

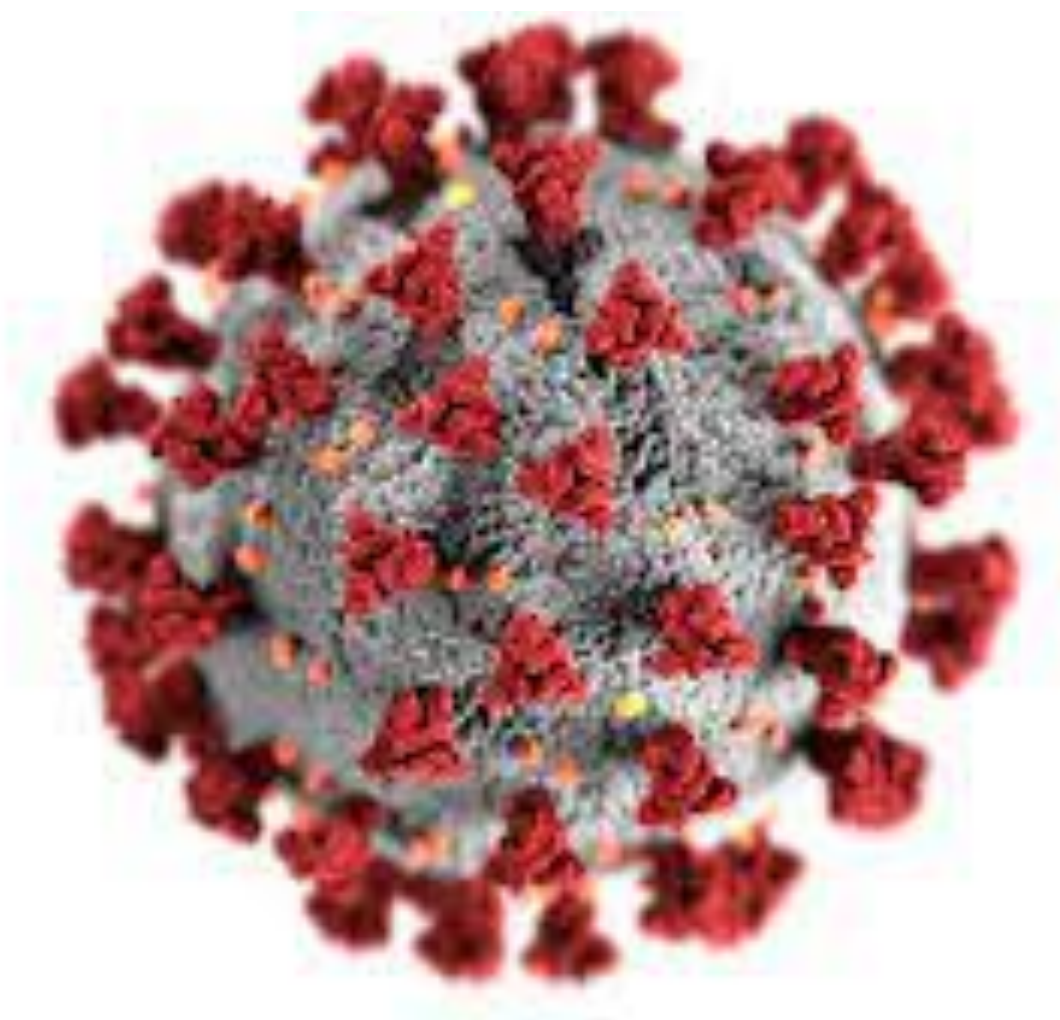
Děkuji za laskavé pozvání



JAK ÚSPĚŠNĚ PŘEŽÍT (nejen covid)

Radkin Honzák

2021



22.3.2020

Pandemie covid-19 a duševní zdraví

Cyril Höschl, Petr Winkler

Vesmír 4. 1. 2021

Hlavní závěry studie tedy jsou, že ti, kdo prodělají covid-19, jsou ve zvýšeném riziku psychiatrických následků a naopak ti, kteří mají psychiatrickou diagnózu, jsou ve zvýšeném riziku onemocnění covid-19.

