

Náprava zraněné psychiky umí řešit dvě věci v jednom

29.5.2024 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Dynamiku, projevy a návaznosti psychického stavu mladých dospělých mapuje studie, jejímž podkladem byl desetiletý výzkum, který realizoval vědecký tým Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN. Výzkum duševního zdraví má však zároveň v popisu práce i opak, tedy být součástí snah vytvářet zdravější, šťastnější a odolnější společnost.

Na jaké půdě se neblahý trend a předpoklady psychicky prosperující společnost mohu sejít? Podle šéfa týmu psychologa Radka Ptáčka je na jedné straně jasné, v co přetavit zjištění, jež výzkum odhalil: „Můžeme tak vytvořit účinnou strategii i cílené programy prevence ...“ Na druhé straně prof. Ptáček poukazuje na jednu z významných překážek jejich účinnosti: „Duševní zdraví v Česku se zhoršuje, veřejnost to ale prakticky nezajímá.“

Jízda na skluzavce od stresu k vyhoření

Tu veřejnost totiž tvoří právě i mladí dospělí s psychickými obtížemi. **Začíná to u nich komplikacemi, které slovy psychiatra Cyrila Höschla „člověka přivedou do vlekle nevýhodného postavení, kladou na něj nadměrné nároky a vyvolávají vleklý stres, s nímž se nedokáže vyrovnat“.** K setrvalému stresu se obvykle přidává úzkost a obojí může navodit **depresivní stavy**. Studie prokázala, že těžkou depresí trpí každý desátý respondent ze zkoumaného vzorku mladých lidí.

„Zjistili jsme, že úzkost se vyskytuje více u žen, stejně jako deprese a syndrom vyhoření,“ uvádí přednosta Psychiatrické kliniky VFN Martin Anders. Do syndromu vyhoření u těch, kdo nasedli na skluzavku trvalého stresu, jejich situačně-psychický mix nezřídka vyústí. Jde o životní pocit *Dřu roky jako mezek, skoro nikdo to neocení, časem jsem přestal stíhat, začal se cítit jako ve svěrací kazajce a pak to přišlo – naráz mi bylo všechno fuk, cítil jsem jenom strašnou únavu a zklamání.*

Člověk vystavený neúměrné psychické zátěži přirozeně hledá úlevu a často se uchýlí k náhražkovým pohodou navozujícím aktivitám – kouření, přejídání, alkoholu, brouzdání na počítači. **Téměř 40 % z tisícovky respondentů studie uvedlo, že nežijí zdravým životním stylem, třetina těchto mladých lidí trpí spánkovými problémy. Nejhorší je skutečnost, že někteří své problémy a stavy „vyřeší“ sebevraždou. Ta, jak uvádí doc. Anders, „je v současnosti ve věkové skupině 18-30 let nejčastější příčinou úmrtí“.**

Popsaný alarmující stav se obvykle svádí na zoufalý nedostatek odborníků – psychiatrů, psychologů, psychoterapeutů. Že „dostupnost služeb je minimální“, obzvláště v některých regionech, potvrzuje i prof. Ptáček. Zároveň však poukazuje na skutečnost, že práci „expertů na hlavu“ stále zatěžuje stigma, jehož vykořenění je běh na dlouhou trať.

„Nejsem přece magor,“ řekne si nejeden stresem, úzkostmi a počínajícími depresemi sužovaný mladý člověk, je-li svým stavem postaven před výzvu *prát se s tím sám, nebo navštívit odborníka?* Opravdu jej nepotřebuje? Opravdu postačí vyhecovat se na způsob *seber se, to přece zvládneš?*

Co mají fyzické a psychické zlomeniny společného

Laickou nedůvěrou udržuje mentální stereotyp, že psychické obtíže jsou důsledkem osobního selhání – *jssem slaboch, neumím řešit vlastní problémy*. Připustit možnost, že nalomená psychika je stokrát horší než zlomená noha, zní spoustě lidí jako těžké obvinění. Prvním úderem kladiva rozbíjejícího tento mentální monolit je pochopení, v čem spočívá jakékoli uzdravení.

Selský rozum říká, že prasklá kost je něco úplně jiného než popraskaná psýcha, že si v ničem nejsou podobné. Zlomená noha se při správném ošetření přece zahojí sama. Jenže to není pravda, srůst kosti je výsledkem neuvěřitelně složité aktivity vlastního organismu.

A srůst nalomené duše je taktéž výsledkem složité aktivity vlastního organismu. Rozdíl je pouze v tom, že fyzická náprava se děje na nikoli vědomé úrovni, zatímco nápravu psychickou musí postižený vést vědomě, jinak se zranění nevyhojí. Jak takové vědomé „duševní srůstání“ vypadá, lze nejlépe prezentovat na práci psychologa a psychoterapeuta s klientem.

Jak se rozvazují psychická zauzlení

Léčba slovem není nezávazné povídání, jde o dialog mající svá pevná pravidla. Oba zmínění odborníci by měli tím, jak hovoří a co říkají, vytvořit empatické a pocitově naprosto bezpečné prostředí, v němž se klient může otevřít. Nesmějí mu nic vnucovat ani radit a musí jej přijímat takového, jaký je.

