

Umíme pomáhat

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

nacházíme se v náročném období, které vytváří zvýšené nároky na naše pacienty, rodiny a přátele i na nás samotné. Jsme ale zvyklí se pohybovat v prostoru nejistoty a změn. Současná situace navíc obsahuje také řadu dobrých, stabilizujících skutečností. Ambulantní i lůžková psychiatrická péče je zabezpečena, byť s nutnými omezeními. Důležité je, že akutní lůžková péče pro nejvíce ohrožené plně funguje. Také psychiatrické ambulance zůstávají otevřené. Omezení neakutních a rutinních návštěv je vyváženo jejich náhradou telefonickými a on-line kontakty a využíváním elektronických receptů. Určitě to není ideální, ale je to v dané době dobré řešení. Vzdálená vyšetření, kontroly i psychoterapie jsou hrazeny z veřejného pojištění stejně jako péče poskytovaná při osobní návštěvě.

Psychické reakce našich klientů na epidemii jsou různorodé, podobně jako u široké veřejnosti. Nejistota zpočátku může budít popírání („Je to jen lehká chřipka“, „Jsme na to dobře připraveni“). Poté zpravidla nastupuje potřeba zajistit se, nakoupit potraviny, ochránit sebe a své blízké. To je pochopitelné. Postupem času se cesty rozdělí. Někdo dále popírá, dělá před sebou i druhými, že se nic neděje, jiný se soustředí hlavně na sebe a nejbližší. Někdo

transcenduje do pomoci společnosti a jejím nejslabším. Přispívá na společnou ochranu, povzbuzuje, zklidňuje, učí anglické fráze nebo nabízí společná cvičení na internetu. Fandím jim. Na internetu se nabízí řada divadelních představení. V celém národu se nyní probudila řada pozitivních stránek, které těší a posilují. Část lidí se však cítí ohroženě, potýkají se s adaptací na situaci, jsou na to sami a často potřebují pomoc. Někteří naši pacienti zažívají úzkost, napětí, nespavost i propady nálady v zesílené podobě. Mohou mít také obavy o život a ekonomické jistoty, trpět pocity samoty, zesílenými obsesemi a nespavostí, někteří pak i vztahovačností nebo halucinacemi. I za omezených podmínek, které nabízí léčba na dálku, potřebují naši pomoc, vědět, že se na nás mohou obrátit a že jsou pro nás důležití. V zemích, kde boj s koronavirem trvá již déle, v prvních týdnech epidemie dochází k nárůstu obav a starostí i ke zhoršení psychického stavu u přibližně poloviny pacientů. Asi u třetiny se naopak posílí stenické postoje a příznaků je méně. Podobně se jeví i naše terapeutické zkušenosti z posledních týdnů. Dlouhodobé dopady na psychické zdraví zatím nejsou známy.

Pro nás jako odborníky je důležité postavit se aktuální situaci čelem. Uznat, že lidé mají právo na obavy, akceptovat je a po včítění klidně jednat. Zapojit se a pomoci pacientům znovu najít rovnováhu; být pro

ně prvkem bezpečí v nejistém světě a pomoci jim nalézt a udržovat bezpečí v sobě samých. Vést k přemýšlení, jak situaci co nejlépe zvládnout pro sebe i druhé. V nejistotě nejvíce pomáhá řád, spolupráce, láska a naděje. Pomoci jim vnitřně růst a radovat se s nimi z toho hezkého, co lze přes všechny nesnáze v nynější situaci najít.

Jak můžeme pomoci druhým i sobě? V první řadě můžeme nabídnout pomoc. Část našich pacientů se už nyní cítí hůře a kontakt s námi mají přece jen omezený. Někteří potřebují aktivně oslovit, protože se uzavřeli v sobě a pomoc sami nevyhledávají. Další si mohou myslet, že „na nich už nesejde“, a tak o pomoc nepožádají. Kontakt e-mailem, telefonicky nebo přes Skype často potěší i ty, kteří situaci zvládají dobře. Další lidé, kteří se dosud dobře adaptovali a dosud nikdy nás nepotřebovali, mohou nyní trpět úzkostí a strachem z budoucnosti. Nabídněme jim pomoc. Umíme to. Jsme lidští a chápaví, umíme pomáhat. Zkusme pomoc nabízet viditelně a zřetelně. Moc si cením všech kolegů, kterých jsou už stovky, kteří to dělají a pomoc organizují. Ostatní se, podle svých možností, zkuste přidat.

