Foto: Petr Topič / MAFRA

Proč úzkost vystřídala depresi

Hadů, pavouků nebo myší se bojíme odjakživa. Dnes se k nim přidaly nové strachy. Z hypotéky, nebo že nebudeme on-line, či dokonce doma zapomeneme mobil a dozvíme se tak něco pozdě nebo vůbec. Zatímco nemocí minulého století byly deprese, teď jsou nejrozšířenější civilizační chorobou úzkosti. Jak se s nimi žije? „Hodně pacientů přijde už s diagnózou, chtějí potvrzení, aby manželce mohli ukázat papír, že nejsou líní, ale že vyhořeli. Radím hlavně, aby se zastavili a žili přítomností. Snažím se pomoct terapií, až pak předepisuji léky," říká MUDr. ALEXANDER NAWKA (35), Ph.D., který v Praze před čtyřmi lety spoluzaložil soukromou kliniku INEP – Institut neuropsychiatrické péče.

Psychiatr Alexander Nawka na kanapi ve své kanceláři. Klientům doporučuje meditovat, což je v současné psychiatrii velký trend. Dát si čas být sám se sebou. Nejdřív pět minut, potom aspoň hodinu denně.

■ Z čeho máte strach vy sám?
O zdraví svých dětí, rodiny a sebe. A obecně z toho, že někdy ztratím víru pokračovat. Že ztratím naději, že to vše má smysl.

■ A co fobie?
Zvířata snesu, možná strach z výšek. Ale nediagnostikoval bych to jako fobii. Nelimituje mě to v životě natolik, abych vyhledal odbornou pomoc. Hranice vede tam, kde vám to už začne narušovat mezilidské vztahy, běžné fungování doma nebo v práci. Možná snad kdybych pracoval na nějakém útesu a každý den se s tím potýkal. Ale tím, že se do těch situací nedostávám často, tak mě ten strach tolik nelimituje. Když se octnu ve výšce, zrychlí se mi dech, třesou se mi ruce, možná se mi lehce zamotá hlava. Ale občas ty výšky sám vyhledávám. Láká mě to překonat, což má hodně lidí, kteří s nějakým strachem bojují.

■ Psychiatr Ján Praško měl také strach z výšek, tak se v osmnácti vydal na túru do Tater a zbavil se ho…
To je přesně ono. Pacientům také radím, že nejlepší je těm strachům se postavit. Vykročit z té komfortní zóny. Nejčastější fobie je z hadů, přičemž šance, že vás v Česku uštkne jedovatý had, je minimální.

■ Proč ji tedy máme?
Na to odpoví evoluční psychologie. Hadi mají ze zvířat na svědomí nejvíc lidských životů, když pomineme přenašeče nemocí, tzn. mouchy a komáry. Když člověk zahlédne hada, většinou se lekne. A může to být malé dítě, které s hadem nemělo nikdy zkušenost, bude reagovat stejně instinktivně jako někdo, kdo hada už viděl. Dokonce stačí, když někdo zatáhne za provázek zatočený v trávě, a my reagujeme podobně. Někde hluboce v nás je ta obava zakořeněná. Mají to i jiní savci. Zdědili jsme to po našich předcích. Přežili lidé, kteří měli schopnost se hadům vyhnout nebo je zabít. A ti svým potomkům předali geny s touto informací.

■ Co třeba pavouci? Těch se taky bojíme, a přitom nejsou tak nebezpeční…
V žebříčku nebezpečných zvířat v dlouhodobé historii jsou také vysoko. Ale tady hraje ještě větší roli odpor. Častokrát mají černou barvu, jsou na svoji velikost velice rychlí, nepředvídatelní. Jsou pro některé z nás sice symbolem štěstí, ale také nepořádku a špíny. Strach z hadů jsem ve své praxi neřešil. Měl jsem několik pacientů, co měli strach z pavouků. Dokonce

„Mám strach, že ztratím víru pokračovat."

tak velký, že kvůli tomu přestali jezdit na chalupu. To je přivedlo k nám. To už byla fobie, protože je to limitovalo. Báli se otevřít dveře do spíže nebo na toaletu, protože by tam mohli potkat pavouka.

■ Jak jste jim pomohl?
Nejde to vyřešit za jedno sezení. Snažím se je přesvědčit, aby na strachy nahlíželi racionálně, což lidi s fobiemi často nedokážou, byť většinou sami uznají, že jejich strachy nemají důvod. Říkají: „Já to vím, ale když pavouka zahlídnu, zmrznu a nemůžu nic dělat. Mám strach, rozbuší se mi srdce." Může to někdy spustit až panickou ataku. Fobie se nejlépe porážejí tím, že se tomu strachu vystavíme. Pacientům doporučuji speciální kurz, který organizuje zoologická zahrada. Klienti absolvují sezení, nejdřív se o pavoucích něco dozvědí, pak se na ně dívají a končí to tím, že se osmělí a sáhnou si na ně, což většina nakonec dokáže. Jsou postupně vystavováni silnější expozici, od myšlenky přes obrázek, video, live pozorování až po dotek.

