

Nové perspektivy v oblasti duševního zdraví

PhDr. Zdeněk Hlinčík, Neurocentrum KNL



Nemocnice nad propastí. Za týden je nakažených zdravotníků dvojnásobek

12. října 2020 10:43



Počty nakažených zdravotníků nadále rostou stejnou rychlostí jako ve zbytku společnosti. Za poslední týden se počet nemocných lékařů zvýšil o 403, zdravotních sester o 846 a ostatních zdravotníků o 703. Zdravotníků aktuálně pozitivně testovaných na covid-19 přibylo podle dat České lékařské komory za týden od 3. října skoro na dvojnásobek. Jejich počet se zvýšil z 2480 na 4432.



Reklama

 **HOP-SPORT**

Zahradní trampolíny
se slevou až

20 %



Celkem se jich včetně ostatních zdravotnických pracovníků od začátku epidemie nakazilo přes 7 tisíc. Podle dat České statistické úřadu je

Putin se připravuje na rozsáhlý konflikt s NATO. Může k němu dojít dřív, než Západ odhaduje



Vojtěch Bauer

+ sledovat 8



4897



Tlačítkem Sledovat můžete odebírat oblíbené autory a témata. Články najdete v sekci [Moje sledované](#) a také vám pošleme upozornění do emailu.

21. 3. 2024, 15:29

Rusko se připravuje na rozsáhlý konvenční konflikt se Severoatlantickou aliancí (NATO), ke kterému dojde dříve, než původně předpokládali někteří západní analytici. Ve své pravidelné denní svodce o tom informuje americký Institut pro studium války (ISW), podle něhož tomu nasvědčují finanční, ekonomická a vojenská rozhodnutí Ruské federace.



Struktura léčených pacientů v psychiatrických ambulancích dle dg.

Rok	F0 a G30	F10	F11-F19	F2	F3 (bez F32-F33)	F32-F33	F4 (bez F42)	F42
2010	65 092	21 138	8 521	42 848	13 147	79 961	180 043	4 709
2011	69 294	21 022	8 900	43 596	13 487	82 710	189 107	4 948
2012	71 779	20 330	8 949	43 675	13 718	83 295	195 273	5 123
2013	74 672	20 160	9 416	44 419	14 119	84 925	202 282	5 381
2014	78 407	20 551	9 728	44 929	14 503	85 377	207 953	5 557
2015	82 889	20 230	9 644	45 714	14 658	85 446	213 586	5 915
2016	86 547	20 463	9 770	46 350	14 812	85 801	219 024	6 024
2017	88 604	20 290	9 810	46 781	14 941	86 842	224 021	6 407
2018	91 480	20 676	10 166	46 916	15 062	87 292	226 709	6 681
2019	93 912	20 221	10 495	46 846	15 108	89 009	232 964	7 125
2020	92 376	19 416	10 686	46 444	14 803	88 788	234 355	7 377
2021	91 921	19 398	11 508	46 117	14 398	90 250	242 283	7 918
2022	95 435	19 273	12 058	46 047	14 273	92 086	250 380	8 354
	14.1%	3.0%	1.8%	7.1%	2.2%	13.8%	37.1%	1.2%

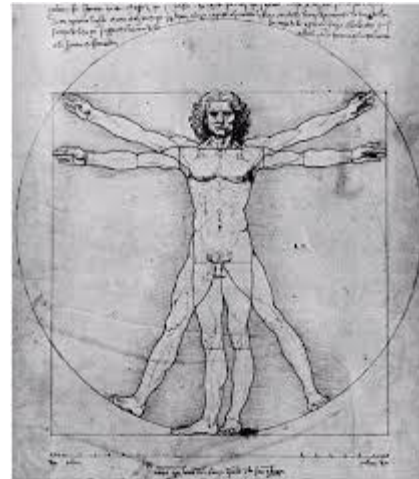
Rok	F5	F60-F61	F62-F69	F7	F8-F9	Ostatní		Celkem
2010	16 438	15 101	4 170	19 387	25 212	14 182		509 949
2011	16 894	15 573	4 216	19 718	27 463	14 247		531 175
2012	16 958	15 805	4 208	20 129	28 765	14 468		542 475
2013	16 984	16 005	4 280	20 187	30 802	14 738		558 370
2014	17 135	15 990	4 255	20 619	32 282	15 499		572 785
2015	17 546	15 971	4 293	20 754	34 273	15 085		586 004
2016	18 305	16 220	4 413	21 131	37 541	14 783		601 184
2017	18 923	16 172	4 364	21 281	39 207	15 549		613 192
2018	19 433	16 470	4 395	22 037	40 095	16 071		623 483
2019	20 131	17 585	4 500	22 424	40 345	15 417		636 082
2020	19 732	17 212	4 557	21 959	38 080	12 866		628 651
2021	21 799	17 821	5 090	22 118	38 281	23 541		652 443
2022	22 492	19 006	5 737	22 358	40 504	14 968		662 971
	3.3%	2.7%	0.8%	3.4%	5.9%	3.6%		100.0%