Pokud jde o věcnou stránku, nejprve zmapují klientovu situaci, kdy v jeho práci, životě a vztazích i v oblasti zdraví hledají stresory. V průběhu dialogu pak vychází najevo klientův příběh. Pro udržení vzájemné důvěry mezi oběma stranami je důležité, aby klient při líčení zůstal uvolněný a mohl ventilovat své pocity a emoce.

Chci být profesionál/ka se vším, co k tomu patří, jenže... Chci co nejvíc naplnit očekávání své dívky, jenže... Chci mít kluka, ze kterého nebudu mít pocity, že je lúžr, jenže... V dialogu brzy vyvstane, že **za zklamáními se většinou skrývají přehnaná očekávání, neboť pro dnešní mladé lidi je typické, že obrovsky tlačí na sebe i na druhé. Nejčastěji ovšem proto, že někdo či něco v podobě obecně sdíleného ideálu tlačí na ně.**

Odborník postupuje dál do bodu, dokud si klient neujasní: *Je tohle, co slýchám od druhých, moje, nebo jejich?* Neblahou rolí zde sehrávají sociální sítě, na nichž nekomunikují lidé s lidmi, ale úspěchy s úspěchy, které mají jediný cíl – přesvědčit o výjimečnosti jejich aktérů. Příběh pak nabývá jasnější a úplnější obrysy. Klient začíná rozumět svým obtížím (*proto mám pocit, že skoro nikdy nedokážu vyhovět, jak bych si představoval*), příznakům (*proto makám jako šroub v práci, která mě moc nebaví*) i sobě samému (*nejsem mistr světa, ale zase není tak málo toho, co vím a umím*).

Odhalují se mu souvislosti v minulých zážitcích i vztazích, kdo ho kdy kam vmanévroval a kam se nechal vmanévrovat – „Peklo jsou ti druzí,“ říkával slavný francouzský filosof Jean-Paul Sartre. Tak se klientovi ozřejmuje smysl epizod i celého příběhu. Získává odstup a s ním pak schopnost vymezit se vůči druhým a být sám sebou. **„Být sám sebou znamená, že cítím vnitřní klid, bezpečí a stabilitu bez závislosti na vnějších podmínkách,“** říká psychoterapeutka Monika Struhárová.

V životě klienta by postupně mělo docházet ke změnám v prožívání i chování a měl by sám nalézat, co v budoucnu změnit a dělat jinak. Psychoterapeut navíc využívá postupů, jejichž účelem je, aby se klient odpoutal od těch stereotypů v hlavě i v chování, které ho přivedly do stavu psychického dyskomfortu.

Nejde o to, nemít problém, ale o to, zvládat ho

Teprve **při pohledu na psychologovu či psychoterapeutovu práci** vyvstane, v čem je rozdíl **mezi kurýrováním zlámané nohy a nalomené psychiky. Spočívá v přítomnosti či absenci prevence.** Ani aktivní podpora kosti vitamíny, minerály a kvalitními proteiny člověka spolehlivě neochrání před další možnou frakturou. Kvalitní odborná pomoc odkrývající mladému člověka, co všechno vede k jeho psychickým propadům a kudy vedou cesty od nich k duševnímu zotavení a ke kvalitnímu životu, prevencí budoucích možných životních karambolů je.

Proto odborný tým, který studii o psychickém stavu mladých dospělých zpracoval, vyzývá kompetentní místa, aby díry v psychopéči, a tím de facto v prevenci začala urychleně řešit. Nezačnou-li především odpovědná ministerstva konat, hrozí ještě větší přetížení psychiatrických kapacit než dnes.

Ale nejde jen o přetížení. Psychiatři jsou lékaři, jsou z povahy své činnosti čímsi jako koncovou stanicí. Jejich hlavním úkolem je za pomoci léčiv řešit těžké stavy, je tudíž protismyslné, aby mladí lidé, u nichž obtíže teprve propukají, končili v jejich ordinacích. „Psychiatr hasí až akutní stavy a na prevenci nezbyvá čas,“ říká doc. Anders. Proto si nejeden psychiatr doplní kvalifikaci o psychologické či psychoterapeutické postupy nebo s těmito humanitně vzdělanými kolegy spolupracuje.

VZP svůj díl odpovědnosti začala řešit už před časem, během covidové epidemie. V rámci poskytovaných benefitů zřídila finanční příspěvek až 5000 korun na psychosociální podporu. Jde o deset sezení u soukromého terapeuta s patřičnou kvalifikací. „Včasná intervence, tedy rychlé rozpoznání a řešení psychických obtíží je zásadním krokem prevence rozvoje duševních onemocnění,“ uvedl při zřízení benefitu náměstek ředitele pro služby klientům Ivan Duškov.

VZP u péče sleduje její efektivnost, která se zabudováním a podporou prevence rapidně stoupá. Stejnou měrou se však snaží rozhodovat o financích na péči v zájmu kvalitního života. Protože úspěch, spokojenost a pocit štěstí není v absenci stresových situací, životních obtíží a malérů, ale v jejich zvládnutí.

© Všeobecná zdravotní pojišťovna

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/naprava-zranene-psychiky-umi-resit-dve-veci-v-jednom>