■ Myslel jsem, že to děláte na klinice.
Tady léčíme třeba strach z nečistoty. Párkrát už jsem se s klientem hrabal v koši. Dodávám, že se jednalo o koš kancelářský. Jedna z nejčastějších fobií je takzvaná myzofobie, tedy strach z nečistot a špíny.

■ Jaká byla jeho reakce? Otřepal se hnusem?
Nejdřív na mě jen koukal a bylo mu to nepříjemné. Byl zaražený, zblednul. Ale pak se osmělil.

■ Neměl problém vám pak podat ruku? Mohl by se přece ušpinit a nakazit…
Když jsem ještě pracoval na jiné klinice, někteří pacienti tam nosili rukavice, ale tady jsem se s tím nesetkal. Pacient trpící fobií ze špíny si rychle najde důvod, proč si umýt ruce. Nebo nechce sahat na kliku, a tak nechá otevřené dveře, když po zaťukání vejde do ordinace. Je to první indicie, že může být úzkostlivě čistotný. Může trpět myzofobií, anebo mít obsedantně kompulzivní poruchu (OCD).

■ Můžete ty termíny vysvětlit?
To druhé je nemoc, která má dvě složky. Dotyčný má nějakou nutkavou myšlenku, která se mu neustále vrací i proti jeho vůli. Kompulze je něco, čím to vybalancovává. Vykonává určité rituály nebo odříkává nějaká zaříkadla. Když má někdo strach z nečistoty, pořád si myje ruce. Kdyby si je nemyl, tedy nebyla tam žádná kompenzační složka, měl by myzofobii. Když si stokrát denně myje ruce, je to kompulze, tedy jednání, kterým kompenzuje obsesi. Aby z hlavy dostal ty nutkavé myšlenky. Na chvíli to pomůže, ale brzy se mu zase vrátí.

■ Laický pohled je, že OCD je horší než fobie.
Specifické fobie *(ze zvířat, krve, doktorů, nemoci atd.)* jsou velmi časté. Říká se, že je má až deset procent populace. Až na výjimky fobie nejsou tak zatěžující. Je tam jasný spouštěč, třeba zahlédnu velkého psa, kterého se bojím, protože jsem měl v dětství traumatizující zážitek, kdy mě napadl. Kdežto OCD, kterou trpí jen dvě procenta, se spouštějí bez

„Někteří lidé si stokrát za den myjí ruce."

podnětu. Neustále. Ráno se vzbudíte nebo jdete večer spát a vrací se vám nepříjemné myšlenky. A děláte něco zautomatizovaného, čím se je snažíte zahnat. Umývači si jdou umýt ruce…

■ Umývači? Tak se jim opravdu říká?
Patří to do psychiatrické hantýrky *(usmívá se)*, v angličtině to jsou washers. A to už proniklo i do odborné literatury. Umývači jsou nejčastější. Mají strach ze špíny, nečistoty a kontaminace, a tak se pořád umývají. Klidně hodiny denně. A pak jsou kontroloři a aranžéři. Ti první kontrolují, zda zamkli dveře od bytu nebo od auta, zda vypnuli spotřebiče. Aranžéři mají zase všechno pečlivě vyskládané, každá věc třeba i v jejich sklepě má jasné místo. To je také velmi časté. Ale zbytečně bych nepsychiatrizoval. Když má někdo pečlivě uklizený stůl, neznamená to zákonitě, že trpí OCD. Nedělal bych z těch lidí hned pacienty. Některým lidem, kteří ke mně přijdou, říkám: „Nežeňte se dobrovolně do náruče nemoci."

■ Váš kolega z kliniky, Ondřej Fiala, má Tourettův syndrom. V každodenním životě se potýká s tiky. Vyprávěl mi, že v rodině řešili, kde se to u nich vzalo. A pak si najednou uvědomil, že jeho otec je velmi pořádkumilovný a jeho matka zase úzkostlivě čistotná. Mohl to být genový základ k tomu jeho neuropsychiatrickému onemocnění?
Jedna věc jsou geny a druhá je nápodoba. Ondra jako jedináček dostával plnou pozornost od obou rodičů, takže plně nasával, jak se chovají. Vždy je to zhruba půl na půl. Ta nápodoba je strašně silná, což ukazují i studie s jednovaječnými dvojčaty. Ta mají identickou genetiku, ale když vyrůstají v různých rodinách, chovají se jinak, nemají stejně výrazné tiky a obsese. Prostředí nás velmi ovlivňuje, i díky němu se můžeme dostat z područí „špatných" genů.

■ Jak moc jsou fobie a OCD geneticky podmíněné?
Přesná čísla neznám. Jsou fobie, které jsou více geneticky podmíněné, už vzpomínaný strach ze zvířat si neseme v sobě po genera-

Strach z hadů máme zakódovaný v genech. V dávné minulosti měli na svědomí nejvíc lidských životů.

