iDNES.cz

Lidé se na covid upnuli, jako když hledí na požár, varuje psychiatr Höschl

Prof. MUDr. Cyril Höschl, DrSc., FRCPsych. | foto: Michal Sváček, MAFRA

8. února 2021

Podle psychiatra Cyrila Höschla nás covid poznamenal. Škodlivé pro duševní zdraví podle něj může být už jen neustálé sledování zpravodajství o pandemii. Jak expresivně říká, přímo nám to leze na mozek.

Odborníci z Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech (NUDZ) budou schopni odpovědět na otázku, jak se koronavirus podepíše na psychickém zdraví populace. Mají totiž relativně čerstvou studii z roku 2017, se kterou budou moci srovnávat.

Podle ředitele ústavu Cyrila Höschla lockdown lidem sebral možnost přepnout v hlavě na jiný program, než je covid-19. „U některých úzkostných pacientů pozoruji, že už se ani tolik nebojí infekce, protože si na ni od jara zvykli. Ale nemohou si zvyknout třeba na to, že mají pocit, že se kvůli roušce dusí, když v ní jdou třeba do schodů, a že jim vadí, že se nemohou vídat s vnoučaty a dětmi, protože mají omezený pohyb," vysvětluje uznávaný psychiatr.

> „Správně by ve zpravodajství mělo také běžet, kolika lidem to nic nedělá a kolik se uzdravilo. Ten přísun mediální masáže je těžce zkreslený a působí jako výrazný stresor."

profesor Cyril Höschl

Co vás na té situaci, která začala už na jaře, překvapilo nejvíce?

Každý, kdo je asi 45 let v psychiatrii jako já, může říci, že už ho asi nic nepřekvapí. Ale v té politické rovině mě udivilo, jak rychle jsme se vrátili do období před Evropskou unií – shengenský prostor z ničeho nic zmizel. Hranice se najednou vrátily do svých studenoválečných pozic. Snaha o existenci nějakých nadnárodních celků se najednou velmi rychle vypařila.

Informacemi o koronaviru jsme zcela zahlceni...

Lidé se k nim upínají podobně, jako když se dívají na požár. A nemůžou se od toho odtrhnout. A do toho je lockdown, home office. Také důchodci jsou samozřejmě doma a od rána do večera koukají na jednu řetězovou tiskovou konferenci za druhou. Ono jim to skutečně, jak se lidově říká, leze na mozek. Má to obrovské psychogenní působení. Jde o strašení lidí, i když to tak vlastně ani myšleno není.

Covid a duševní zdraví. Lidé s psychickými problémy patří do rizikové skupiny

Ale bez přístupu k informacím bychom se vrátili do doby studené války ve smyslu médií, jejichž obsah tehdy určovala cenzura...

Ale jde o selekci informací – správně by ve zpravodajství mělo také běžet, kolika lidem to nic nedělá a kolik se uzdravilo. Ten přísun mediální masáže je těžce zkreslený a působí jako výrazný stresor a je na každém z nás, abychom si ty informace nějak sortovali.

Není zase tak složité třeba na internetu najít údaje o počtech uzdravených...
Většina lidí si to neuvědomuje, a je odsouzena k jakési dojmologii. Za normální situace lidé své problémy probírají po hospodách nebo třeba zajdou do divadla na nějakou komedii nebo sportují. A teď chybí cokoli jiného, co by jim v hlavě umožnilo přepnout na jiný program, hodit tam nějakou jinou disketu. Všechny kompenzační mechanismy a činnosti jsou lockdownem omezeny, lidé nemají mnoho alternativ a v tom je ten problém. Lockdown tuto jednostrannost podporuje a běžný život ztrácí alternativy.

Lze říci, že v metropoli a ve městech koronavirus mění život více než na venkově?
To nepochybně. Velkou roli hraje, že na venkově je menší hustota osídlení i větší osobní prostor. Epidemiologicky lze předpokládat, že se tam virus šíří pomaleji nebo obtížněji než ve městě, kde jsou velice často místa s vysokou hustotou osídlení. Celá ta epidemie samozřejmě prostupuje populací daleko intenzivněji ve velkých aglomeracích. I každodenní život je jiný.

Ředitel Národního ústavu pro duševní zdraví Cyril Höschl

Psychika lidí ve městě je tedy více ohrožena?
Dá se předpokládat, že ty negativní dopady, o kterých mluvíme, se týkají víc městských aglomerací. Toto ale budeme moci zjistit z průzkumu Petra Winklera z Národního ústavu duševního zdraví. Jeho skupina pokračuje ve své studii o duševním zdraví populace. To, co se jim povedlo, je opravdu velké štěstí – oni mají studii z roku 2017, kterou budou moci porovnat se současností. Je to skoro jako by pánbůh věděl, že přijde v roce 2020 koronavirus a bude třeba zjistit, jak se podepíše na duševním zdraví populace.

Jak průzkum probíhá?
Nestačí jen zkoumat zdravotní dokumentaci – tento průzkum pracuje s daty z terénu a s využitím diagnostického nástroje. Druhá vlna výzkumu byla naplánována na jaro 2020. Další šetření proběhlo během září 2020, aby bylo možné zjistit, co se změnilo mezi jarní a podzimní vlnou. Kolegové hledají například odpovědi na otázky, jestli epidemie více postihla některé vybrané skupiny obyvatelstva, nebo zda ten nárůst rovnoměrně sytí celou populaci s některými citlivými skupinami. A teď už jsou i nějaké první výsledky. Na základě nich budeme mít poměrně brzy potvrzené i to, co jsme zmínili, tedy jestli je více postižené město, či venkov.