MKN-10	Název skupiny
G30	Alzheimerova choroba
F00-F09	Organické duševní poruchy včetně symptomatických
F10	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním alkoholu
F11-G19	Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek
F20-F29	Schizofrenie, poruchy schizotypální a poruchy s bludy
F30-F31, F34-F39	Afektivní poruchy
F32-F33	Depresivní fáze a periodická depresivní porucha
F42	Obsedantně nutkavá porucha
F40-F41, F43-F49	Neurotické, stresové a somatiformní poruchy
F50-F59	Syndromy poruch chování spojené s fyziologickými poruchami a somatickými faktory
F60-F61	Specifické poruchy osobnosti, smíšené a jiné poruchy osobnosti
F62-F69	Poruchy osobnosti a chování u dospělých
F70-F79	Mentální retardace
F80-F99	Poruchy psychického vývoje, poruchy chování a emocí s obvyklým nástupem v dětství a dospíváním a neurčené duševní poruchy

Zdroj: ÚZIS, Psychiatrická ročenka 2022

Bio (hmotný
organismus)

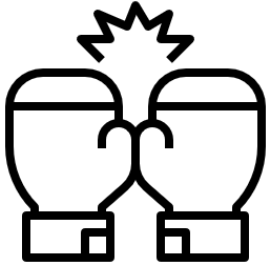
Spirituální
(přesahová,
duchovní)



Psycho
(prožívání,
cítění, emoce)

Socio
(mezilidské
vztahy)

Jak lze reagovat na stres?