▼ Silný strach z pavouků neboli arachnofobie patří mezi nejčastější lidské obavy. Poráží se tím, že se strachu vystavíme. Od myšlenky na objekt, obrázek, video, live pozorování až po dotek.

Foto: Petr Topič / MAFRA, Profimedia.cz, Shutterstock.com

Fobii ze zubařů většinou předchází nějaký traumatizující zážitek z dětství.

ce. U fobie je však tento instinkt chorobně zvýrazněný. Když dítěti ukážete obrázek šelmy, podvědomě se mu zrychlí tep, i když s ní nemá žádnou zkušenosti. Kdežto aranžérství nebo kontrolování je podle mě mnohem víc podmíněné výchovou. Uvádí se, že průměrný věk počátku fobie ze zvířat je sedm let, fobie z krve startuje ve věku devíti let a ze zubního ošetření kolem dvanácti, strach z létání zhruba ve dvaceti letech. Obvykle jsou způsobené traumatickým zážitkem.

■ Mám fobii ze zubařů a na traumatizující zážitek si pamatuju – když jsme se školou chodili na povinné prohlídky, trhali mi zub bez umrtvení. Od té doby je mi u doktora na omdlení, a nemusí mi ani nic dělat.

Na školní zubařské prohlídky si taky pamatuju, to bylo šílené. Ale tím, že jsem měl zkažené zuby, chodil jsem tam často, takže jsem si na to zvykl *(směje se)*. Ale chápu, že se bolesti bojíte, i když dnes dostanete injekci. Mozek je schopen si bolest vybavit tak věrně, že si ji vlastně prožijeme, i když tam není. Bolest očekávaná od té skutečné se moc neliší. Jsme schopni si ji vsugerovat. A pak to tělo reaguje tak, jako by nás bolest skutečně zaplavila – vyplaví se kortizol, stáhnou se nám cévy. Strach ze strachu – to je jeden z nejhorších strachů. Lidská mysl je tak silná – někdy dokáže bolest vypnout a někdy si ji naopak dokáže věrně vsugerovat. Lidé, kteří dokážou velmi dobře ovládat své tělo skrz meditaci nebo dechové cvičení, jsou schopni chodit po rozbitých střepech nebo žhavých uhlících. A na druhou stranu, úzkost výrazně snižuje práh bolesti, takže vás to pak subjektivně bolí víc. Zahlédnete žraloka, bojíte se, že vám ukousne nohu a nastavíte si mysl na bolest. A vy si ji pak můžete prožít, i když se vás dotkne jen malá rybka.

„Nejhorší strach je ten ze strachu."

■ Liší se strachy mužů a žen?

Ženy mají větší strach z toho, že nebudou přitažlivé. Muži, že nebudou úspěšní. Z fobií mají ženy častěji tu ze zvířat. Strachy z nečistot a z výšek budou asi stejně rozložené. Ženy ale obecně chodí k psychiatrovi víc. Je to samozřejmě i tím, že pro hodně mužů je taková návštěva pořád ještě stigmatizující. Ženy mají úzkostných nemocí obecně víc. Podle mě to je tím, že to mají v dnešní době v životě těžší.

■ Proč myslíte?

Společnost je nutí zvládnout roli matky a k tomu mít vlastní kariéru. Mají toho moc. Muži mohou mít zase problém, že přišli o ty tradiční role, z toho mohou být nervózní. Ale ženy to mají podle mě těžší právě nyní. Na muže brzy právě posunem rolí přijde řada o něco později. Ženám navíc tikají biologické hodiny rychleji, muž může založit rodinu i dlouho po čtyřicítce, žena už těžko. Určitě nechci ženám upírat právo na seberealizaci, jen tvrdím, že pro řadu žen ta současná role ženy přináší větší stres. Častokrát pak v ordinaci slyším „Tak ráda bych byla doma s dětmi, ale společnost ode mě očekává něco jiného."

■ Liší se strachy podle ročního období? Přijde mi zvláštní, že počet sebevražd se zvyšuje na jaře. Proč? Čekal bych, že to bude na podzim, kdy je sychravo…

Nejvíc sebevražd je opravdu v dubnu a květnu, ale ty rozdíly v ostatních měsících nejsou nijak výrazné. Proč to tak je? Na jaře depresivní pacient vidí, jak svět okolo něj září a víc si uvědomí, jak na tom je on sám. Kdežto na podzim nálady přírody i ty jeho souzní. Na jaře se taky rychle prodlužuje den, to s sebou nese častější poruchy spánku. Když depresivní člověk spí ještě hůř než předtím, náladu mu to dále zhoršuje.