Taquet M. et al. Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA. *Lancet Psychiatry* 2020, Published online, November 9, 2020; [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30462-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30462-4)





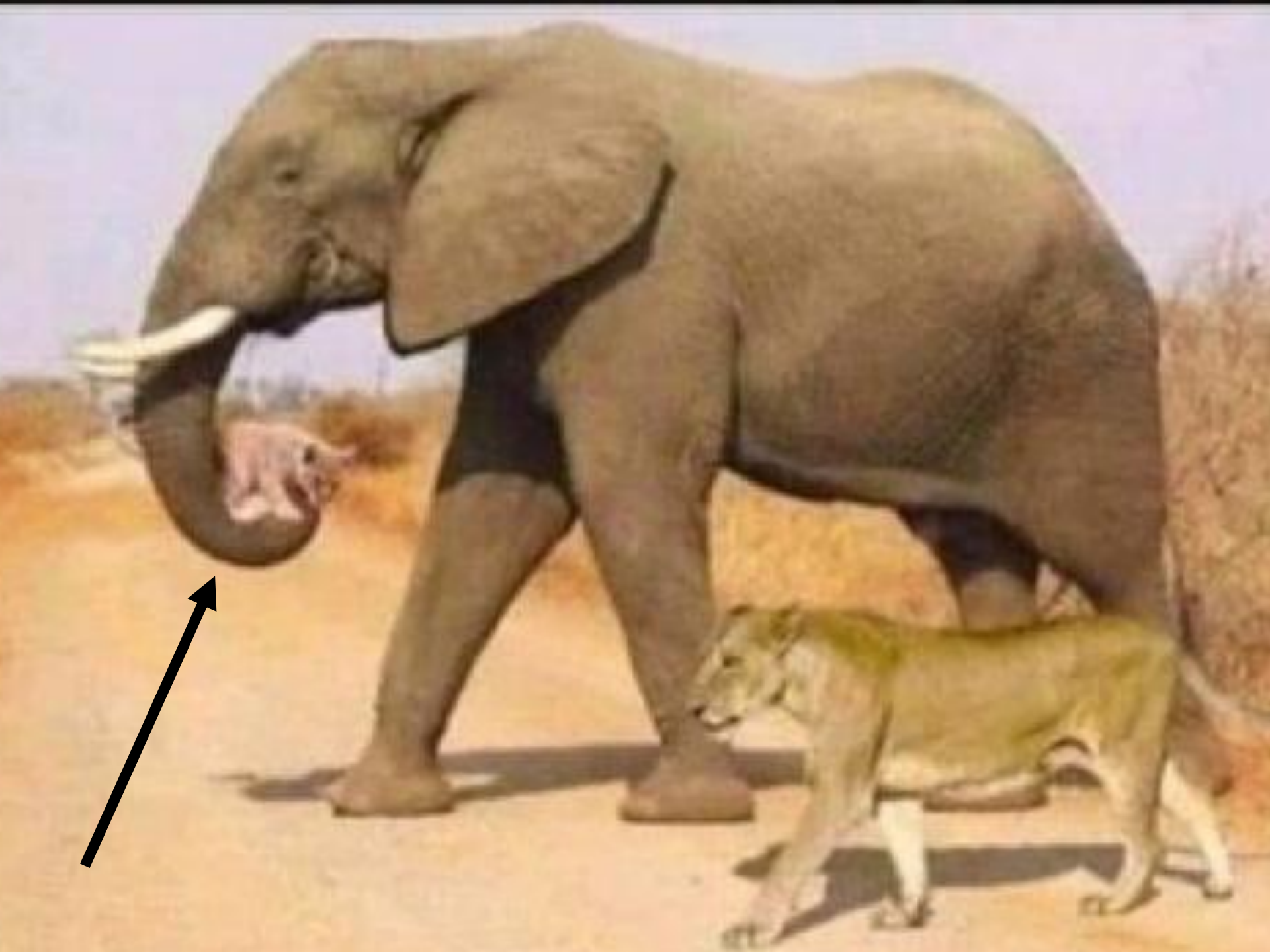
VÝVOJ KRIZE

- ŠOK
- NEDŮVĚRA
- VLNA SOLIDARITY
- FALEŠNÉ NADĚJE
- DESILUZE
- DOSAŽENÍ DNA
- RESTITUCE

Nálada společnosti v reakci na katastrofu



Převzato z článku Pišl V, Vevera J: Konspirační teorie jako přirozená součást pandemií. Čas Lék čes, 2021;160(1):37-39



**KATASTROFY
ZPŮSOBENÉ PŘÍRODNÍMI VLIVY
SE SNÁŠEJÍ LÉPE,
NEŽ KATASTROFY ZPŮSOBENÉ LIDMI.**

**Důsledkem katastrof
s mnoha lidskými oběťmi
bývá vzestup religiozity,
což je pokládáno
za dobrý způsob zvládnání situace.**

- **Spiritualita jako osobnostní vlastnost není nutně vázaná na víru ve smyslu náboženském nebo církevním, ale je charakterizována pokorou a niterným vztahem k sobě, ostatním tvorům a transcendentnímu objektu, kterým může být jak Bůh, tak Matka Příroda.**
- **Religiozita je více ritualizovaná provázanost k duchovním principům na jedné straně a k jejich reálným představitelům a institucím na straně druhé.**
- **Spiritualita NENÍ vnějšková zbožnost!!!**

