

Alarmující data o zdraví

Češi hlásí rapidní nárůst deprese kvůli pandemii

KATEŘINA ŠAFAŘÍKOVÁ

Pandemie uvrhla až milion Čechů do deprese. Tvrdí to alespoň společná studie vědců při pražském akademickém institutu CERGE-EI. Alarmující data potvrzuje také

obdobné šetření Národního ústavu duševního zdraví: psychické problémy české populace se následkem pandemie ztrojnásobily. Obě analýzy přitom zkoumaly většinově první vlnu nákazy

a dopad restrikcí na psychický stav populace. Protože se země nachází hluboko ve druhé vlně, odborníci na duševní zdraví apelují, že je nejvyšší čas začít mluvit o tomto znepokojivém rozměru současné krize.

Matky a mladí

Studie CERGE-EI už od března letošního roku zkoumá skupinu 2100–2500 Čechů, kterým v intervalech dvou týdnů posílá baterii otázek mapujících jejich duševní kondici. Výzkumníci se ptají například na to, jestli v uplynulých dnech cítili nervozitu, paniku, pocit, že jsou na hraně, zda se u nich projeví problémy se zažíváním či poruchy spánku. Na základě toho udělali závěr, že 20 procent české populace během první vlny vykazovalo příznaky „minimálně středně těžké deprese nebo úzkosti“. Před pandemií se to týkalo jen šesti procent dospělých Čechů a nárůst o 14 procentních bodů představuje zmíněný milion lidí navíc ve stavu zásadní psychické nepohody. „Je to poměrně velký nárůst. To číslo je potřeba vzít vážně,“ říká za autory behaviorální ekonom Michal Bauer z CERGE-EI.

Obzvláště negativně dopadlo jarní uzavření života v zemi včetně škol na ženy s dětmi (37 procent vykazovalo příznaky deprese a úzkosti) a na nejmladší generaci, lidi mezi 18. a 24. rokem (36 procent s příznaky). „To byl pro nás nejpřekvapivější výsledek. Odpovídá ale zahraničním studiím. Uzávěra státu zevnitř i navenek znamenala pro mladé lidi největší zásah do životního stylu – stykání s lidmi, chození do školy, seznamování, vstupu na trh práce, objevování světa,“ dodává akademik Bauer.

Zkoumání duševní kondice Čechů pokračuje doteď a jsou známá data zhruba k polovině října, kdy vláda roz-

hodla o zavření služeb, restaurací, barů, kaváren a školy přešly na distanční výuku. Trend už teď ukazuje opětovný nárůst deprese mezi ženami s dětmi. Odborníci na duševní zdraví však očekávají, že „jen“ u toho se to nezastaví. Neurovědkyně Marie Salomonová, zakladatelka neziskovky Nevypusť duši, která vede osvětu mezi mladými, říká, že na rozdíl od první vlny, kdy bylo málo lidí nemocných covidem, lze čekat, že přibudou ti, kdo jej prodělali a zanechalo to negativní stopu na jejich psychice. Takřka jistě se pak podle ní rozšíří psychosomatické problémy v populaci, protože bude přibývat lidí, kteří se dostanou do existenčních problémů. „Zatímco hlavním stresorem v první vlně byl strach z onemocnění, teď je to frustrace a nejistota, co bude,“ tvrdí Marie Salomonová.

Podle psychologa z 1. LF UK v Praze Radka Ptáčka začnou nyní odpadávat i ti „nejsilnější jedinci“, protože opětovná uzávěra části ekonomiky a návrat restrikcí prohloubí stávající problémy. „Situace je teď nerosvratelně těžší. Všem chybí perspektiva,“ vysvětluje Ptáček. To lze snadno ověřit v terénu. Respekt oslovil prostřednictvím sociálních sítí ty, kteří cítí propad duševního zdraví, a během jednoho večera se přihlásilo několik desítek lidí. Ať už přitom šlo o dvacetiletou studentku Masarykovy univerzity v Brně, třicátníci z Liberecka se školou povinnými dětmi na distanční výuce nebo sedmapadesátiletého sítěře z Olomouce, jenž bojuje o přežití svojí firmy, všichni zmiňovali jeden zásadní faktor: jejich stav zhoršuje absence jasného plánu vlády, jak budou vypadat příští týdny a měsíce.

Středně těžká deprese je stav, při němž se už doporučuje odborná pomoc. Český stát si tu však dává gól do vlastní branky. Duševní zdraví politická reprezentace pomíjí a lidé se kvůli stigmatizaci často ostýchají říct si o péči. Na psychoterapii hrazenou pojišťovnou se navíc čeká řadu měsíců a soukromé terapeutky považuje stát za poskytovatele služeb, takže jim nyní zavřel praxe. Česká asociace pro psychoterapii proto minulý týden vyzvala dopisem ministra zdravotnictví, aby terapeutům urychleně udělil výjimku z karantény a oni mohli – v době, kdy to Češi nejvíc potřebují – poskytovat péči. ●