

# 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>