- **Spiritualita i religiozita ve standardních sociálních dimenzích představuje pozitivní protektivní faktory v životě v mnoha ohledech, od psychosociálních až po konkrétní zdravotní. Religiozita jde spíše behaviorální cestou s prospěšnými návyky a sociální sítí, spiritualita spíše přeladěním organismu do harmonického stavu.**

JEHO SVATOST
DALAJLAMA

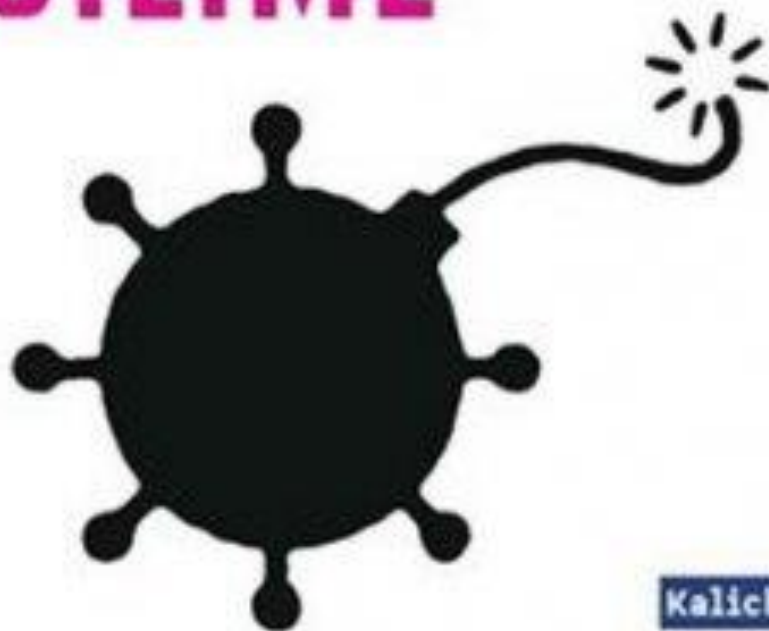


ETIKA
PRO DNEŠNÍ SVĚT

VYŠEHRAĐ

Bernard-Henri Lévy

VIRUS,
ZE KTERÉHO
ŠÍLÍME



Kalich

Lockdown vede především k větší incidenci a/nebo ke zhoršení klinického stavu zejména u panické poruchy, úzkostných stavů, deprese, PTSD, sebevražedných myšlenek a domácího násilí.

U zdravotníků přírůstek burnout.

Není jasné, jak bude vypadat ostatní nemocnost, až nastane (kdy?) standardní provoz.

	Listopad 2017 (%)	Květen 2020 (%)	Listopad 2020 (%)
Jakékoli duševní o n e m o c n ě n í	20,02	29.63	32,94
Úzkostné poruchy	7,79	12,84	13,08
Poruchy chování způsobené užíváním a l k o h o l u	10,84	9,88	12,06
D e p r e s e	3,96	11,77	12,15
Riziko sebevraždy	3,88	11,88	14,26
<i>Zdroj: Národní ústav duševního zdraví</i>			

Na adolescenci dnes hledíme jinak než na „bombardování hormony“.

Je to významná etapa zrání mozku, kdy se redukuje řada spojů, mozek přestává hlavně nasávat informace a učí se s nabytými pracovat.

Sociální prostředí je významné, protože jde o období zakotvení identity, vstup do světa dospělých a současně čas velké zranitelnosti (jeden z životních vrcholů suicidality).

Guessoum SB, et al.: **Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown.** Psychiatry Res. 2020 Sep;291:113264. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113264.Epub 2020 Jun 29.

**Bude nutné významné posílení
dostupnosti dětské a dorostové
psychiatrické
a psychologické péče.**

**Psychologové pro výuku a nácvik
adaptivních zvládacích strategií
(coping).**

Singh S, et al.: Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. Psychiatry Res. 2020 Nov;293:113429. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113429. Epub 2020 Aug 24.

Zdravotníci

Strach

Stres z přetížení

Řádově vyšší onemocnění Covid-19

Úzkostné poruchy

Deprese

Vyhoření

Cabarkapa S, et al.: **The psychiatric impact of COVID-19 on healthcare workers.** Aust j Gen Pract, 2020 Dec;49(12):791-795

**Morální zátěž při nutnosti volby
pravděpodobně horší, než fyzická.**

**Bezmoc může vést k nebezpečí
sebelítosti.**

Dolor – furor – nefas! Model Medea.

**Supervize je v těchto případech
zásadním řešením.**

Zacházení s emocemi.

**NEGATIVNÍ VLIVY,
jejichž důsledkem je
STRES.**

**Poplachová fáze s adrenergní
aktivací;**

Fáze rezistence s útlumem;

Fáze vyčerpání.

