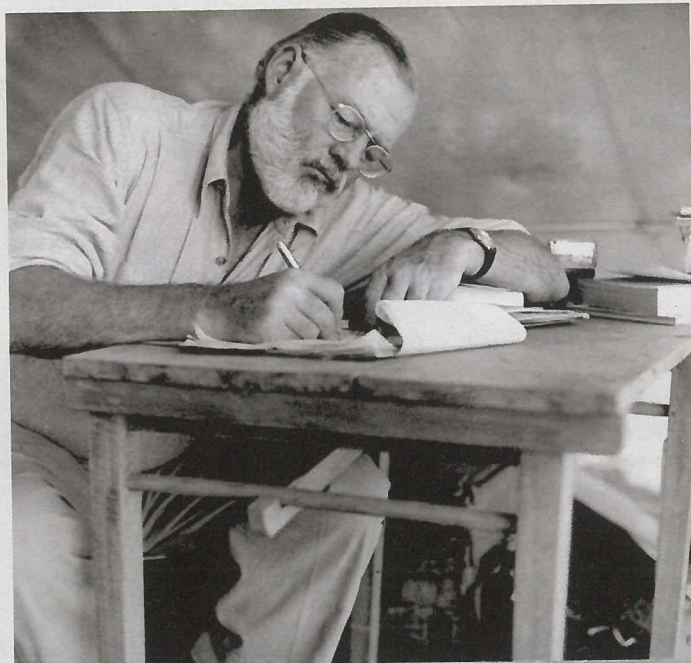
Zásadní je v tomto směru schopnost dítěte uvědomit si vlastní existenci. Sebereflexe v tomto smyslu jsou schopny děti zhruba

od sedmi let. Tragédie, jež se odehrají před tímto věkem, jsou vesměs nešťastné náhody. Sebevraždy můžeme poprvé vidět ve věkové skupině deset až čtrnáct let, tedy až tak kolem puberty. Je jich v této věkové kategorii tak 0 až 5 do roka.

■ Mohou být sklony k sebevraždám dědičné?

Zase se musíme bavit o tom, že jsou dědičné sklony k depresím, které jsou příčinou sebevražd. Dědičnost schizofrenie, kde se sebevraždy také často vyskytují, je téměř 80%. Úzkostné poruchy, depresivní ladění, unipolární poruchy, bipolární poruchy, to jsou všechno psychiatrické diagnózy, u nichž se sebevraždy vyskytují a jsou dědičné. Lze i vystopovat rodiny, kde je výskyt sebevražd vysoký. Zmínit lze třeba spisovatele Ernesta Hemingwaye. On sám po vleklých depresích spáchal na Kubě sebevraždu výstřelem z pušky v roce 1961. Stejně tak se zabil i jeho otec Clarence v roce 1928 a rovněž tak i jeho bratr Leicester. Jeho sestra Ursula se dobrovolně předávkovala prášky. A poslední z Hemingwayů, kdo si sáhl na život, je vnučka spisovatele Margaux. Ta zemřela roku 1996 ve věku 42 let poté, co se předávkovala drogami. Jde o jednu rodinu, jejíž členové žili v různých dobách a prostředích, takže pojítkem jejich tragických úmrtí je genetická výbava.

■ Lze vystopovat výskyt sebevražd v historii?



Spisovatel Ernest Hemingway spáchal v roce 1961 sebevraždu. „Zabil se i jeho otec Clarence a rovněž tak i jeho bratr Leicester. Jeho sestra Ursula se dobrovolně předávkovala prášky,“ vypočítává prof. Höschl.

Nějaká čísla k porovnání jsou. Třeba víme, že vysoký počet sebevražd byl v Německu po vydání knihy *Utrpení mladého Werthera* od Johanna Wolfganga von Goetheho. Mladí si dílo četli a zhlédli se v něm a našli model, který jim nabízel řešení životní situace s nenaplněnou láskou. A Německo zaplavila vlna sebevražd mladých lidí. Vysoký výskyt sebevražd byl i před první světovou válkou. Tento vzestup je vysvětlován jakousi marností ze života. Prudký pokles přišel s první světovou válkou. Ve válce se mění hodnota života, ve válce se nesahá na vlastní život, ve válce se zabíjejí druzí. Po první světové válce zase počty sebevražd začaly stoupat. A vše vyvrcholilo první velkou hospodářskou krizí, která přišla po propadu akcí na americké burze na Wall Streetu v říjnu 1929. K poklesu pak došlo s nástupem druhé světové války. U nás poté s příchodem kolektivizace hospodářství po roce 1948 byl evidován velký nárůst sebevražd na venkově v padesátých letech. To souviselo se znárodněním velkostatků a dalších majetků. Následně byl pomalý pokles, který trval do roku 1968. S okupací v srpnu 1968 a následně v roce 1969–1970 přišel s nástupem „normalizace“ vzestup,

tentokrát spíše ve městech. To souviselo i se ztrátou existence u reformních funkcionářů a angažovaných jedinců. Během osmdesátých let došlo k poklesu a poslední vzestup byl zaznamenán po revoluci v roce 1989. Divoká devadesátá léta pro mnoho lidí znamenala ztrátu jistot, mnozí lidé nezvládli přesun zodpovědnosti za své životy ze státu na sebe sama, a tak si sáhli na život. Nyní v souvislosti s covidem pozorujeme nárůst sebevražedných myšlenek, ale zda se to odrazí i v nárůstu dokončených se-

bevražd, to se teprve ukáže, až budeme mít nejnovější čísla.

