

V důsledku pandemie covid-19 se s duševním onemocněním potýká téměř každý třetí dospělý. Podporu nabídne nový web

15. února 2021 KLECANY – Vědci z Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) zjistili, že v souvislosti s pandemií covid-19 a souvisejícími restriktivními opatřeními vzrostl v květnu 2020 výskyt duševních onemocnění u dospělé populace ČR téměř na 30 %. Podle jejich posledního výzkumu z listopadu 2020 výskyt duševních onemocnění neklesá, odborníci naopak upozorňují na další možné zhoršení. V reakci na tuto situaci vznikl web opatruj.se, projekt, jehož cílem je vybavit veřejnost znalostmi a schopnostmi, které lidem umožní efektivně pečovat o své duševní zdraví a posilovat svoji psychickou odolnost.

Strmý nárůst duševních onemocnění v souvislosti s pandemií

Výzkumný program sociální psychiatrie se v NUDZ mimo jiné dlouhodobě zabývá výskytem duševních onemocnění v populaci. V listopadu 2017 uskutečnil průřezovou studii výskytu duševních onemocnění v dospělé české populaci na vzorku přesahujícím tři tisíce lidí a zjistil, že některé z běžných duševních onemocnění – jako jsou deprese, úzkosti nebo poruchy chování způsobené zneužíváním alkoholu – aktuálně prožívalo přibližně 20 % všech dospělých.

Tým kolem Petra Winklera potom studii opakoval v souvislosti s pandemií a prvním lockdownem v květnu 2020, kdy zjistil významný nárůst těchto onemocnění. Třetí vlnu studie uskutečnil stejný tým také v listopadu 2020. „Zdá se, že oproti první vlně pandemie covid-19 došlo v poslední době ještě k mírnému nárůstu a duševní onemocnění nyní prožívá každý třetí dospělý. Zvláště vysoký výskyt duševních onemocnění vidíme u mladých dospělých a u lidí, kteří na tom jsou hůře ekonomicky – přišli o práci, museli si zkrátit úvazek, mají minimální příjem atd.,“ říká doktor Winkler. Podle dat NUDZ stoupl oproti předpandemickému období výskyt deprese a rizika sebevraždy 3x a výskyt úzkostných poruch 2x.

Existující služby nestačí

Bohužel není realistické očekávat, že existující psychologické, psychoterapeutické a psychiatrické služby budou schopny uspokojit nárůst poptávky související se zvýšením výskytu duševních onemocnění v populaci. Již na jaře se ukázalo, že dochází k přetížení krizových telefonických a chatových služeb. „Z výzkumu dopadů koronaviru na telefonických krizových linkách jasně vyplynula narůstající potřeba psychické podpory a krizové pomoci u široké veřejnosti. Mnohé linky důvěry zaznamenaly strmý nárůst počtu hovorů a nemohly obsloužit všechny volající,“ říká Štěpán Vymětal z Ministerstva vnitra ČR. K omezení normálního fungování došlo také v psychiatrických nemocnicích. Nárůst duševních problémů se také zatím nedaří plně ošetřit u dětí a dospívajících a podobně tomu je také u jiných skupin obyvatel, jako jsou zdravotníci nebo učitelé.

„Pedagogičtí pracovníci jsou v současné situaci ve velkém tlaku a zátěži. Potřebují podporu v sebedůvěře a ve zvyšování vlastní odolnosti. Jen tak budou schopni podpořit zvládání stresu a nepohody na straně dětí. Školy intenzivně volají po užší spolupráci se sociálními i zdravotními službami, jako jsou například linky krizové pomoci, služby dětských psychiatrů a psychologů či podpůrné služby pro rodiny zasažené násilím v blízkých vztazích,“ říká

Mgr. Klára Šimáčková Laurenčíková z Ministerstva zdravotnictví ČR. „Bezpečné prostředí škol, školní preventivní programy a sociální kontakt s vrstevníky nyní chybí, což negativně dopadá na duševní zdraví dětí a dospívajících. Zdaleka ne všechny děti pak vědí, co dělat nebo kam se obrátit o pomoc, když se necítí dobře,“ doplňuje Marie Salomonová z organizace Nevypusť duši. „Značnému a dlouhodobému psychickému zatížení jsou vystaveni také zdravotničtí pracovníci. Kromě rizika vlastního onemocnění se musejí vyrovnávat s nebývalým nárůstem poskytované péče, změnami v organizaci práce, přesčasy a dalšími faktory. A to vše při skutečnosti, že jsou sami partneři, rodiči a musejí významně omezovat naplňování svých osobních potřeb,“ upozorňuje Lukáš Humpl, garant SPIS – Systému Psychosociální Intervenční Služby. Navíc mnoho lidí, kteří duševní problémy prožívají, odbornou pomoc nevyhledá, protože si často závažnost svých obtíží nepřipouští nebo se bojí negativní reakce svého okolí, tedy stigmatizace.