STRACH



STRACH IZOLACE



Scharf I, et al.: **Social isolation causes downregulation of immune and stress response genes and behavioural changes in a social insect.**

Molecular Ecology, 2021; DOI: [10.1111/mec.15902](https://doi.org/10.1111/mec.15902)

IZOLACE ZPŮSOBÍ

Narušení cirkadiánních rytmů;

Poruchy spánku;

Narušení užitečných rituálů;

A nakonec fenomén ponorky.

Z čehož povstává domácí násilí.



**STRACH
IZOLACE
ZTRÁTY
BLÍZKÝCH**

**Nemožnost
rozloučení
je
prožívána
hůř než
ztráta.**

?

STRACH

IZOLACE

**ZTRÁTY
BLÍZKÝCH**

BUDOUCNOST



ŘEDITEL ZEMĚKOULE



STRACH

IZOLACE

**ZTRÁTY
BLÍZKÝCH**

?BUDOUCNOST

**POMATENÉ
ŘÍZENÍ**



Očkování proti nemoci Covid-19 je nejdůležitější cestou, jak zabránit nasedání a šíření této koronavirové infekce.

NOVINY

nemocnice Středočeského kraje ročník 1 / číslo 1 / červen 2020

tin a bazen budou velkou novinkou budovaného pavilónu rehabilitace. Strana 6

PŘÍPADNÉ DALŠÍ COVIDOVÉ VLNY SE NEOBÁVÁME

• Nemocnice Rudolfa a Stefanie se podle předse- dy představenstva MUDr. Romana Mrvy vypořádala s pandemií covid-19 velmi dobře.



Roman Mrva s tím, že všichni pracovali

stále se musela dodržovat protiepidemi-cká a hygienická opatření nařízená ministerstvem zdravotnictví a krajskou hygienickou stanicí a většinou se lidé maseli do ambulancí objednávat. Do konce května bylo v benešovské nemocnici evidováno jen několik desítek pacientů s covid-19. Pozitivní případy v nemocnici zůstávaly v řádu jednoho až dvou dnů, následně byly dle pokynů sešlečeny a pacientům a mi-kozým zázrakem se zdravení velmi úspěšně do-

I v kojení jsou nové trendy

Gynekoložka naší nemocnice prošla kurzem kojení, aby mohla mamám n-kaím nejen po porodu, ale i před ním poradit, jak správně kojit miminko. Strana 8



Právě novým

Jel Hamáček pro Sputnik nebo pro instrukce?