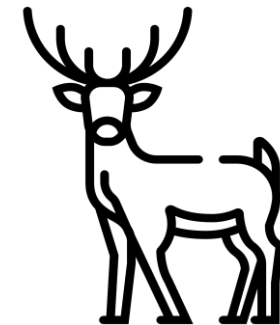
- Podrážděnost
- Agrese
- Zloba



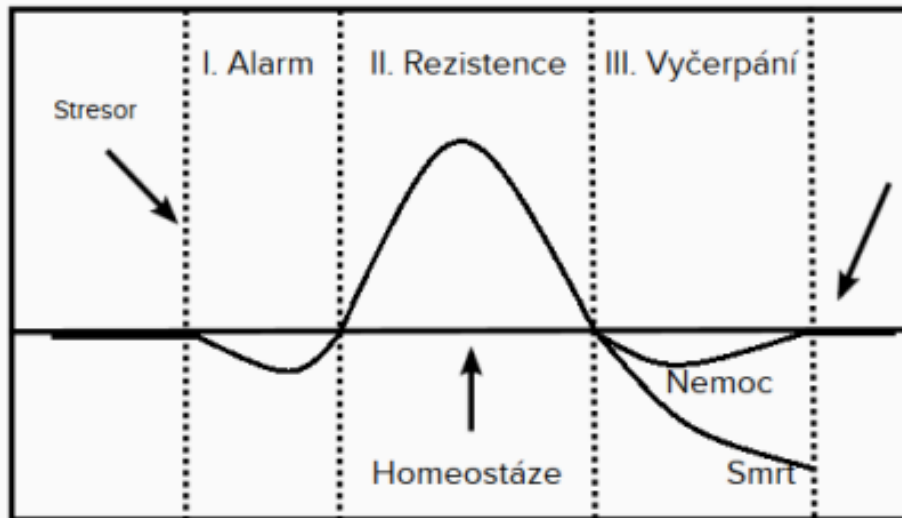
- Úzkost
- Strach
- Vyhýbání se



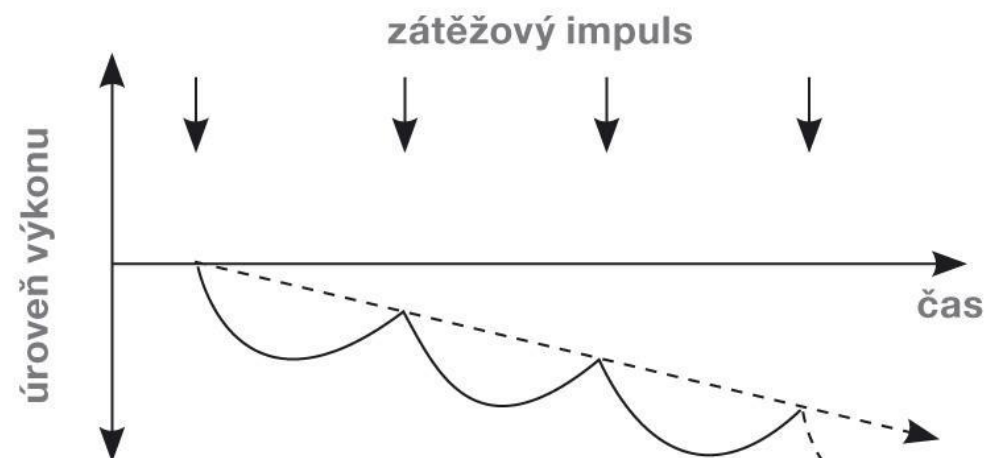
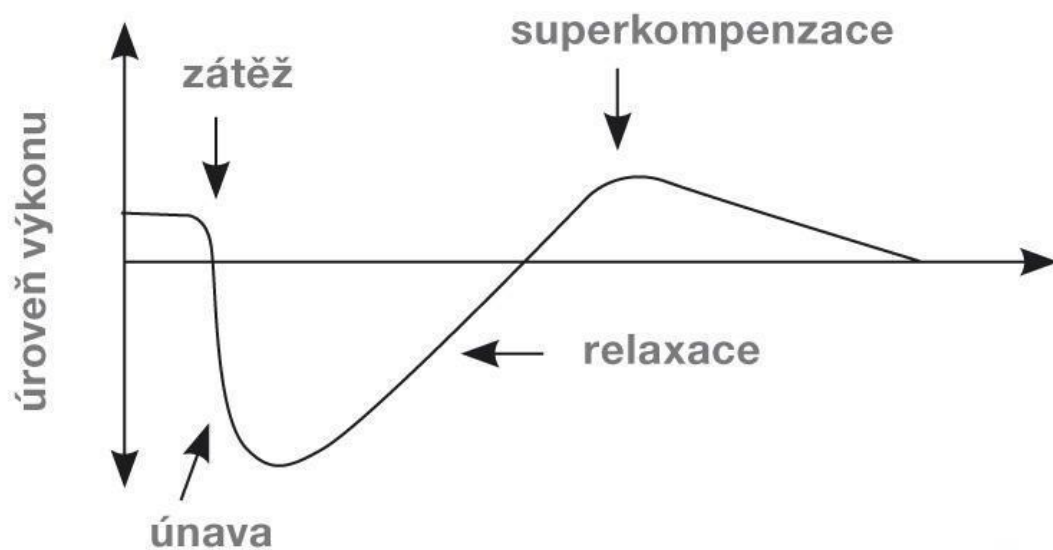
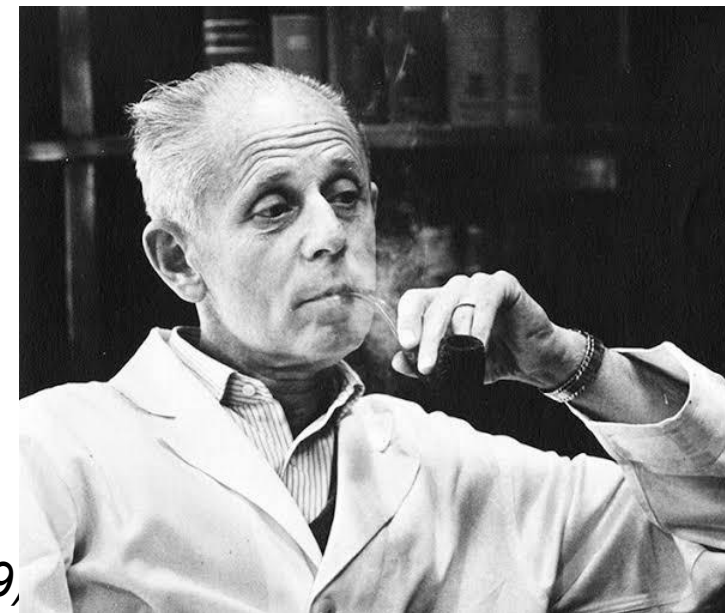
- Disociace
- Deprese
- Stud
- "Zastydnutí"



- Vyhýbání se konfliktu
- Upřednostňování druhých před sebou
- Neschopnost nastavit si hranice