■ **Pokud si člověk ve svém okolí všimne změny chování či mu někdo řekne o plánu ukončit svůj život, co by měl dotýčný udělat?**

Co nejvíc s postiženým v riziku komunikovat a motivovat jej k profesionální psychologické či psychiatrické pomoci. Už komunikace sama o sobě je podporou.



Petra Hátlová

Češi podle statistických dat v posledních letech spáchají ročně zhruba 1 300 až 1 500 sebevražd. V roce 2020 jich bylo 1224.



MÝTY O SEBEVRAŽDÁCH

O sebevraždách a sklonech k nim mezi lidmi kolují mýty. Zde jsou nejčastější z nich.

► **KDO O SEBEVRAŽDĚ MLUVÍ, TEN JI NESPÁCHÁ.**

Mluvení o sebevraždě může být volání o pomoc. Pokud pomoc nepřijde, pak může snadno dojít k tomu, že si člověk na život skutečně sáhne.

► **KAŽDÉ SEBEVRAŽDĚ PŘEDCHÁZÍ JEJÍ MOŽNÉ ODHALENÍ.**

Mnoho lidí plánujících sebevraždu svůj čin do poslední chvíle skrývá či maskuje. Pokud tomu tak je, pak ani psychiatr nemá šanci záměr skončit svůj život odhalit.

► **NEJVÍCE SEBEVRAŽD JE O VÁNOCÍCH.**

O Vánocích je naopak nejméně sebevražd. Nejvíce připadá na Nový rok a jarní měsíce duben, příp. květen. Vědci vysvětlují: krátké a studené dny v zimě nahrávají depresivním náladám a nedostatek denního světla, které má antidepresivní účinky (fototerapie), spolu s nedostatkem vitamínu D zjara se mohou na sebevražedném chování částečně podílet.

► **POKUD SE NĚKDO POKUSÍ O SEBEVRAŽDU, UŽ TO ZNOVU NEUDĚLÁ.**

Naopak, předchozí sebevražedný pokus je považován za významný rizikový faktor pro další pokusy. Toto riziko se s každým dalším pokusem zvyšuje.

► **KDYŽ SE NĚKDO ROZHODNE PRO SEBEVRAŽDU, NEDÁ SE MU V TOM ZABRÁNIT.**

Naopak, okamžitá pomoc může sebevraždu předejít. Nenechte dotýčného samotného, povzbuzujte ho, aby s vámi o svých pocitech mluvil. Především mu pomozte vyhledat odbornou pomoc.

► **POKUD SE NĚKOMU ZLEPŠÍ NÁLADA, RIZIKO SEBEVRAŽDY JIŽ POMINULO.**

Naopak, někdy to, že někdo vypadá, jako by mu bylo psychicky lépe, může být naopak známkou toho, že se již pevně rozhodl sebevraždu spáchat.

► **POKUD MÁ NĚKDO SKLONY K SEBEVRAŽDĚ, BUDE JE MÍT UŽ NAVZDY.**

Mnoho lidí zvažuje sebevraždu jako možnost řešení svého trápení jen v nějakém omezeném období svého života. Pokud se jim dostane dostatečné podpory a pomoci, pravděpodobně povedou normální život

a sebevražedné tendence se u nich již nebudou vracet.

► **V CHUDÝCH ZEMÍCH JE VÍCE SEBEVRAŽD.**

Ve skutečnosti má řada bohatých zemí vyšší míru sebevražednosti než země rozvojové. Nejnižší počet sebevražd s ohledem na počet obyvatel je v zemích Latinské Ameriky (např. v Brazílii a Dominikánské republice).

► **NEJVĚTŠÍ RIZIKO SEBEVRAŽD JE U DOSPÍVAJÍCÍCH.**

Nejvíce jsou sebevraždami ohroženi muži ve věku nad 85 let. Dospívající jsou ale také velmi ohroženou skupinou.

► **VĚTŠINA SEBEVRAŽD JE IMPULZIVNÍ.**

Většina lidí, kteří spáchají sebevraždu, ji plánuje. Podle jednoho australského výzkumu jen 25 % lidí, kteří se pokusili o sebevraždu, označuje toto své rozhodnutí za impulzivní.

► **DĚTI SE NEDOKÁŽOU ZABÍT.**

Bohužel, i když to není příliš časté, sebevraždy páchají i děti. Naštěstí se věková kategorie do 15 let v českých statistikách pohybuje nanejvýš v řádu několika desetin procenta.