**STRACH
IZOLACE
ZTRÁTY
BLÍZKÝCH**

?BUDOUCNOST

**POMATENÉ
ŘÍZENÍ**

INFODERMA

Dezinformace potřebují silný a atraktivní příběh



**Tady
běhají
ministři**

**Tady
běží
roky**

STRACH

IZOLACE

**ZTRÁTY
BLÍZKÝCH**

?BUDOUCNOST

**POMATENÉ
ŘÍZENÍ**

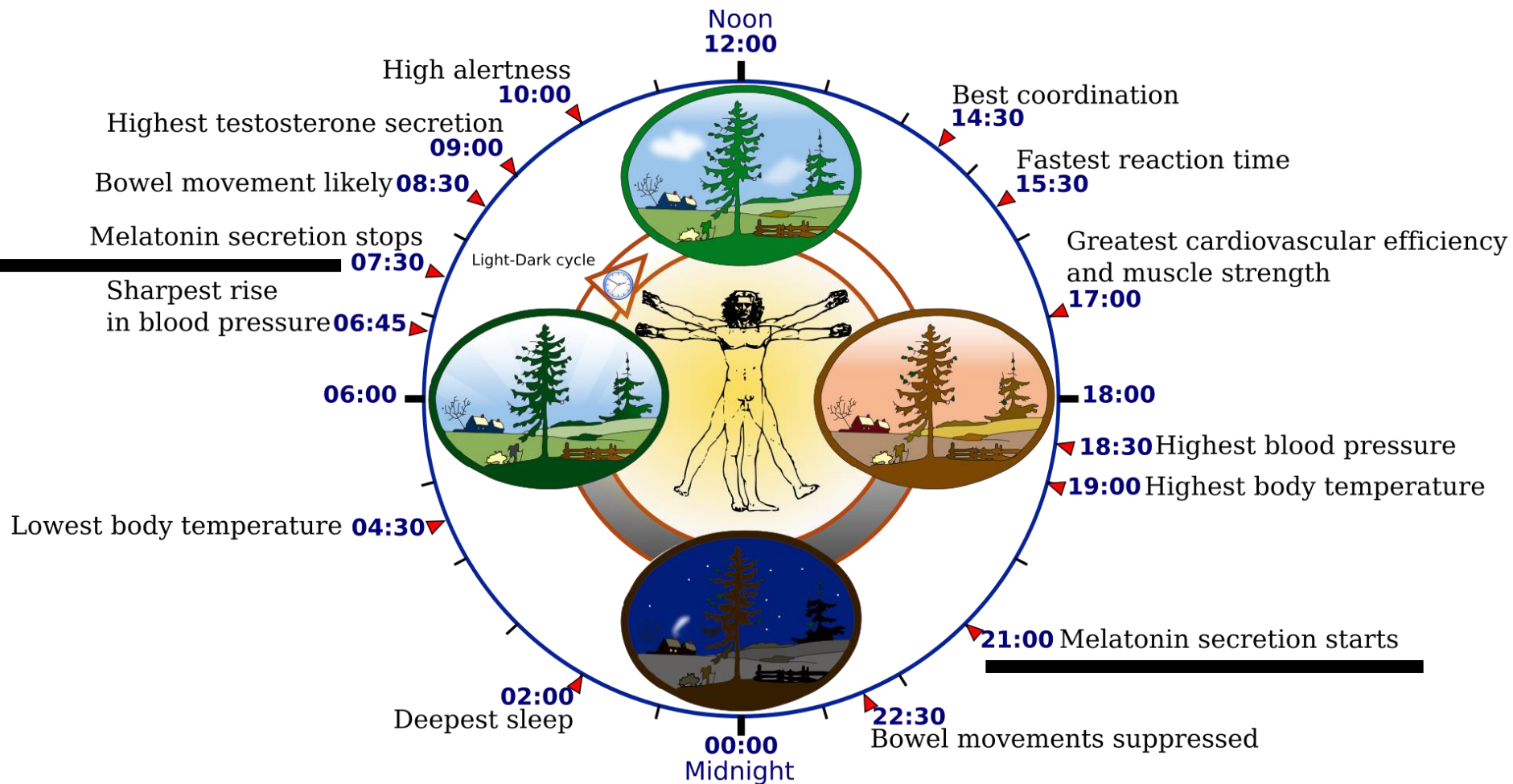
INFODERMA

TRVÁNÍ

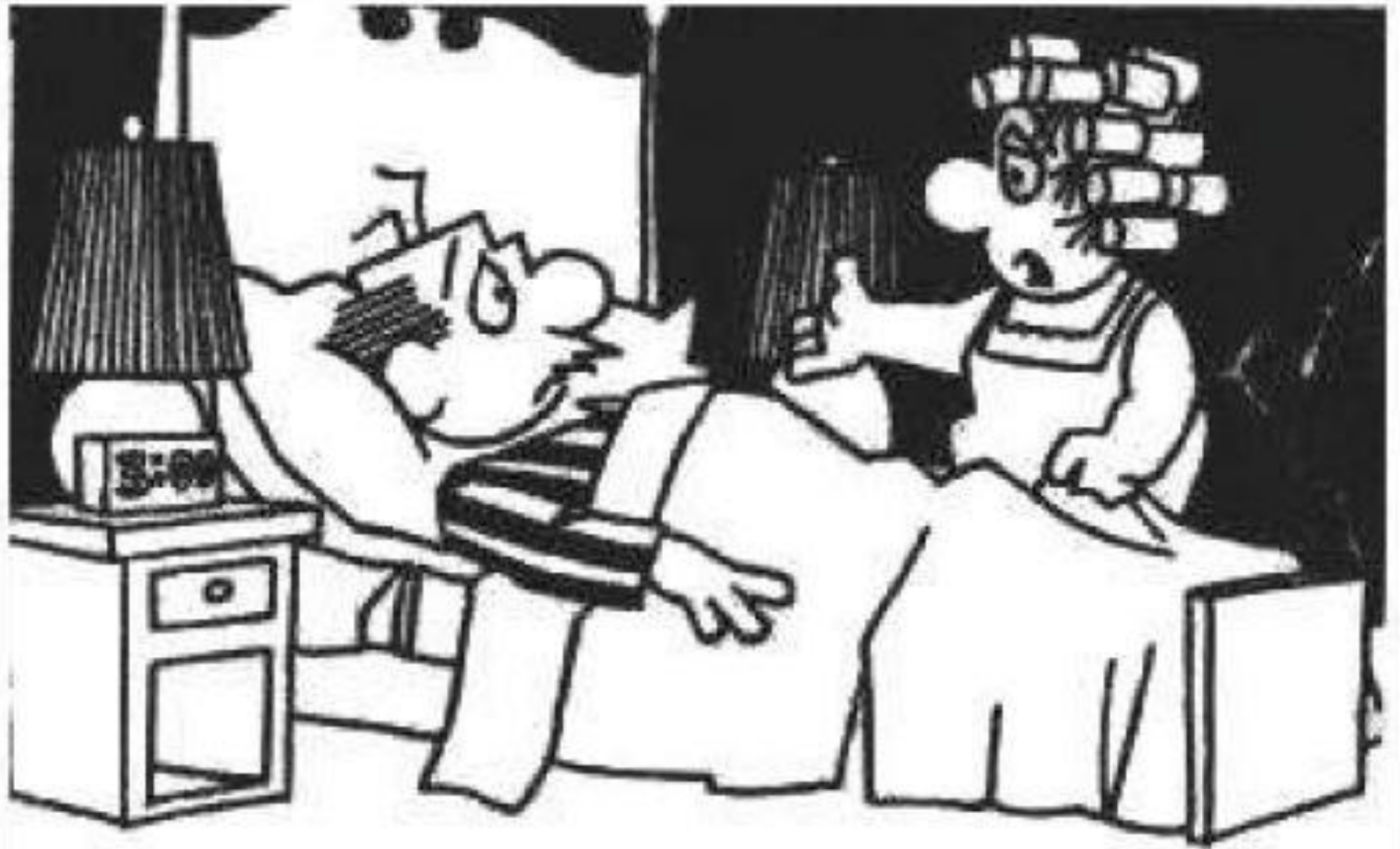




Selkirk si postavil chatrč, vyrobil si provizorní kalendář, každý den si četl v Bibli a zpíval žalmy. Díky tomu neztratil pojem o čase a nezapomněl jazyk.