(překlad Píšová, 2019,



**Lepší cirkulace
krve a lymfy**

**Lepší svalový
tonus**

**Silnější
imunitní
systém**

**Zvýšené sebevědomí
a pocit pohody**

**Klidnější a hlubší
spánek**

**Uvolňování endorfinů -
lepší nálada,
menší bolesti**

**Redukce zánětu, nižší
riziko věkem
podmíněných nemocí**

**Nižší riziko kvch a
vysokého tlaku**

**Snížení hladiny
stresu**

**Snížení hladiny glukózy,
nižší riziko inzulínové
rezistence**

Imunitní systém

**Lepší svalový tonus,
zdravější kosti**



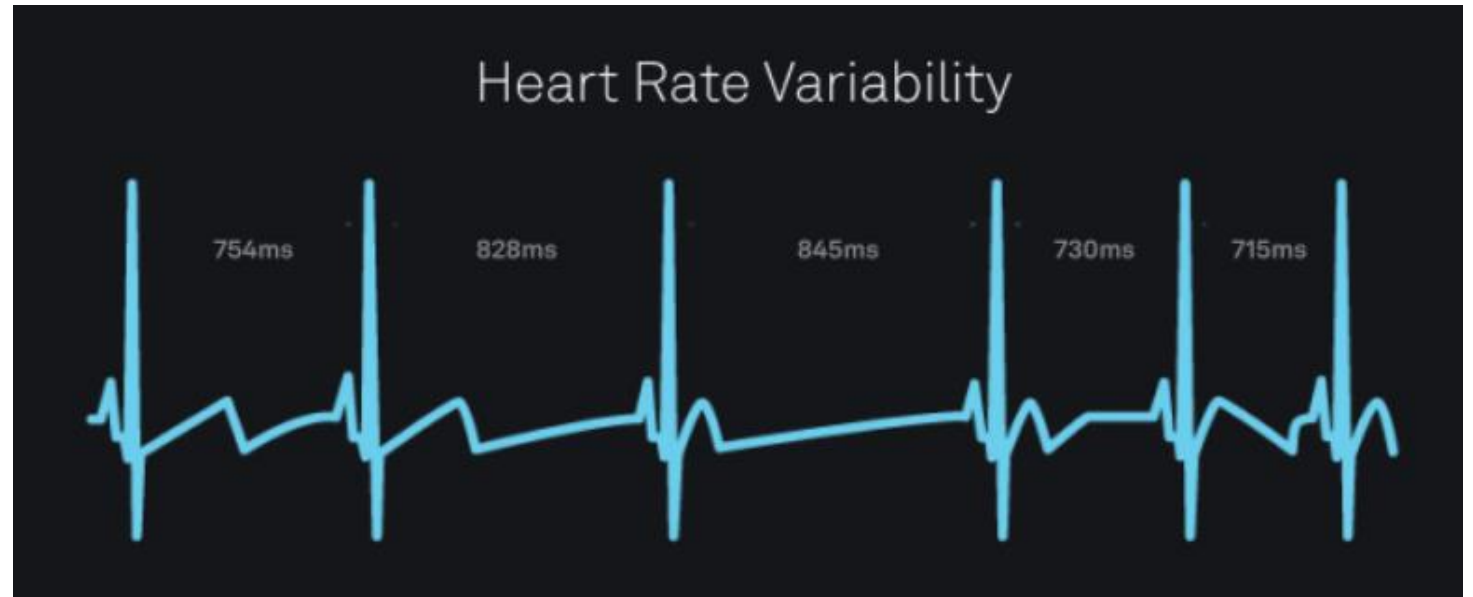
Význam pohybové aktivity v péči o sebe

- Raglin (1990) - 20 – 40 minut aerobní aktivity vede ke zlepšení stavu úzkosti - účinek přetrvává ještě několik hodin po cvičení - účinek je závislý na dávce (+/-)
- Chen et al. (2015) - dvě skupiny pacientů - sportující (3x týdně 40 min/12 týdnů) vs. pacienti s domácí péčí - významné snížení míry úzkosti a deprese
- Babyak et al. (2000) signifikantní změny v oblasti deprese v rámci 10 měsíčního programu aerobní zátěže



HRV(VSF)

- Ukazatel proměnlivosti srdečního tepu
- Vyšší variabilita = odpočinek, trávení, celková kondice a regenerace
- Nižší variabilita = boj x útěk, stres, nemoc, přetrénování
- Sympatikus vs. Parasympatikus -> HRV = zástupná veličina poměru

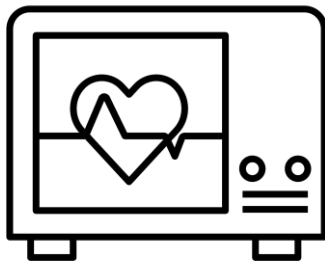


Krátkodobě snižuje HRV

- Alkohol
- Nemoc
- Cvičení
- Stres
- Nekvalitní spánek

Dlouhodobě snižuje HRV

- Stáří
- Chronický zánět
- Vyhoření
- Nedostatek pohybu
- Chronický nedostatek spánku
- Přetrénování