Pomoc a podpora na novém webu

NUDZ se dlouhodobě zapojuje do aktivit Rady vlády pro duševní zdraví, která koordinuje komplexní reformní proces v oblasti péče o duševní zdraví a počátkem května 2020 se její prioritní agendou stala problematika dopadů epidemie koronaviru na duševní zdraví obyvatel České republiky. V rámci této intenzivní spolupráce a zapojení psychologických pracovišť Ministerstva vnitra ČR, Armády ČR, Policie ČR, Hasičského záchranného sboru ČR a dalších tuzemských i zahraničních odborníků NUDZ spustil novou webovou stránku www.opatruj.se, kde každý může najít informace o tom, co prokazatelně funguje v péči o zdravou psychiku, a způsoby, jak zlepšit svoji psychickou odolnost.

„Využíváme mimo jiné naše zkušenosti z jiných rozsáhlých krizových stavů,“ sděluje Martina Wolf Čapková z Hasičského záchranného sboru ČR. „Péče o vlastní duševní zdraví je velmi individuální záležitost. Jde o to si uvědomit, jak na tom jsem doopravdy, co mi pomáhá a jak tyto aktivity zařadit do svého běžného života tak, abych se dovedl vypořádat i s mimořádnými nároky, které tato doba přináší. Tyto stránky samozřejmě nemohou vynahradit například ztrátu zaměstnání, mohou nám ale pomoci ovlivnit naši reakci na tyto události tak, abychom si zachovali dobré duševní zdraví,“ uzavírá Dr. Petr Winkler. Vznik stránek www.opatruj.se byl kromě Národního ústavu duševního zdraví finančně podpořen také mezinárodními organizacemi a Ministerstvem zdravotnictví ČR.

Příloha 1 Výskyt duševních onemocnění v české dospělé populaci před pandemií a během prvního a druhého lockdownu

	Listopad 2017 % (95% CI)	Květen 2020 % (95% CI)	Listopad 2020 % (95% CI)
Jakékoli duševní onemocnění	20.02 (18.64; 21.39)	29.63 (27.9; 31.37)	32.94 (31.14; 34.77)
Úzkostné poruchy	7.79 (6.87; 8.7)	12.84 (11.6; 14.05)	13.08 (11.75; 14.36)
Poruchy chování způsobené užíváním alkoholu	10.84 (9.78; 11.89)	9.88 (8.74; 10.98)	12.06 (10.77; 13.27)
Afektivní poruchy			
Deprese	3.96 (3.28; 4.62)	11.77 (10.56; 12.99)	12.15 (10.91; 13.39)
Riziko sebevraždy	3.88 (3.21; 4.52)	11.88 (10.64; 13.07)	14.26 (12.86; 15.62)

Příloha 2 Grafiky z webu www.opatruj.se


Opatruj.se


 MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

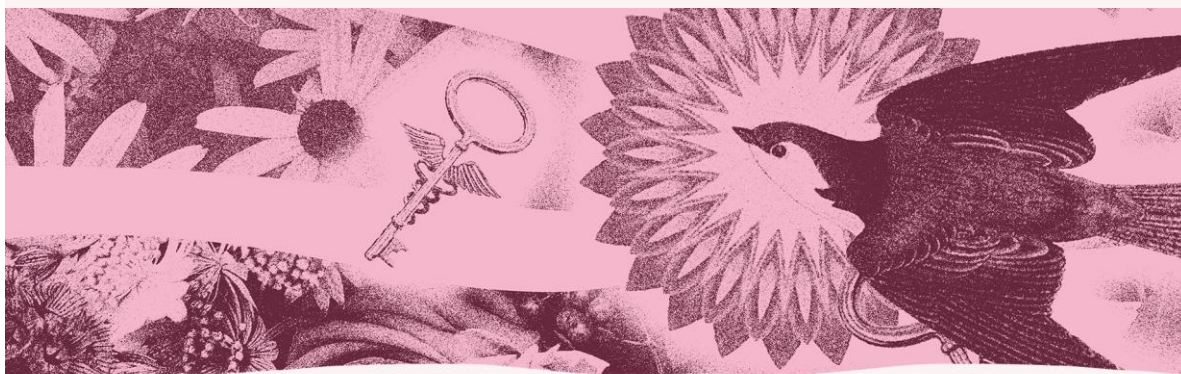
 MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY

 Armáda
České republiky




Opatruj se

Péče o sebe sama je důležitou součástí získání a udržení duševní pohody. U každého může taková péče vypadat jinak. Jednoznačně je však důležité osvojit si takový životní styl, skrze který je možné uplatnit vlastní schopnosti zvládat každodenní stres, pracovat produktivně a být užitečný pro svou komunitu.



Mimořádná doba přináší mimořádné psychické nároky.

**POSILUJ svoji psychickou odolnost.
PEČUJ o své duševní zdraví.
POMÁHEJ sobě i ostatním.**

Opatruj se

Tento web vám pomůže zjistit jak. Web vyvinuli odborníci z Národního ústavu duševního zdraví za odborného přispění a garance Ministerstva zdravotnictví ČR, psychologických pracovišť Ministerstva vnitra ČR, Armády ČR, Policie ČR a Hasičského záchranného sboru ČR, patientské organizace Nevypust duši a dalších odborníků.