

Jan Cimický: „Psychické problémy je třeba řešit včas“

Zdá se, že počet psychických onemocnění za posledních 10 let rapidně roste. Položili jsme proto pár otázek našemu renomovanému odborníkovi na lidskou duši – Primáři MUDr. Janu Cimickému, CSc.



Říká se, že čas, který je nám vyměřen, si spoluvytváříme my sami a do určité míry je naším odrazem. Dnešní doba je ale spíše materiální a morálka, dobré vychování, úcta jeden k druhému či souznění jsou spíše na závalu. Stále se zvyšující tlak na jedince úzce souvisí s jeho psychikou, vnitřní rovnováhou i zdravým sebevědomím. Někteří ale tlak společnosti, ztrátu zaměstnání, rodinné či osobní problémy neunesou.

S jakými problémy se na Vás lidé obracejí nejčastěji?

Převaha potíží je dána nadprahovou zátěží, stresem. Je to, jako by člověk stále čerpal ze studny a ta náhle vyschne nebo je na dně jen blátíčko. Jindy je člověk jako přehrada naplněná až po okraj a stačí jediná kapička deště, aby nádrž přetekla. Je nezbytné otevřít nějaké okénko třeba i u dna, aby voda mohla odtékat a hladina se snížila aspoň o centimetr.

Do naší ambulance přicházejí lidé s úzkostnými stavy, se záchvaty paniky, s fobiemi i s depresiemi. To, myslím, tvoří převahu. Dost často jsou bolesti, které jsou primárně způsobeny psychikou a stálou nespavostí. Zde je velmi úspěšná akupunktura.

Která věková kategorie klientů v ordinaci převažuje? Jsou to více ženy či muži?

Převažují ženy, protože se více udržují. Muž přichází většinou na poslední chvíli. Myslí si, že všechno zvládne sám. Je to zvláštní, každý úspěšný manažer ví, že se svým autem musí zajít pravidelně na kontrolu do značkového servisu a na sebe zapomíná. Naše psychika, náš mozek,

je ještě mnohem složitější mechanismus než ten nejmodernější automobil a přece si lidé často myslí, že jsme energeticky nevyčerpatelní a že se vždy zase vzpamatujeme. Chvíli to funguje, ale pak organismus začne selhávat. Čím dříve pochopíme, že je čas obrátit se na odborníka, tím je větší šance se problémů zbavit. To rychleji chápou ženy, muži si často hrají na hrdiny, nebo se prostě bojí.

Celosvětový narůst počtu lidí trpících psychickými problémy se za posledních 10 let zněkolikanásobil. Kde hledat hlavní příčiny?

Velmi důležitým psychopatologickým jevem je narušená komunikace mezi lidmi. Málo si povídají, ztratili schopnost naslouchat druhým, vedou nezávislé monology. Méně se mluví i v rodinách, vše nahradil televizor, počítač a to je komunikace jednostranná. Podepsala se i ztráta hodnot, deziluze z politického života, eroze idejí a příliv informací, které se jen těžko tráví. U osob citlivých a labilních to vede k selhávání a k potřebě odborné pomoci. Podle oficiálních statistik se každý třetí člověk na světě v průběhu života dostane k psychiatrovi nebo psychologovi a potřebuje jeho pomoc. To je dost vysoké a alarmující číslo. V posledních letech se objevuje více opravdových depresí. Můžeme to vnímat jako signál, že řada lidí vyčerpá limity svých psychických možností a dochází k velkému úbytku či dokonce ztrátě adaptačních možností.

Co se týká stresu, existuje seznam deseti povolání, kde jsou lidé více v ohrožení. Patří mezi ně piloti, řidiči letového provozu, pracovníci ve velínech elektráren, sekretářky, ženy na mateřské dovolené, novináři, lékaři a zdravotníci, učitelé, manažeři na střední úrovni řízení a také dělníci u pásu. A dnes sem musíme přiřadit i nezaměstnané.

Jaké signály by měly člověka varovat a přimět k vyhledání odborné pomoci psychiatra? Je člověk sám schopen posoudit, že nastal ten pravý čas?

Člověk vyhledá pomoc, jen když jsou příznaky poruchy trýznivé a zbývá mu ještě dostatek úsudku, aby si vše uvědomil. Ve chvíli, kdy propukne deprese, nemá obvykle dost sil. V té době mu musí pomoci okolí. Deprese je spojena s hlubokým smutkem, sníženou aktivitou myšlení, výrazným zpomalením psychiky, které vypadá téměř jako vyhasnutí. V tomto stavu už pacient sám pomoc nevyhledá. Čím dříve se k lékaři dostane (to platí pro všechny obory medicíny), tím lépe se podaří stav zvládnout a vrátit člověka do původního stavu. V naší ordinaci se objevují lidé, které znepokojuje velká únava, časté výkyvy nálady, podrážděnost, porucha spánku. Přicházejí lidé s poruchami koncentrace pozornosti, což vypadá jako porucha paměti. Tito pacienti si nemohou najednou vybatit informaci, kterou znali a čím více si jí snaží připamatovat, tím méně se to daří. Další pacienti trpí poruchou střevní peristaltiky, somatickými problémy a bolestí žaludku bez interního zdůvodnění. Jiní trpí širokým spektrem úzkostí, obav, nejistot a strachu, nebo je potkal nějaký šok či životní tragédie. A nezapomeňme na lidi, kteří mají problémy se závislostmi různého druhu.