Krátkodobě zvyšuje HRV

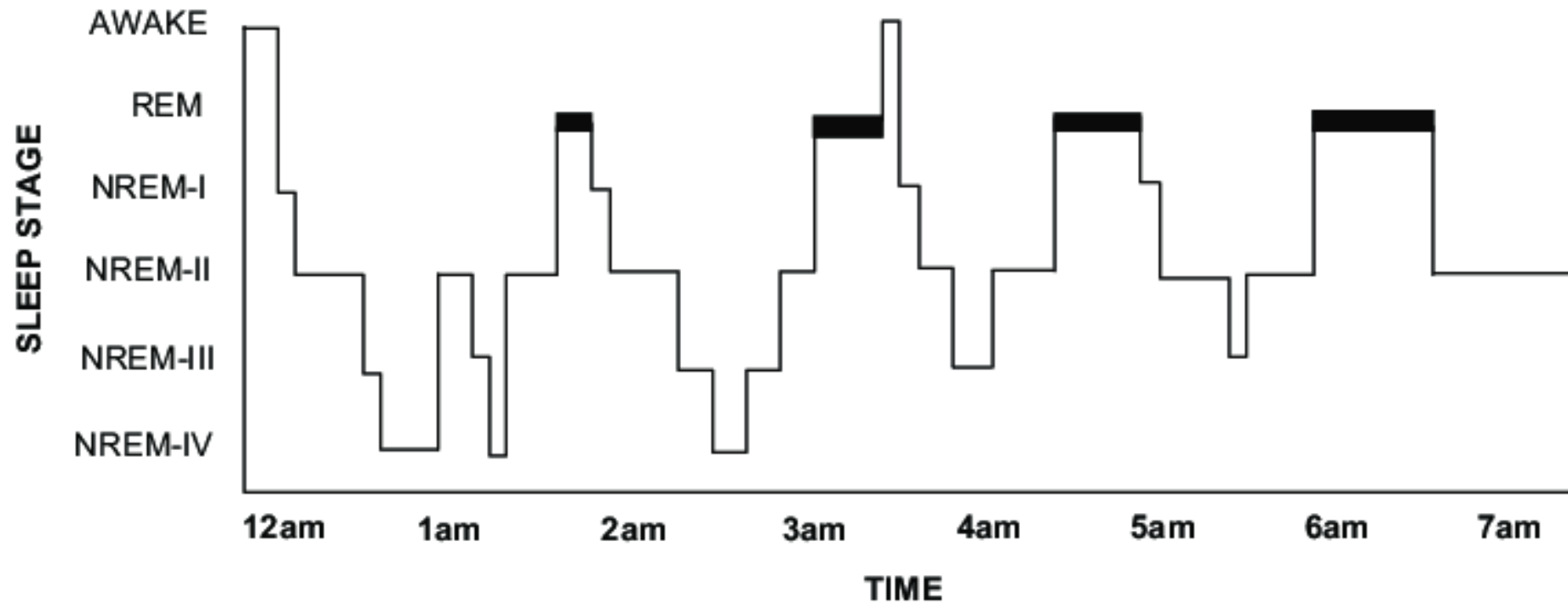
- Lepší spánek
- Dechová cvičení
- Teplá s studená terapie
- Přerušovaný půst
- Práce s tělesným napětím

Dlouhodobě zvyšuje HRV

- Aerobní cvičení
- Práce se stresem
- Abstinance
- Rovnoměrná práce s tělesnou zátěží

"Válka o mozek"