Zdravím Vás všechny,
věřím Vám a držím všem palce.

prof. MUDr. Ján Pavlov Praško, CSc., 3. 4. 2020

TIRÁŽ

Psychiatrie pro praxi

Ročník 21, 2020, číslo 1

Předseda redakční rady:

prof. MUDr. Ján Pavlov Praško, CSc.

Redakční rada:

MUDr. Pavel Doubek, prof. MUDr. Ivana Drtílková, CSc., MUDr. Vlasta Hanušková, MUDr. Erik Herman, Ph.D., prof. MUDr. Ladislav Hosák, Ph.D., MUDr. Josef Chval, MUDr. Vladislav Chvála, MUDr. Luboš Janů, Ph.D., doc. MUDr. Roman Jiráček, CSc., doc. MUDr. Tomáš Kašpárek, Ph.D., MUDr. Miloslav Kopeček, Ph.D., MUDr. Michal Maršálek, CSc., MUDr. Mária Martinová, Ph.D., MUDr. Ludvík Nábělek, Ph.D., MUDr. Karel Nešpor, CSc., prof. MUDr. Ján Pečeňák, CSc., doc. MUDr. Libuše Stárková, CSc., MUDr. Jaroslav Vaněk, prof. MUDr. Alexandra Žourková, CSc.

Odpovědní garanti:

Psychofarmakologie – L. Janů, Sexuologie – A. Žourková, Psychoterapie – V. Chvála, Konziliární psychiatrie – E. Herman, Biologická psychiatrie – L. Hosák, Ambulantní psychiatrie – E. Herman, Pedopsychiatrie – I. Drtílková, Výběr z literatury, aktuality – T. Kašpárek, Gerontopsychiatrie – R. Jiráček, Interdisciplinární, ostatní – P. Doubek, Závislosti – K. Nešpor.

Ediční rada:

Prof. Dr. M.C. Angermeyer, Dr. Grim Blekastad, Dr. Maria, Waloszek-Brzozová, Prof. Dr. Hartmann Hinterhuber, Prof. Dr. Sigfried Kasper, Prof. Dr. Ulrich Trenckmann, Prof. Dr. Hans Georg Zapotoczky

Vydavatel:

SOLEN, s.r.o., Lazická 297/51, 779 00 Olomouc
IČ: 25553933

Adresa redakce:

SOLEN, s.r.o., Lazická 297/51, 779 00 Olomouc
tel: 582 397 407, www.solen.cz

Redaktorka:

Mgr. Kateřina Dostálová, dostalova@solen.cz

Grafická úprava a sazba:

DTP SOLEN, Kristýna Javůrková, javurkova@solen.cz

Obchodní oddělení:

Ing. Lenka Mihulková, mihulkova@solen.cz,
Charlese de Gaulla 3, 160 00 Praha 6, mob.: 734 567 854

Předplatné v ČR:

Cena předplatného za 3 čísla včetně supplementu na rok 2020 pro ČR je 360 Kč. Časopis můžete objednat: na www.solen.cz, e-mailem: predplatne@solen.cz, telefonem: 585 204 335
Cena elektronické verze předplatného je 488 Kč.
K zakoupení na www.alza.cz/media

Předplatné v SR:

Cena předplatného za 3 čísla na rok 2020 pro SR je 12 €. Časopis můžete objednat: na www.solen.sk, e-mailem: predplatne@solen.sk, telefonem: (00421) 252 632 409, nebo faxem: (00421) 252 632 408

Všechny publikované články procházejí recenzí.

Registrace MK ČR pod číslem E 10015.

ISSN 1213-0508 (print), ISSN 1803-5272 (online)

Citační zkratka: Psychiatr. praxi

Časopis je indexován v:

Bibliographia Medica Českoslovacca a v EMCare.

Vydavatel nenese odpovědnost za údaje a názory autorů jednotlivých článků či inzerátů.

Reprodukce obsahu je povolena pouze s přímým souhlasem redakce.

Redakce si vyhrazuje právo příspěvky krátit či stylisticky upravovat. Na otištění rukopisu není právní nárok.

ČASOPIS JE PŘIPRAVOVÁN VE SPOLUPRÁCI SE SDRUŽENÍM AMBULANTNÍCH PSYCHIATRŮ