

Měsíc říjen patřil prevenci duševního zdraví, právě o něm vyšel v Krajských listech rozhovor s MUDr. Tomášem Turkem, primářem psychiatrického oddělení Nemocnice Ostrov

6.11.2025 - Jitka Čmoková | Krajský úřad Karlovarského kraje

Pane doktore, co si mají čtenáři představit pod pojmem duševní zdraví?

„Duševní zdraví znamená stav psychické pohody – když jsme bez větších stresů, cítíme se spokojení a vyrovnaní. Dnešní doba je ale velmi uspěchaná, plná nejistoty a tlaků. Mnoho lidí pracuje nad své síly, má více zaměstnání, což vede k dlouhodobému vyčerpání. Pokud to trvá, může se z nepohody vyvinout i duševní onemocnění.“

Problémem je, že lidé často sahají po nevhodných způsobech, jak stres zvládat – například po alkoholu nebo jiných návykových látkách. Ty sice krátkodobě uleví, ale problémy ve skutečnosti zhoršují.“

Když člověk onemocní chřipkou, příznaky jsou zřejmé. Jak ale pozná, že není v pořádku jeho duševní zdraví?

„Příznaky přicházejí nenápadně – poruchy spánku, únava, pokles výkonnosti, podrážděnost, napětí. Často si jich dřív všimne okolí než samotný člověk.“

Zpozornět bychom měli, pokud změna trvá delší dobu a začne ovlivňovat běžný život nebo vztahy. To je chvíle, kdy je na místě odborná pomoc.“

Dříve bylo téma spíše tabuizováno, dnes se o něm hovoří, což je dobře z pohledu prevence.

Jak tedy můžeme posílit své duševní zdraví?

„Základem je pravidelný režim, dostatek spánku a čas pro sebe. Každý potřebuje prostor na věci, které ho těší – sport, procházku, knihu, relaxaci.“

Častou chybou je snaha zvládat stres alkoholem. I malé, ale pravidelné dávky mohou vést k závislosti. A stejně tak užívání marihuany – i ta může psychickou stabilitu spíš narušit.“

Téma duševního zdraví se v posledních letech skloňuje zejména v souvislosti s dětmi a mládeží. Jsou právě děti a dospívající ohroženou skupinou a proč?

„Mladí lidé čelí velkému tlaku a často nemají tolik opory od dospělých jako dříve. Jsou citlivější, hůře zvládají stres. To, co se nám může zdát jako maličkost, pro ně může být zásadní problém.“

Silný vliv mají i sociální sítě. Neustálé srovnávání, honba za 'lajky' a dokonalým obrazem života vede u mnoha z nich k úzkostem a pocitům méněcennosti.“

Kam může vést zanedbání péče o vlastní nitro a přehlížení varovných signálů těla, že něco není v pořádku?

„Nejčastěji k úzkostem, depresím nebo syndromu vyhoření. Tyto stavy přicházejí pomalu, ale mohou skončit situací, kdy člověk bez pomoci odborníka už nezvládne běžný život.“

Kam se mohou lidé obracet o pomoc?

„Základem je praktický lékař – ten by měl poznat varovné příznaky a případně upravit léčbu.“

Následuje psychiatr či psycholog. U nás v nemocnici se snažíme pacientům s akutními potížemi nabídnout termín co nejdříve, zpravidla do týdne. Společně pak volíme vhodnou léčbu – léky, psychoterapii, nebo kombinaci obojího.“

Jaká je vlastně síť psychiatrické péče v Karlovarském kraji?

„Naše psychiatrické oddělení Nemocnice Ostrov je jediné lůžkové pracoviště v kraji. Na začátku roku 2026 otevřeme nový pavilon a navýšíme kapacitu na 73 akutních a 23 následných lůžek. Takže z pohledu akutní péče to je dostatečné. Posílit by ale ještě potřebovala síť ambulantních odborníků, kde jsou stále ještě poměrně dlouhé čekací lhůty.“

V mnoha oblastech známe preventivní programy v podobě různých vyšetření. Existují také v oblasti duševního zdraví?

„Prevence je klíčová. Jde hlavně o zdravý režim, dostatek spánku, pohyb a rovnováhu mezi prací a volnem. Zatím nemáme samostatný preventivní program, ale jsme schopni připravit cílené kurzy například pro manažery nebo rodiny pod tlakem. Do budoucna chceme tuto oblast rozvíjet.“

Karlovarský kraj podporuje programy zaměřené právě na prevenci duševního zdraví. Existují i nějaké další možnosti, jak se v této oblasti vzdělávat?

„Ano, třeba naše nemocnice pořádá osvětové akce a přednášky ve spolupráci s městem a školami. Zaměřujeme se na rizikové chování, duševní hygienu i závislosti. Připravujeme roční cyklus dvanácti přednášek pro školy i veřejnost a účastníme se i akce Den zdraví. A v případě zájmu umíme dělat přednášky i pro firmy nebo instituce třeba v rámci manažerského vzdělávání.“

Na co se při těchto akcích lidé nejčastěji ptají? A co třeba zajímá studenty?

„Studenti se nebojí ptát na citlivá témata – emoce, sebepoškozování, závislosti, vztahy. Často se zapojují i během diskuse. Je vidět, že téma duševního zdraví je pro ně aktuální a že o něj mají skutečný zájem.“

Co byste doporučil našim čtenářům v rámci prevence duševního zdraví?

„U starších lidí doporučuji využít test paměti u praktického lékaře – může odhalit počínající demenci. Vedle toho je ale u každého z nás důležité vnímat změny chování u blízkých a otevřeně o nich mluvit. A pokud se vyskytne problém, vyhledat pomoc. Třeba v naší nemocnici fungujeme nepřetržitě, takže v akutních případech se na nás mohou lidé obrátit kdykoli. Ale hlavní zásadou by mělo být – pečujeme o sebe. Krátkodobá špatná nálada je normální, ale pokud trvá déle, je dobré vyhledat odborníka. A nezapomínejme, že i horší den jednou skončí.“

Říjnové číslo Krajských listů s rozhovorem je dostupné zde.

<https://www.kr-karlovarsky.cz/aktuality/mesic-rijen-patril-prevenci-dusevniho-zdravi-prave-o-nem-vysel-v-krajskych-listech-rozhovor-s-mudr-tomasem-turkem-primarem-psychiatrickeho-oddeleni-nemocnice-ostrov>