Dumay & Gaskell, 2005



Nedostatek spánku
X
Aktivita sympatiku

Kortizol
X
Vyšší KT

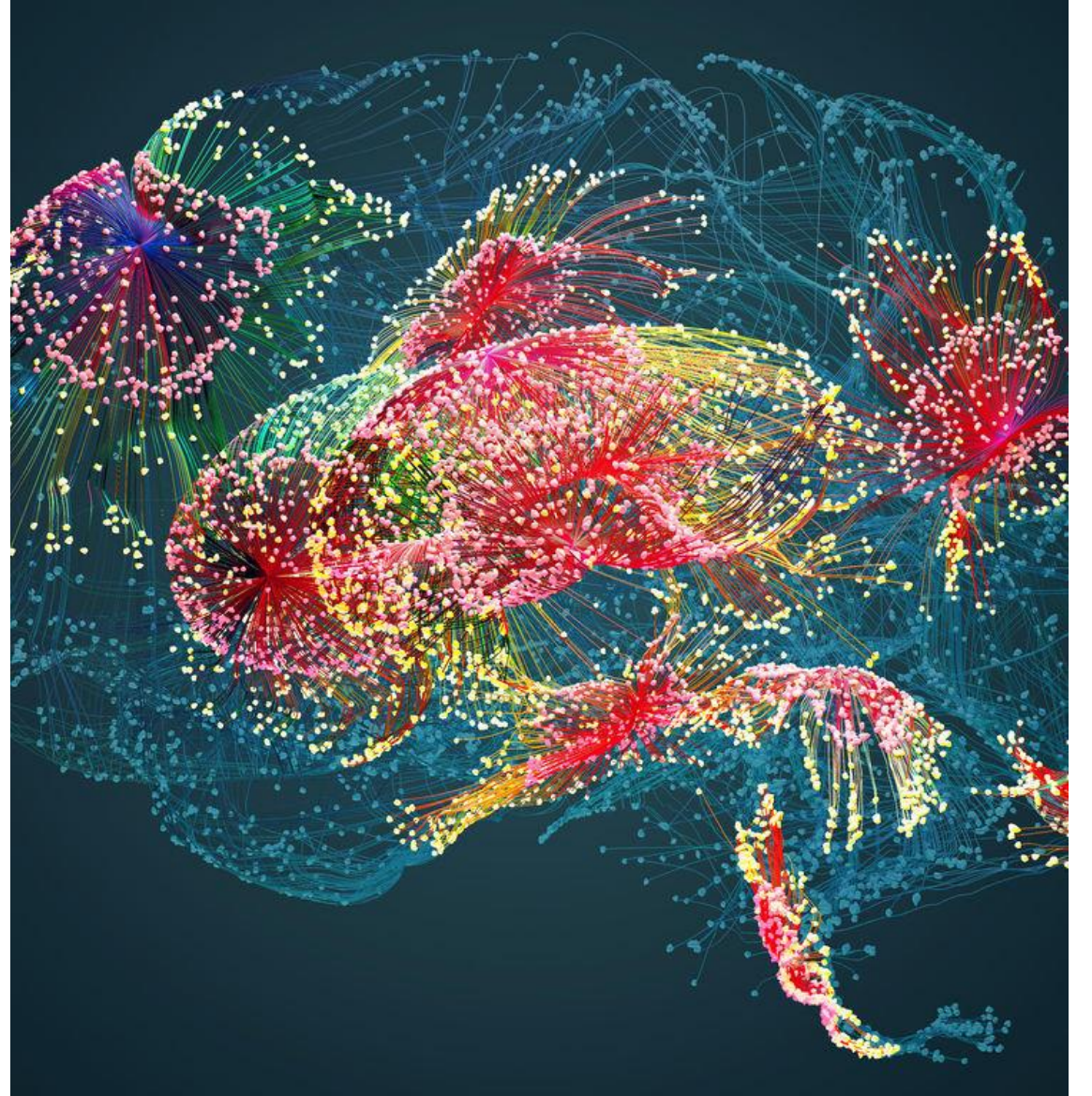
Narušení paměťových
stop

Sporný efekt léků na
spaní (Zolpidem)



Narušení motorických
schopností





Defaultní síť

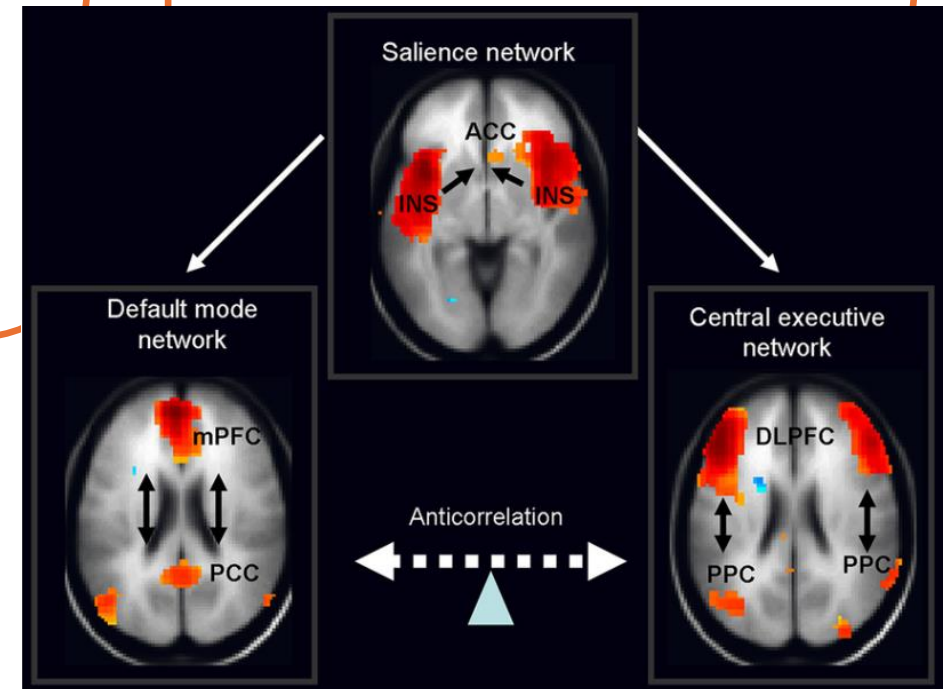
- Aktivní v době, kdy neřešíme na cíl zaměřený úkol.
- Soustředíme se na sebe a na své prožitky, vzpomínky, představy.
- Pomáhá k uvědomování si sebe sama. Schopnost vcítění se do druhých.
- Aktivní ve stavu klidu, kdy nevěnujeme pozornost svému okolí.

