

PANDEMIE SPUSTILA PSYCHOLAVINU

IZOLACE, PRÁCE NA DÁLKU, NEJISTOTA, UZAVŘENÍ DOMA. KAŽDÝ SI BĚHEM LOCKDOWNU PROŽIL TĚŽKÉ CHVÍLE, COŽ DO BUDOUČNA BUDE MÍT DOPAD NA MOZEK I PSYCHIKU. VZTAHY JSOU VÝRAZNĚ KONFLIKTNĚJŠÍ, LIDÉ VÍCE TRPÍ DEPRESÍ, PORUCHAMI SOUSTŘEDĚNÍ, NARŮSTÁ AGRESIVITA. OTÁZKOU TAKÉ JE, JAK TO OVLIVNILO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ, JEJICHŽ MOZKOVÉ FUNKCE SE JEŠTĚ VYVÍJEJÍ.

Může práce na dálku, neustálé e-maily, nulový osobní kontakt s kolegy a pocit, že musíme být doma neustále on-line, ovlivnit náš mozek? Podle klinické neuropsycholožky a vedoucí Oddělení klinické psychologie Nemocnice Na Homolce Lenky Krámské se to nedá přesně říci, protože záleží na celé řadě faktorů, a to jak na straně jedince, tak okolního prostředí. „Jsou osobnosti, které jsou společenské, komunikační, prosociální a na tyto jedince měl lockdown zcela jistě jiný dopad než na ty, kteří jsou introvertní a jsou rádi sami, případně v kruhu nejbližší rodiny.“ Podle ní záleží také na charakteru práce, kterou člověk vykonává, zda vyžaduje kontakt s lidmi, což je typické pro pomáhající či učitelské profese, anebo zda se jedná o technické obory, například práce architekta či projektanta, kteří tráví spoustu času u rýsovacího prkna. Předseda Cerebrovaskulární sekce České neurologické společnosti ČLS JEP Aleš Tomek zdůrazňuje, že pro

mozek je rozhodně vhodná jakákoli zátěž, byť v podobě videokonference, než nečinné hledění do stropu. „Každý úkon, kterým mozek zatěžujeme, nás posouvá dál,“ říká a zároveň jedním dechem podotýká, že mozek jako orgán nezjizví, nezmenší se, ani se jinak nepoškodí. Varuje ovšem, že kvůli domácí izolaci hrozí jiné problémy, se kterými už se lékaři setkávají. „Přibýlo přibližně o 20 procent více problémů s krční páteří a bolestí zad, což zapříčiňuje dlouhodobé sezení a nedostatek pohybu. Nevhodná práce s počítačem, klávesnicí a myší může také způsobit syndrom karpálního tunelu,“ dodává Aleš Tomek. Nicméně už se objevují studie, které ukazují, že pandemie naši psychiku a mozek ovlivnila. „Podle těch prvních, které se zaměřily na neuropsychologické a psychiatrické dopady pandemie covidu-19, jsou nejčastěji subjektivně zmiňovanými problémy poruchy soustředění, poruchy časové orientace a exekutivní dysfunkce. Podle jedné rozsáhlé italské studie u více než tisíce respondentů byl popsán větší výskyt neuropsychiatrických poruch, jako zhoršení deprese, úzkosti, poruchy spánku, poruchy příjmu potravy, snížení libida, ale

též zvýšené obavy o vlastní zdraví,“ upozorňuje na problémy Krámská. Lidé kvůli izolaci především postrádali běžnou, spontánní každodenní komunikaci, díky níž si mohli „vykomunikovat“ rozmanité zkušenosti a konflikty. „Komunikace, a to i ta potenciálně konfliktní, je očistným procesem, bez něhož nemohou žádné vztahy fungovat. Ve chvíli, kdy jsou tyto přirozené komunikačně-sdělovací procesy nějak narušeny a lidé spolu mluví s velkými časovými prodlevami či omezeně na dálku, je sdělování v jistém smyslu intenzivnější, ale také více tenzní. Proto máme dnes pocit, že jsou vztahy výrazně konfliktnější, respektive, že věci, které by si lidé normálně vypovídali, řeší najednou nátlakově a zbytečným konfliktem,“ vysvětluje neuropsycholožka.