Lidé ve městech jsou zvyklí více sportovat ve vnitřních prostorech. Může se u nich projevit nedostatek pohybu?
Ano, dokonce velmi výrazně a hned z několika důvodů. Jednak se zhoršila obecná prevence. Jak tvrdí fyzioterapeut Pavel Kolář, pohyb je také jednou ze složek prevence nákaz už proto, že souvisí s posilováním imunity. Jde zejména o pohyb na čerstvém vzduchu. A existují i průkazné práce v psychiatrii o tom, že aerobní pohyb vykazuje antidepresivní působení. To ale ví asi každý, kdo vylezl třeba na nějaký kopec, nebo je po nějaké fyzické námaze.

Není to sice tak dramatické, že by stačilo na stadion vyhnat všechny pacienty a vyřešilo to všechny deprese. To ne, ale přínos pohybu je významný a může být například hodnotným přídavkem léčby. Když si třeba venku zaběháte, tak vás to výrazně chrání před zhoršováním deprese. A naopak nedostatek pohybu přispívá k sycení této epidemiologické situace.

Pohyb bychom tedy z důvodu prevence asi neměli podceňovat už proto, že psychické problémy mohou trvat ještě dlouho po odeznění pandemie…
Ano, ale genetickou dispozici k některým duševním chorobám si lidé, u kterých nemoc propukne, nosili už před pandemií. Ale záleží na vnějších faktorech, jinými slovy, jak vám jde život. Je to asi jako se vztahem mezi tělesnou výškou a schopností hrát košíkovou. To znamená, že když je

někdo velký, tak je pravděpodobné, že bude úspěšným basketbalistou. Ale když je ten dlouhán zároveň krátkozraký, nemotorný a neumí driblovat a ani nemá smysl pro kombinatoriku, takovému jedinci je vyšší vzrůst k ničemu. Naopak ale někdo menšího vzrůstu, pokud je hbitý a mrštný, může mít v basketu úspěchy. Celkově však neexistuje vrcholné basketbalové družstvo složené z trpaslíků.

Jak se to vztahuje k té současné situaci, kterou prožíváme?
To, co se nyní děje, může třeba zdvojnásobit nebo ztrojnásobit pravděpodobnost, že se stav pacientů zhorší. A naopak za příznivých podmínek by se jejich problémy neprojevily. Někdo ale má vrozenou zranitelnost tak silnou, že ta traumata ani nepotřebuje a je depresivní za všech okolností. A někdo zase může projít koncentrákem a peklem v syrském Aleppu a depresí netrpí. Říkáme tomu, že má silnou resilienci.

Zhoršil covid stav všech psychiatrických pacientů?
Záleží případ od případu. U některých úzkostí je vnímavost k ohrožení silnější. Také je potřeba brát v potaz, jestli je ten člověk v prostředí, ve kterém se cítí ohrožen.

A jaké máte osobní zkušenosti s úzkostnými pacienty během pandemie?
Tu jarní vlnu u nás snášeli dobře. Oni hlavně měli pocit, že jsou v rámci hospitalizace chránění a ta situace na ně tolik nedopadala. Také když už někdo má silné deprese a ještě k tomu třeba sebevražedné myšlenky, tak už covid takovou roli nehraje. Podstatný je závěr studie Petra Winklera a spolupracovníků z NUDZ. Podle ní počet pacientů, kteří trpí „klinickou“ depresí, vzrostl za covidu ve srovnání s rokem 2017 třikrát.

Ty problémy tedy v populaci narostly velmi výrazně, a to nejen statisticky, ale také skutečně, existenciálně. A to s sebou nese dalekosáhlé důsledky v podobě nemocnosti a potenciálně též invalidity. To znamená například vyplácení důchodů a jde také o pracovní neschopnosti. Postižené jsou i rodiny v nejbližším okolí pacienta. Bylo to dokonce spočítané a jsou to pro lidi naprosto nepředstavitelné peníze.

Národní ústav duševního zdraví vyrostl na zelené louce. Areál je otevřený, žádný plot od okolí jej neodděluje.

Části populace vadí nošení roušek. Myslíte, že tato povinnost může být nějakým spouštěčem duševního onemocnění?
Samozřejmě, že je častou otázkou, jestli ten nárůst deprese a úzkosti, který jsme zaznamenali, je spojený přímo s infekcí, protože virus také

svým způsobem napadá mozek. Otázka by spíš měla směřovat nejen na roušky, ale na všechna restriktivní opatření včetně nemožnosti kontaktu s příbuznými, nemožnosti se jít si popovídat se sousedy. Na začátku epidemie hrály největší roli obavy z infekce. Ale teď se čím dál tím víc ta psychopatologie zaměřuje na ta restrikční opatření spíše než na samotnou nákazu.

A jakou roli v tom všem hrají povinné roušky?

U některých úzkostných pacientů pozoruji, že už se ani tolik nebojí infekce, protože si na ni od jara celkem zvykli. Ale nemohou si zvyknout třeba na to, že mají pocit, že se kvůli roušce dusí, když v ní jdou třeba do schodů, a že jim vadí, že se nemohou vídat s vnoučaty a dětmi. Že mají omezený pohyb, že nemohou chodit do kina, do hospod, po nákupních centrech a podobně.

iDNES Premium

Další skvělé články z iDNES Premium naleznete **zde**

Darujte předplatné iDNES Premium

Sdílet odemčený článek přátelům

Autor: Ivo Horváth