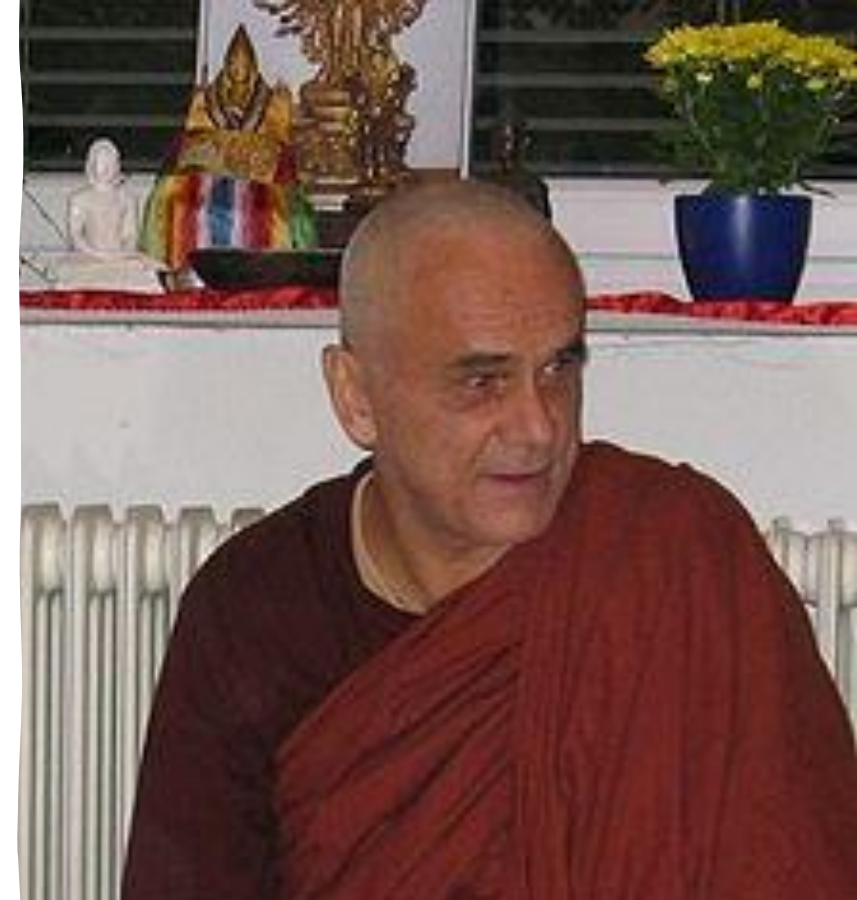
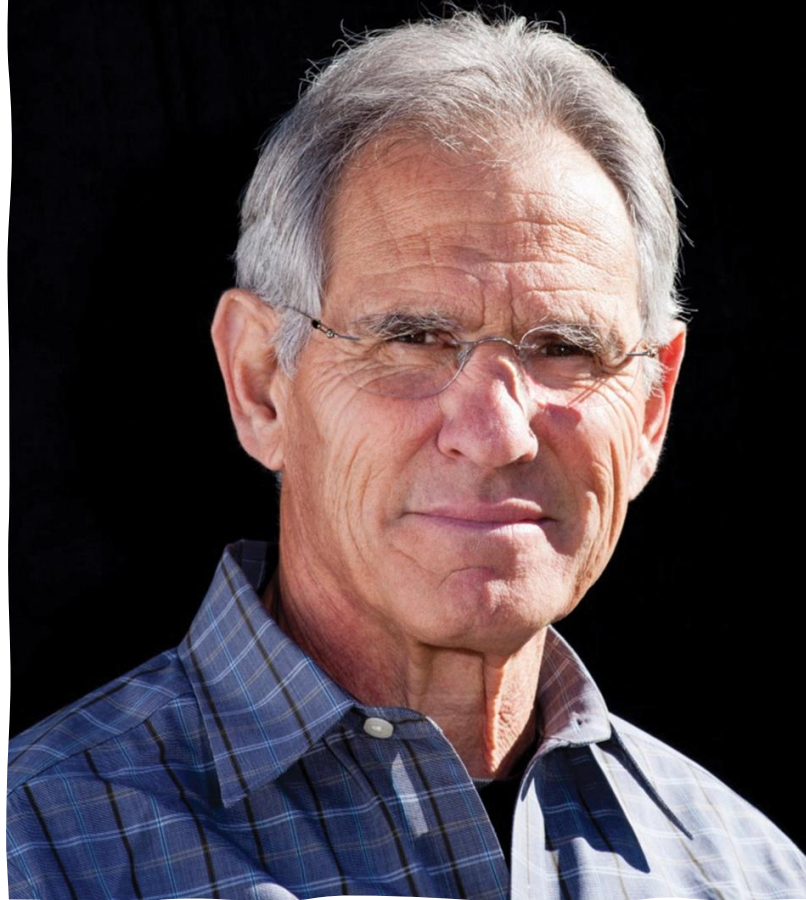
Salientní síť