■ Někde jsem četl, že pravděpodobnost sebevraždy roste s používáním antidepresiv. Myslel jsem, že antidepresiva se berou právě kvůli tomu, aby si lidé nesáhli na život…

Tak to je. Ale než antidepresiva začnou působit a než si na ně tělo zvykne, mohou přechodně úzkost zvýšit. Než totiž dojde k ustálení hladin serotoninu *(přenašeč nervových vzruchů, účastní se především procesů, které se podílejí na vzniku a změnách nálad, pozn. red.)*, mohou nepohodu člověka zhoršit. Ale

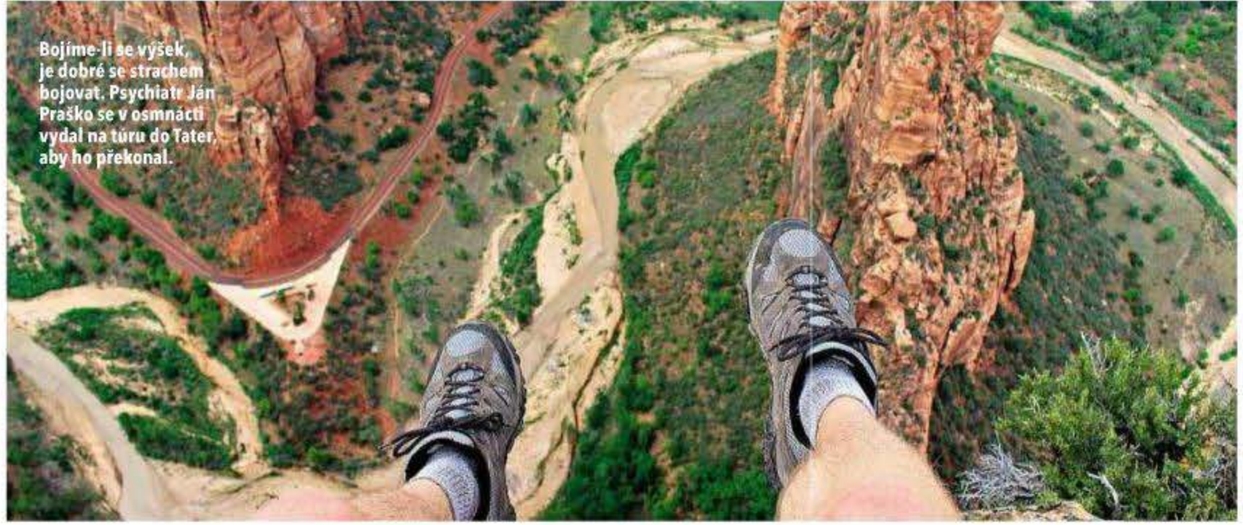
10 NEJČASTĚJŠÍCH FOBIÍ

- z létání – aviafobie
- z výšky nebo hloubky – akrofobie
- z lidí a komunikace – sociofobie
- z pavouků – arachnofobie
- z uzavřeného prostoru – klaustrofobie
- z veřejných míst – agorafobie
- z lékařů, injekcí a krve – iatrofobie, aichmofobie, hemofobie
- ze zvířat (psi, bodavý hmyz) – zoofobie (kynofobie, entomofobie)
- z mostů – gefyrofobie
- z nemoci a smrti – nozofobie, thanatofobie

Zdroj: psychiatr Ján Praško

Strach ze špíny se odborně nazývá myzofobie.

Foto: Shutterstock.com



Bojíme-li se výšek, je dobré se strachem bojovat. Psychiatr Ján Praško se v osmnácti vydal na túru do Tater, aby ho překonal.

jinak se samozřejmě užívají jakožto lék působící proti depresím a sebevražd je právě i díky nim méně než dřív.

■ Změnily se ve srovnání s totalitou i naše strachy?

Společenský řád ovlivňuje naše strachy. Máme plnou svobodu, a tedy i plnou zodpovědnost za svůj život. Můžeme se leckdy vztekat jen sami na sebe. Kdežto když žijete v totalitě, tak ty úzkosti běžného dne zřejmě nebudou tak silné, protože zodpovědnost za vaše rozhodnutí do jisté míry přebírá někdo jiný. Nemůžete se svobodně rozhodovat, takže život máte svým způsobem jednodušší. Ale to neznamená, že by v totalitních státech lidé neměli úzkosti či strach, jsou ale jiné, podložené reálnou obavou. S těmi umíme lépe zacházet. My dnes máme tolik možností, že častokrát nejsme schopni se v tom orientovat. Nákup bot může u někoho vést až k úzkosti či panice. Zní to absurdně. Ale pacientka vám řekne: „To je hrůza, musím vybrat ty nejlepší, ale já to neumím. Než obejdu všechna centra a prolistuji všechny weby a najdu ty nejlepší a případně i nejlevnější, tak se z toho zblázním." Prostě problémy společnosti nadbytku a blahobytu.

■ A dál?