NARŮST AGRESE A BEZOHLEDNOSTI
Výše zmíněná studie rovněž zmiňuje rizikové faktory pro budoucí rozvoj kognitivních dysfunkcí a psychologických obtíží. Těmi jsou ženské pohlaví, věk pod 45 let, práce z domova či nezaměstnanost. Rovněž lidé, kteří často sledují zprávy týkající se dopadů pandemie nebo žijící v oblastech

s vysokým výskytem covidu, mají větší výskyt deprese, úzkosti a hypochondrických příznaků. „Lze očekávat, že dlouhodobá frustrace v mnoha oblastech života, fyzická, psychická, pracovní, sociální, duchovní i kulturní, povede k nejrůznějším psychickým stavům a poruchám,“ varuje Krámská a pokračuje: „To, co je vidět již nyní, je dlouhodobá nejistota a obavy způsobující nárůst agresivity, bezohledného až amorálního jednání. Drobným příkladem může být jen to, že lidé podvádějí v testech na covid nebo restriktivních opatřeních. Obávám se, že sociální izolace může vést skutečně k hlubšímu narušení sociálních, morálních či duchovních hodnot a norem.“ Všichni lidé podle ní potřebují pozitivní reakce, pochvalu, pozitivní motivaci a aktivity, pomocí nichž dochází ke zvýšení libých pocitů a zároveň dopaminu a dalších neurotransmiterů ovlivňujících náladu v našem mozku.

S tím souvisí i nejistota, kterou poslední měsíce zažíváme, a nikdo nevíme, jestli se náhodou situace na podzim nebude opakovat. Dá se s tak dlouhou nejistotou, co bude dál, vůbec vyrovnat? Jak to ovlivňuje náš mozek? Neuropsycholožka Krámská uvádí, že pokud jsme pod dlouhodobým stresem, jsme úzkostní, depresivní či prožíváme nějaké trauma, má to jednoznačný dopad na naše kognitivní funkce, psychickou výkonnost a kvalitu života. „Netýká se to až tak běžných zautomatizovaných činností, ale především vyšších kognitivních funkcí, například exekutivních, které jsou zodpovědné za plánování a řízení činností, regulaci chování a inhibici, ale především celkovou flexibilitu našeho myšlení a jednání. Tyto funkce mohou být z dlouhodobého hlediska ohroženy nejvíce. Otázkou je, jaký to bude mít dopad na děti a dospívající, jejichž mozkové funkce teprve dozrávají,“ přemýšlí Krámská. •

NOVÝ VÝBĚR PROFESE

Otázkou do budoucna je, zda se po zkušenostech s lockdownem a prací z domova změní i pracovní nastavení lidí. „V první řadě si myslím, že u řady rodičů to po jejich vlastní zkušenosti ovlivnilo rozhodování o budoucím povolání jejich dětí. Například v médiích byla zmínka o zvýšeném nárůstu zájmu o střední zdravotnické školy, a to je skvělé. Bez zdravotníků se skutečně neobejdeme. Ukázalo se, že řada profesí je jaksi ‚zbytných‘ a řada činností se dá (bohužel) řešit i z domova. Po zkušenosti s lockdownem se proto dá říci, že některé profese jsou jakýsi ‚luxus‘. Nemyslím to nikterak pejorativně, ale ukázalo se, že tato zkušenost změnila uvažování lidí, přemýšlejí více o tom, co ostatní, ale hlavně oni sami potřebují, co je pro jejich život zásadní a bez čeho se obejdou,“ podotýká Lenka Krámská.

Pandemie negativně ovlivnila i spánek. Lidé sice více spí a pospávají i během dne, ale v noci spí méně kvalitně. V důsledku toho jsou více unavení a jejich výkonnost během dne je narušena. „Lidé uvádějí více živých snů s emočním obsahem, což můžeme z psychologického hlediska vnímat jako určitý ‚obranný mechanismus‘, jak organismus reaguje na emočním přetížení. Častěji si pacienti stěžují na noci, kdy nemohou spát vůbec. Jistě se na tom podílí i dlouhý čas strávený u elektronických zařízení nebo zvýšená konzumace alkoholu, což jednoznačně narušuje spánek,“ zmiňuje Krámská. Uvádí se, že i jednodenní spánková deprivace zvyšuje až o 30 procent úzkostné příznaky a další psychické poruchy. „Dochází k narušení spojení mezi amygdalou a prefrontální kůrou, což má za následek obtíže v rozhodování, a naopak spojení amygdaly a locus coeruleus, který se podílí na panických reakcích, vede též ke zvýšené dráždivosti a impulzivitě. Nedostatek spánku a únava má též vliv na koordinaci pohybu, což je důležitá a praktická funkce pro běžný, každodenní život, na níž se podílí mozeček,“ uzavírá neuropsycholožka.

1116987-02 INZERCE

Asistence MAJÁK+ pomůže v komplikované životní situaci

- ▶ zdravotní komplikace, sociální trable
- ▶ mezilidské spory a konflikty, právní záležitosti
- ▶ těžké životní situace s náporom na psychiku
- ▶ pomoc při havárii nebo údržbě domácnosti, kterou sami nezvládnete



Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je