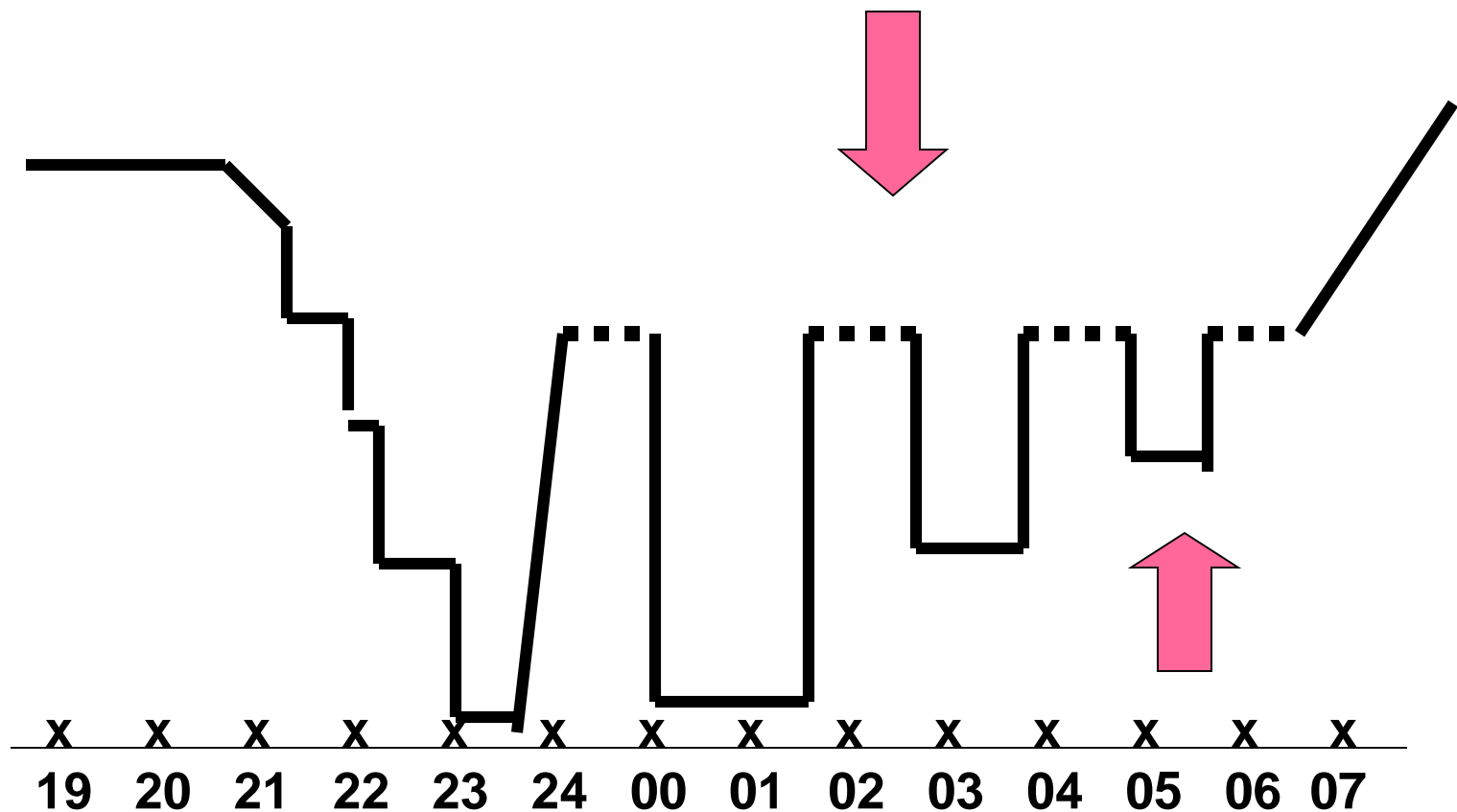


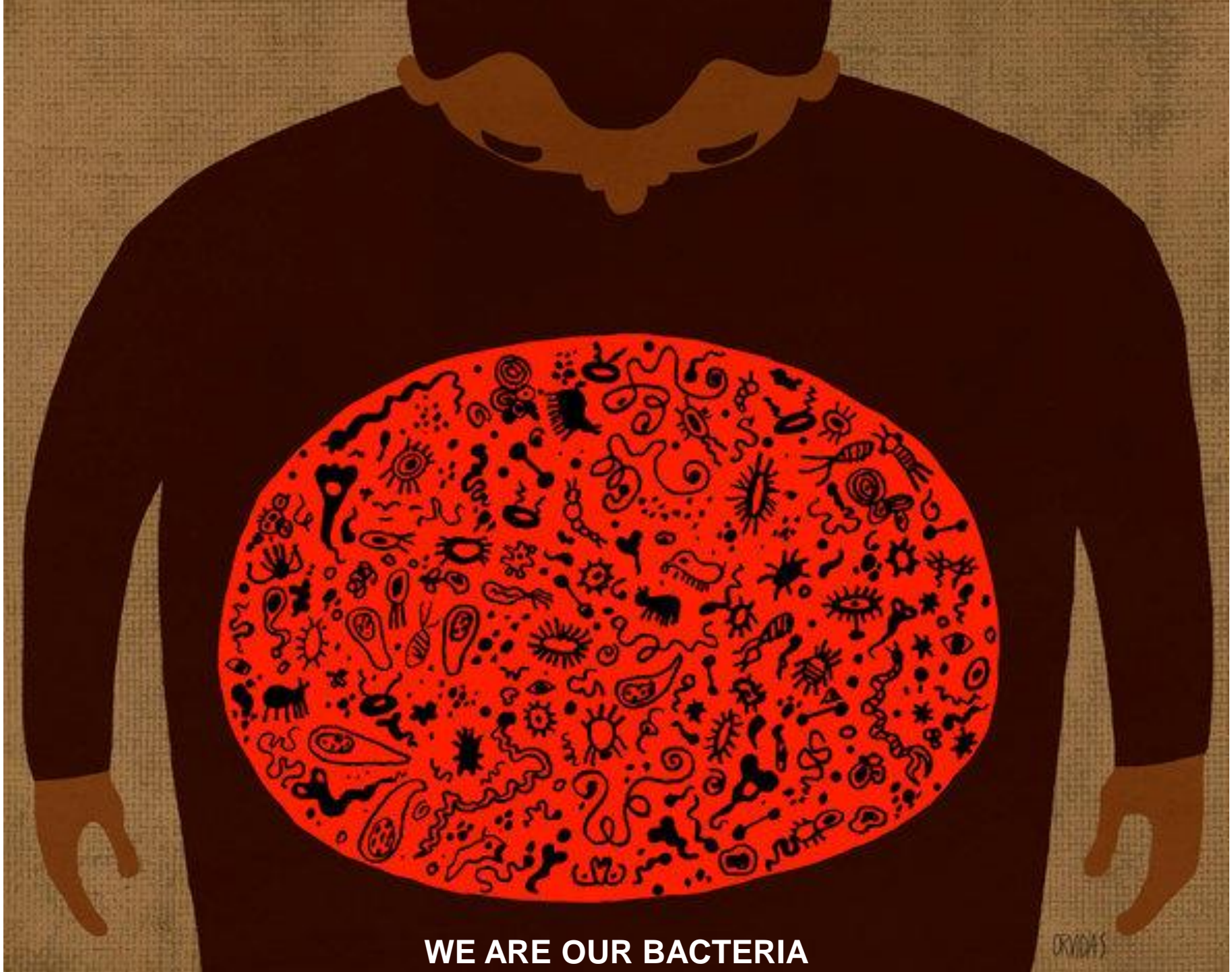
Zachovat rytmus – nepřespávat!!!



Pak nemáš trpět nespavostí,
když jsi celou noc vzhůru!