Poslední generace navíc od dětství vyrůstají v tom, že jsou jedineční a mohou dokázat cokoliv. Chceme žít nejlíp, jak to jde, naplno Protože máme tu možnost. Proč to tedy nevyužít? V totalitě navíc chyběl i faktor srovnávání, všichni měli více méně stejně. Lidé si tolik nemohli závidět. Dnes je společnost mnohem více ekonomicky rozvrstvená. Každý chce víc, aby dohnal souseda nebo nějakou úspěšnou celebritu, o které si něco přečetl. To je motor, který nás mnohdy vede špatným směrem. A po roce 2000 dochází k akceleraci pomocí sociálních sítí, kde každý ukazuje, jak na tom je dobře. Všichni se srovnávají se všemi, takže ty úzkosti se ještě násobí. Musíme vypadat za každých okolností skvěle. Hlavně teenageři. Teď je na vzestupu fobie – fear of missing out. Strach, že něco zameškám, o něco přijdu. Proto musím být pořád on-line, abych něco nepropásl. Že někdo něco řekl, pověsil novou fotku, přizval někoho nového do přátel atd. Nesmím nic zmeškat a všechno musím vědět jako první.

■ Máte nárůst pacientů, kteří mají problém se sociálními sítěmi?

Přímo takhle ne. To se asi nejvíc týká dětských psychiatrů, kterým nejsem. Objevuje se, že dítě odmítá mluvit s rodiči jinak než prostřednictvím elektroniky. Pořád se dívá na tablet, když mu ho vezmou, následuje hysterická reakce. Jsou rodiny, kde si lidé spíš píšou esemesky, než že by spolu mluvili. Tak daleko to došlo. Ale v dospělé praxi za mnou s tím zatím nikdo nepřišel. Ale ty nové fobie jsou popsané, například nomofobie (no-mobil-fobie) – zapomenu mobil a zhroutí se mi svět. Taky mám trochu úzkost, když ho zapomenu doma. Mám pocit, že nevím, jak ten den zvládnu. Nikdo se mi nedovolá, žena, klienti. Navíc tam mám kalendář a kontakty… Zatím to není primární důvod návštěvy pacientů u psychiatra, ale když si pak povídáme, dost často se u nich tyto obavy objevují.

„Dnes sílí strach, že něco zameškáme."

■ Je ještě nějaký nový strach?

Že jsem se zapomněl odhlásit z e-mailu, vymazat na počítači historii navštívených stránek, večer si ztlumit zvonění na mobilu. Naše digitální stopa je čím dál silnější a s tím i strachy v oblasti digitálních technologií. Lidé mají dále strach z počítačových virů, bojí se, že se jim někdo nabourá do internetového bankovnictví a vyluxuje jim účet, nebo zneužije jejich fotky. Měl jsem pacientku, která trpí strachem, že se jí přes wi-fi dostanou do počítače sousedi, nahrají jí tam nějaké nebezpečné soubory a ona pak za to bude trestně odpovědná. To už bylo až bludné. Nové technologie mají vliv i na závažnější diagnózy. Fobie beru jako malou psychiatrii, do té velké patří psychózy nebo bipolární porucha. Tam je ten vliv také výrazný, protože před padesáti lety jste ještě tolik kamer na ulici neviděl. Teď jsou všude. V médiích si navíc můžete přečíst, kdo všechno byl odposlouchávaný. A to je samozřejmě argument pro pacienty, že někdo přeci může odposlouchávat i je.

Kdo si stokrát denně myje ruce, zřejmě trpí obsedantně kompulzivní poruchou.

Foto: Shutterstock.com, Profimedia.cz

■ Takže je v dnešní době víc paranoiků?

Pocitově říkám, že ano. Ale čísla nemám. Na druhou stranu třeba pacientů s paranoidní schizofrenií je pořád stejně. Hlavní symptomy té nemoci jsou bludy: někdo mě sleduje, někdo mi chce ublížit nebo zabít. Poruchy vnímání nebo i bludy ale patří i k Alzheimerově chorobě. Lidé ty začátky většinou nepoznají. Často přijdou s tím, že jejich babička tvrdí, že jí někdo chodí krást do sklepa brambory, nebo že se jí po bytě procházejí sousedi a zapínají televizi nebo před ní schovávají věci. Ideální je řešit to dříve. Na druhou stranu dost často lidé svoje problémy zbytečně psychiatrizují.

„Během války se horory nevysílaly."

■ Že jsou hypochondři?

To tím úplně nemyslím. Ale dřív se pacienti přijít styděli, dnes přijdou rovnou s tím, že mají třeba ADHD. To je porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou. A dlouho se diagnostikovala pouze dětem. Nyní ji musíme zavést i pro dospělé, protože jich chodí pořád více. A častokrát chtějí rovnou předepsat léky.

■ Co vy na to?

Ne vždy na to přistoupím. Řeknu jim třeba: „Co když jste měli jen dva špatné týdny, nedělejme z toho rovnou diagnózu." Ale někdo to chce, protože ty příznaky pro něj představují způsob vivinění se, odpověď rodině, proč to nestíhám: „Protože mám depresi. Mám ADHD. Mám úzkosti." Potřebují ten papír. Někdy jsou zklamaní, když jim ho nedám. Tak jdou většinou o dům dál. Ale někdo kývne na psychoterapii a zvládne to nakonec i bez prášků. Každopádně platí, že ti, co přijdou s tím, že mají depresi, ji většinou nemají.