- Zaměřena na nové, nápadné či významné podněty.
- Říká, co je pro nás důležité.
- Ve vztahu k informacím z těla rozhoduje čemu dá pozornost.

Centrální exekutivní síť

- Regulace a řízení pozornosti, pracovní paměti a myšlení
- Aktivována při náročnějších činnostech.
- Je-li aktivní defaultní síť je utlumena.





Koncept mindfulness S

- Satipatthána suta – Slovo Buddhovo:
„A jak pobývá žák při sledování těla v těle?“
„Tak všímavě nadechuje a všímavě vydechuje. Když dlouze nadechuje, rozpoznává „nadechuji dlouze,“ když dlouze vydechuje, rozpoznává „vydechuji dlouze,“ když krátce nadechuje, rozpoznává „nadechuji krátce,“ když krátce vydechuje, rozpoznává „vydechuji krátce.“

A vertical image on the left side of the slide. It shows a hand reaching upwards, palm facing up, towards a bright sun. A rainbow is visible in the background, arching across the sky. The overall tone is warm and hopeful.

Mindfulness

- **Mindfulness (všímavost)** = proces otevřeného pozorování s vědomím prožitku současného okamžiku (Creswell, 2017)
- Pozastavení všech způsobů interpretace zkušenosti a péče o vlastní zkušenost, jak se prezentuje tady a teď.

- **MBSR** (Mindfulness-based stress reduction)
- 8týdenní program snižování stresu
- Týdenní lekce (2-2,5 hod.) s vyškoleným učitelem
- Každodenní praxe s audionahrávkou (45 min/den)
- V 6. týdnu celodenní cvičení v ústraní
- Původní program pro pacienty s chronickou bolestí

Mindfulness a péče o duševní zdraví

- **Fyzické zdraví**

- Podpoření relaxace, větší tělesné uvědomění, snížení fyzické bolesti, lepší reakce imunitního systému
- **Bolest** – Garland et al. (2014) – účinek 8týdenního programu na subjektivní vnímání bolesti; Morome et al. (2016) – snížení subjektivního vnímání bolesti bederní páteře.
- Imunitní systém – Malarkey et al. (2013) – vliv 8 týdenního programu na snížení prozánětlivých ukazatelů v krvi; Creswell et al. (2016) – regulace Interleukinu 6 vlivem cvičení.

- **Duševní zdraví**

- Longitudinální výzkum deprese prokazuje v období 12 měsíců – 2 roky snížení relapsu o 50 %
- Arch a Ayers (2013) – MBSR pomáhá redukovat příznaky středně těžké a těžké dysforie
- Poslusny et al. (2015) – MBSR snižuje subjektivní hodnocení příznaky PTSD
- Hoge et al. (2014) – snižuje příznaky generalizované úzkostné poruchy

Všech pět pohromadě

Vědomá chůze



„Zásed“

„Krabicový dech“

Doporučená literatura k jednotlivým tématům

Pohyb:

Jelínek, M. & Jetmarová, K. (2014). *Sport, výkon a metafyzika.*

Starrett, K. & Starret, J. (2023). *Stvoření k pohybu.*

Spánek:

Walker, M. (2017). *Proč spíme.*

Mindfulness:

Kabat-Zinn, J. (2022). *Mindfulness pro začátečníky.*

Kabat-Zinn, J. (2015). *Uvědomujte si přítomnost.*

Kabat-Zinn, J. (2016). *Život samá pohroma.*

Williams, M. & Penman, D. (2014). *Všímavost.*

Další literatura:

Hogenová, A. (1997). *Etika a sport.*

Hogenová, A. (2000). *Pohyb & tělo.*

Jelínková, V. (2019). *Hoř pomalu.*

Matějčková, T. (2023). *Kdo tu mluvil o vítězství?*