Za mých mladých let byl člověk považován za blázna, když na něj tzv. „prasklo“, že chodí na psychiatrii. Není to právě u padesátníků a šedesátníků stále klamná chiméra, proč někteří přicházejí do ordinací pozdě?

Tato chiméra postupně mizí. I podle statistik vidíme, že příliv lidí ze všech společenských vrstev i míst se zvyšuje a tzv. „okurková sezóna“ neexistuje. Stejně jako na západě má každý svého holiče, zubaře, automechanika, tak i u nás začíná být nezbytné mít „kارتu“ u odborníka na duši. S jistou nadsázkou jsem kdysi o mém kamarádovi Jiřím Žáčkovi říkal, že je jediný básník, který u mne nemá zavedenou karta, až to začal pociťovat jako svůj hendikep. Poslal mi básničku s douškou, že až si ji přečtu, karta mu zavedu! A už ji má! Myslím, že je třeba na to pohlížet i s humorem a bez předsudků. Možná v případě naší kliniky hraje roli i jistý pocit známosti, kdy pacient nepřichází do zcela neznámého prostředí, kde se necítí vystrašený a nejistý. Jsem přesvědčen, že vývoj civilizace si vynutí takový zdravý pohled na psychiatrickou péči.

Předchází depresím úzkost, či nadměrný stres? Nebo jde z pohledu psychiatra o příznak odlišných diagnóz?

Každá z těchto chorob či poruch může přicházet izolovaně, ale dost často se spojují a je třeba odlišit, co je příznakem jedné a co druhé. Z nejcitovanějších vyvolávajících elementů je dnes nadprahová zátěž, která vede ke ztrátě základních jistot člověka, kterými jsou: pocit jistoty, bezpečí a potřeba správné orientace. Lidé dnes mnohé jistoty ztrácejí, dochází k pomíchání hodnot, vytrácejí se. Dalo by se to přirovnat ke stromku, který není chráněn opěrou. Představme si velkou, neovlivnitelnou a nezvladatelnou zátěž, kterou zažívá „pokladník v Lidlu“. Je tu sama, před ní stojí nikdy nekončící fronta a nemůže si ani odskočit. Existuje ještě častý impuls protichůdných požadavků, kdy se po lidech něco požaduje a zároveň je jasné, že to nelze naplnit. Dokonce i mechanická jednotvárná práce vyčerpává, což si lze představit jako dělníka u pásu, jak geniálně ztvárnil v Moderní době Charlie Chaplin.

Slovo deprese, či depka, je v této době skloňováno ve všech pádech. Slyšíte je z úst mladých i starých. Co vlastně deprese je a co jí způsobuje?

To je složitá otázka. Především „depka“ je jen rozlada. Člověk je v té chvíli otrávený, unavený, vyčerpaný, nic ho nebaví – ale ještě to není deprese. Skutečná deprese člověka imobilizuje, sedí v koutě a nereaguje. Uvažuje o smrti a někdy se dokonce i o sebevraždu pokusí. Utrpení smutku, které depresi doprovází, je tak strašné, že smrt by přinesla konečně

úlevu. Hlubokou depresi, melancholii neodkloníte, nerozmluvíte. Pokoušet se o to by bylo směšné a neúspěšné. Je to podobné, jako byste chtěli někomu rozmluvit diabetické koma!

Teorií vzniku deprese je mnoho, v poslední době se odborníci kloní k poruše na synaptické bázi, takže i léky směřují ke zlepšení přenosu konkrétních látek a tím k vytvoření harmonického stavu. Existují však ještě jiné formy deprese, třeba jako smutek doprovázející tělesné choroby. Například u karcinomu tlustého střeva může být právě deprese jedním z prvních signálů onemocnění. Jsou i lidé inklinující ke stálému depresivnímu ladění, které je zakódováno v jejich osobnosti, charakteru a temperamentu. A pak je zde druh deprese, která vznikne jako reakce na trauma nebo ztrátu blízkého člověka. Každá z těchto forem vyžaduje ovšem jinou terapii a jiný přístup.

Chcete našim čtenářům něco vzkázat?

Snad jen každému přát, aby se nestyděl přiznat, že pomoc potřebuje a přišel včas.

Děkuji za rozhovor.

Autor: Alexandra Videmannová