■ Novým termínem je třeba i prokrastinace. Tedy odkládání povinností a úkolů na pozdější dobu. Není to jen alibi pro líné lidi?

Jak u koho. Prokrastinace nebo taky syndrom vyhoření. To jsou teď hrozně trendy „diagnózy". Samotná Americká psychiatrická společnost, která s novými diagnózami čas od času přichází, je za jejich nárůst kritizována. Ani já se s tímto trendem neztotožňuji. Nemyslím si, že vždy sleduje pomyslné dobro pacienta. V některých případech spíš hledá cestu, jak naverbovat nové pacienty do našich ordinací. Zmíněná prokrastinace však v některých případech může indikovat počátek nějaké duševní nemoci.

■ Ještě ke strachu. Proč se někdy rádi bojíme? Třeba sledováním hororů.

Nebojíme se rádi vždycky. Kdybyste teď pouštěl horory v Sýrii, tak na ně nikdo nepůjde, horor mají v ulicích. Během druhé světové války v kině také promítali komedie. Rádi se bojíme, když jsme v pohodě a jsme někde v bezpečí, ne když sami trpíme úzkostí a strachem. V Česku se nám teď žije dobře, když to srovnáme se světem i s naší historií. Co se týká bezpečí, délky dožití i životní úrovně. Emoce strachu potřebujeme prožít, abychom jej úplně nezapomněli. Strach nás láká nejen v hororech, chceme ho překonávat, vyjít z té komfortní zóny, ve které jsme pořád. Jsme zvědaví, co bude, když to zkusíme. Někteří bohužel riskují příliš a špatně to dopadne…

■ Nedávno se na internetu objevilo video dívek, co se nahrávaly při nebezpečné jízdě

FOBIE? I HRŮZA Z PÁTKU 13.

Jednou z nejbizarnějších úzkostí je „hippopotomonstrosesquippedaliofobie". Už to slovo samé nahání hrůzu… Jedná se o fobii z dlouhých slov. Existují však i další, neméně zvláštní. Například z knoflíků – koumpounofobie. Z vlasů nebo chlupů – trichofobie. Z božího hněvu a papeže – teofobie, respektive papafobie. Nebo ze ztráty mobilního signálu – nomofobie. Či z čísla 13 – triskaidekafobie. Ta postihuje ty, kteří věří na negativní moc čísla třináct. A není jich málo: třeba v mnoha hotelích, zvláště v těch amerických, například nenajdete pokoj či patro s tímto číslem. Tuto fobii ještě násobí souběh s pátečním dnem. Podle nedávného průzkumu agentury Median se této kombinace bojí 28 % Čechů. Britský premiér Winston Churchill v tento den odmítal cestovat. Původ této fobie může vycházet z dějin křesťanství: Ježíš byl vedle apoštolů třináctý a v pátek byl ukřižován. Další verze původu pátku 13. coby smolného dne je spojena s templáři, nejmocnějším křesťanským řádem rytířů ve středověku. Vznikl ve 12. století během křižáckých výprav, aby chránil poutníky do Svaté země. Templáři nashromáždili obrovský majetek, na popud francouzského krále Filipa IV. Sličného ale pak řád rozprášil papež Klement V. Zatýkání začalo v pátek 13. října 1307… Číňané mají zase strach z číslice 4, protože se v jejich jazyce vyslovuje podobně jako slovo smrt.

Občas nebezpečí schválně vyhledáváme. Emoce strachu potřebujeme prožít, abychom jej úplně nezapomněli. Strach je totiž naše obrana.

autem, která pak skončila smrtí řidičky. To je reality horor…

Sledoval jsem to a byl to pro mě šok. Autonehoda je v západním světě nejčastější příčinou úmrtí, pokud vyloučíme nemoci. Řízení je vlastně nejnebezpečnější aktivita, které se účastníme. Byť to většině lidí nepřijde. Bojím se, že na silnici potkám takové řidiče, kteří hazardují nejen se svým životem, ale ohrozí i mě a další účastníky provozu.

Za tou událostí jsou i ty nové technologie…

Ano, opět jsme u toho. Dívky se natáčely na video, které živě vysílaly na Facebooku, aby byly vnímány jako někdo, kdo překračuje hranice a je in. V dnešním světě je čím dále těžší vyniknout. Proto někteří z nás dělají i šílené věci. Média podle mě změnila svět nejvíc. Dělají z nás velikou digitální vesnici – kde všichni víme všechno. A to hned. Máme spoustu informací, které jsou nám k ničemu. Hodně informací vstřebáváme mimoděk. Třeba když jedete po eskalátorech v metru, vnímáte reklamy, na které se jen letmo podíváte. Informace se na nás lepí proti naší vůli. To si málokdo uvědomuje. Všechen ten informační balast představuje zátěž pro náš mozek, který není schopen si se všemi informacemi poradit. Ta přemíra impulzů vede k úzkosti.