Probouzení v noci a ráno (deprese, diabetes. SAS, KVO)





WE ARE OUR BACTERIA

ORVIDAS







PROBIOTIKA:

Chřest

Čekankový kořen

Fenykl

Česnek

Topinambur

Luštěniny (fazole, cizrna, čočka, sója)

Ořechy jako kešu a pistácie

Cibule, pórek, šalotka, jarní cibulka



Pohyb



ZAMĚSTNAT MYSL

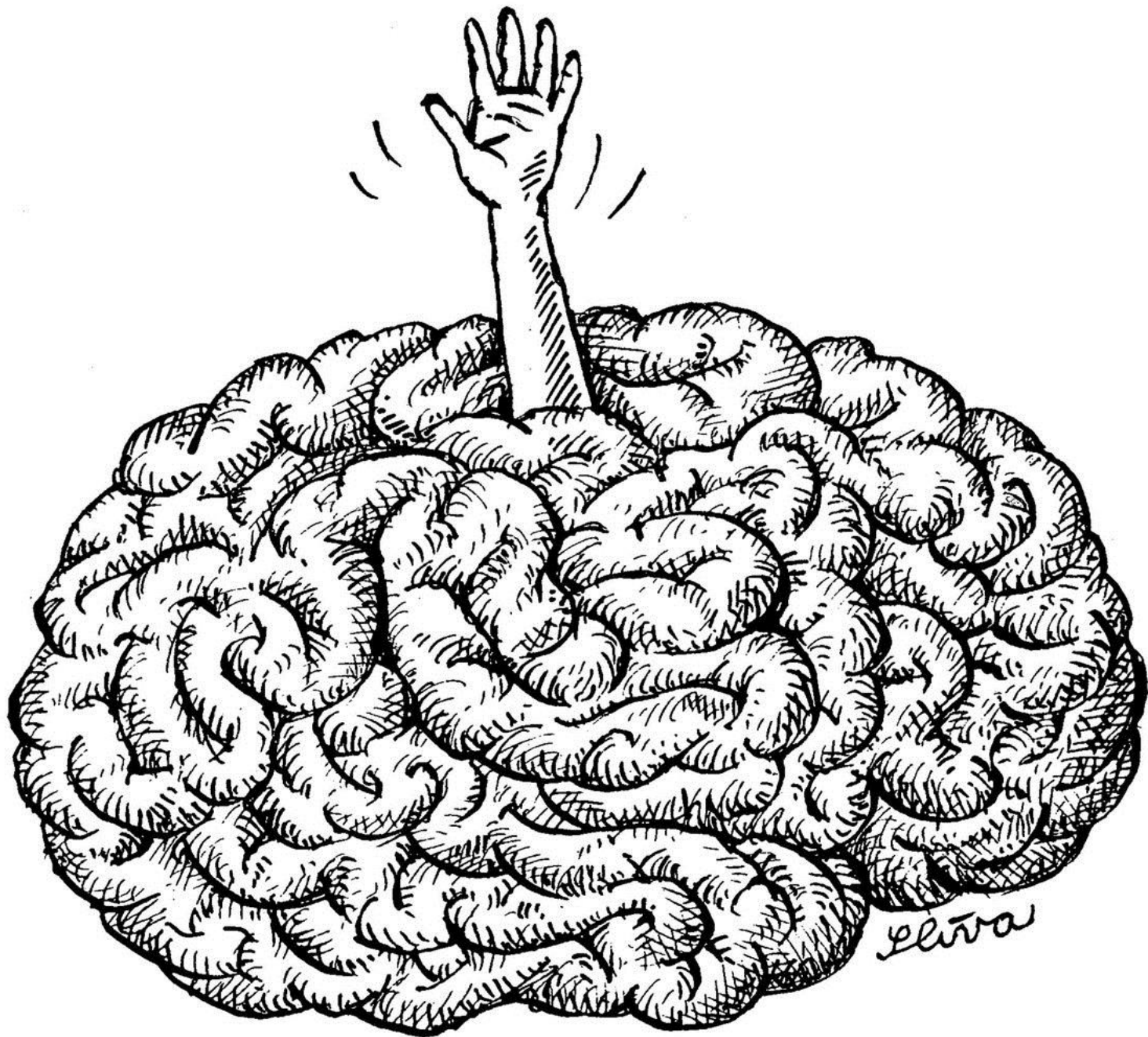
**Udržet co nejbohatší
komunikační síť**

Být aktivní, ne konzum!

Hudba

Haiku

Deník



NAROZENINOVÉ HAIKU

Jedné šikovné ženě
nese čáp
čerstvé novorozeně.

Bylo by to špatné celé,
kdyby bylo moc uležené.



*Prostě si přiznej
že jsme se
ztratili!!!*



***Dělám si prdel,
nejsi adoptovaný :-)))))).....***

**DĚKUJI VÁM
ZA
POZORNOST**