Kdežto za totality byly jen dva televizní kanály…

Šel bych ještě zpátky. Před tím byl rozhlas a před tím povídačky při draní peří. Svět byl jiný. Lidé spolu hlavně mluvili. Příznačný je i monitor v lékařské ordinaci. Je větší a větší. Ještě před několika lety byste z mého místa u stolu viděl na sestřičku, dnes už ji neuvidíte. Před padesáti generacemi ráno lidé vstali, nic na ně neblikalo, třeba zprávy o vybuchlé sopce na Novém Zélandě, teroristické útoky v Istanbulu atd. Pračlověk se den co den procházel po panenské přírodě, bez všech těchto zbytečných ruchů. všechny tyhle věci, byť si říkáme, že se nás netýkají, že to je daleko, náš mozek nějak vyhodnocuje, vnímáme je jako stresory, jako nějaké nebezpečí. Ač pouze podvědomě.

Co s tím?

Někteří lidé začínají chápat, že se dostáváme na šikmou plochu. Říkalo se, že 20. století je období deprese, teď jsme v období úzkosti. Je to záplavou informací z médií, pak jsou tu ty sociální sítě, které nás propojily, ale nevedou k tomu, abychom si byli blíž a vycházeli spolu lépe. Ubírají nám čas na ty nejbližší a na skutečný život. Rodina a sousedi byli psychologové a psychiatři těch minulých generací. Teď je neposloucháme, není na to čas. Facebook navíc nepopisuje realitu. Lidé tam píší jen to, co chtějí, a ještě to zkreslují, dělají se lepšími a zajímavějšími. Když to nedohlédnete, můžete si připadat méněcenný. To se týká hlavní mladší generace.

„Lidé na Facebooku realitu zkreslují."

Takže radíte nemít Facebook a televizi?

Sám mám televizi, ale koukám jen na sport a zpravodajské kanály. Na Facebooku jsem taky, ale snažím se na to koukat s tím, že to je kašírované. Udělat si nějaký filtr. Když

STRACH JE VLASTNĚ OBRANA

Strach je emoce, vznikající jako reakce na hrozící nebezpečí. Je to vlastně obrana organismu, která má jedince připravit na útěk, nebo boj. Strach motivuje k vyhnutí se nebezpečí, a když to není možné, tak se často mění na agresi. Ve chvíli strachu se do těla vyplaví větší množství hormonů. Ty v daný okamžik fungují jako jakýsi pohotovostní záchranný systém. Mozek pracuje naplno, zvýší se svalové napětí i krevní tlak, zrychlí se dýchání, rozbuší se srdce, člověk zbledne, rozechvěje se, někdy má husí kůži. Zvýšením srážlivosti krve se tělo připravuje na možná zranění. Zároveň se krev nahrne do svalů a stoupne v ní hladina cukru, což zajistí dostatek energie na případný boj. Ostatní orgány, které nejsou v daný moment důležité, se naopak odkrví, některé tělesné procesy jsou tak v útlumu. Přeci nebude organismus zbytečně plýtvat silami na imunitní reakce nebo trávení. Tělo se zkrátka chová maximálně efektivně. Jde o normální reakci na nebezpečí nebo ohrožení.
Strach dělíme na atavistický, který je vrozený (z bouřky, ze tmy, z ohně, z některých zvířat) a naučený (ze stáří, osamělosti, ztráty zaměstnání). Strach jako emoce je velmi snadno „nakažlivý", například při požáru v zalidněném prostoru (v kině, na stadionu apod.) se strach rychle rozšíří i na další lidi a ti pak často prchají, aniž by věděli před čím. Člověka, který má strach, snadno oklamou jeho smysly, takže věří, že vidí nebo slyší něco hrůzného – i proto se říká, že „strach má velké oči". Chorobné formy strachu z konkrétních předmětů a situací se označují jako fobie.
Strach je třeba odlišit od úzkosti. U ní jde o kombinaci strachu, zlé předtuchy a obav. Často je doprovázena fyzickými příznaky, jako je pocit nevolnosti, bolest na hrudi a zkrácené dýchání. Zatímco strach je reakcí na konkrétní nebezpečí, člověk trpící úzkostí nedokáže přesně vyjádřit, čeho se bojí. Úzkost má také zpravidla delší trvání. -tm-

Foto: Shutterstock.com

Mezi strachy nové doby patří i obava, zda máme vypnuté zvonění na mobilu či zda jsme vymazali historii prohlížení na internetu.

„Pišme si do diářů i věci, na které se těšíme," radí psychiatr Alexander Nawka.

MUDr. ALEXANDER NAWKA (35), Ph.D.

Psychiatr. Vystudoval 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze.

Začínal na Psychiatrické klinice 1. LF UK a VFN.

Absolvoval řadu zahraničních stáží a pobytů (Německo, Velké Británie, Brazílie, Japonsko, Indie).

V roce 2013 společně s neurologem Ondřejem Fialou založil soukromou kliniku INEP.

Je ženatý a má dvě děti.

někdo má výrazné úzkosti, doporučuji mu, aby se televize a internetu aspoň na chvíli zbavil. Na začátku sezení s klientem proberu tělesné zdraví, rodinu, práci, zájmy a koníčky, budoucnost a spiritualitu. To je našich šest základních pilířů, na kterých bychom měli stát. A pak identifikujeme, který pilíř je vachrlatější. Hledáme, odkud úzkosti mohou přicházet. Jsou to většinou zdroje, které si neuvědomujeme. Nejčastěji interperosnální konflikty, ale častěji taky právě ty sociální sítě a záplava informací, snaha být perfektní a nic nezameškat, být úspěšný… Klientům říkám, ať se zklidní, zpomalí a meditují. Sám jsem věřící a tuto krátkou modlitbu občas doporučuji všem svým pacientům: „Bože, dej mi pokoru přijmout věci, které změnit nemůžu. Sílu změnit věci, které změnit můžu. A moudrost odlišit jedno od druhého." To je moc důležité, protože úzkost se častokrát rodí, když chceme bojovat s větrnými mlýny.

■ Když slyším meditace, naskočí mi buddhismus.

Až tak dalece jít nemusíme. Můžete zkusit různá relaxační cvičení. Meditace začne už tím, když si lehnete a vydržíte sám se sebou, aniž aspoň pět minut sáhnete na mobil. A kladete si otázky, co je pro vás důležité, co vás činí opravdu šťastným. Meditací se vrátíte sám k sobě, odskočíte od běžného dne. Klientům radím: „Buďte v přítomnosti." Ta úzkost vychází z toho, že jsme pořád myšlenkami v budoucnosti. Pak nám ten život proklouzává pod rukama. Podobně jako deprese vycházejí z toho, že se zbytečně „hrabeme v minulosti", řešíme, co jsme udělali špatně, cítíme lítost a podobně.

■ A co když mi při meditaci naskočí hypotéka, nemoc v rodině? To mi moc nepomůže…

Napoprvé mi to asi nepomůže, neprodávám tady taky žádný zázrak… Ale je třeba ty meditace opakovat a prodlužovat. Klientům říkám: „Nechcete to aspoň zkusit? Aspoň pět minut? Já vám ty léky můžu dát. To je berlička, která vás trochu podepře. Ale samotné příčiny úzkosti vás to nezbaví." Když si k meditaci lehnete poprvé, může to být dokonce nepříjemné. Ale než jste se naučil číst, taky to chvíli trvalo. Půlhodina denně je spíše udržovací základ. Radím lidem, kteří mají nějaké problémy, vyjděte z běžného prostředí, zavřete se na chalupě, vypněte počítač a mobil, udělejte si digitální detox. A buďte sami se sebou. První den vás ta hypotéka bude ještě pronásledovat, ale každým dnem to bude méně. A pak teprve pochopíte, co je ve vašem životě nejdůležitější.

„Potřebujeme se prostě zklidnit."

■ Meditujete každý den?

Radím to, ale pravidelně to taky nedělám. Cítím, že v tom sám nejsem zatím tak silný. Možná právě proto svým pacientům rozumím. Taky nejsem schopen změnit vše tak rychle, jak bych chtěl. Ale snažím se a dělám dílčí pokroky. A ještě mám jednu radu na úzkost. Říkám tomu plánovaný hédonismus.

■ Co to znamená?

Najít si něco, na co se budu těšit. Říkám lidem, ať si do kalendáře kromě těch nepříjemných schůzek a povinností taky napíšou sraz s kamarádem na pivo nebo pravidelný páteční fotbálek a nějak si to hezky zvýrazní, že pak nebudou při pohledu do diáře tak otrávení, že to na ně v záplavě té černé hezky zasvítí. Jsou i fobie, že člověk nemůže otevřít schránku s e-maily. Má strach, co vše na něj vyskočí, kolik povinností nesplnil a lidi ho urgují. Nebo se bojí podívat právě do diáře.

■ Zpěvačka Lucie Bílá má dobrou fintu. Diář měla nabitý, až ji to stresovalo, tak si pořídila velmi malý, do kterého si povinnosti píše malými písmeny. A při pohledu na ten diář se prý vždycky pousměje, že něco tak malého ji přece nevyvede z míry.

To je hezká cesta, jak z toho ven. Když zmenšíme diář, pocitově jsou i ty starosti menší. Ale určitě bych tam přidal i to, na co se těšíme. Nemusí to být dovolená, ale třeba čas pro sebe. Meditace byla trendy už před dvaceti lety v Americe, teď to konečně přišlo i k nám. Potřebujeme klid, ne multitasking *(schopnost provádět několik věcí najednou, pozn. red.)*, ale soustředit se na jednu věc, ne fastfoody, ale slowfoody *(místní produkty, staré recepty a „kultura stolu", pozn. red.)*. Ne klipovitou televizi, ale pomalou televizi. Potřebujeme se prostě zklidnit.

Milan Eisenhammer

Foto: Petr Topič / MAFRA