

modrá  
linka

**Žlutá koala**  
na  
**Modré lince**



Občasné psaní  
o tom,  
co nám přijde  
zajímavé  
a užitečné

**1. díl**

# Kdo jsem a proč píšu?



Od malička přemýšlím až trochu moc o životě a lidech.

Naštěstí jsem zjistila, že v oboru Psychologie je tato vlastnost vlastně výhodou.

Nyní pracuji na Modré lince, kde mohu své citlivosti i vlastních zkušeností s duševními chorobami využít naplno pro dobro ostatních.

Jsem tedy jako ostatní a přesto jiná - jsem Žlutá koala a budu Vám přinášet podněty, které nám v Modré lince případnou, že stojí za to sdílet s ostatníma.



# UŽ MĚ TO NEBAVÍ

Aneb proč nás svírají úzkosti a deprese a co s tím.

V jedné písničce můj oblíbený interpret zpívá (volný překlad): *“Obešel bych se bez těch řečí o tom, jak se dostat k úspěchu, když je to boj se vůbec dostat z postele.”*(1)

Jsou dny, kdy s tímto výrokiem naprosto souzním. Mí vrstevníci mají svatby, první děti, rozbíhají si vlastní projekty a já jsem právě strávila celý den tím, že jsem bezmyšlenkovitě následovala řetězec doporučených videí na YouTube. Na Facebooku na mě vyskakují motivační citáty o tom, jak si mám vážit každého dne a jak je radost jen o mém vlastním rozhodnutí.

A já místo toho, abych se vzchopila a šla se alespoň projít, tak sedím na podlaze svého pokoje a snažím se rozdýchat úzkost, která mě zase sevřela jako kleště.



A nejsem sama, kdo něco podobného zažívá. Občas na to lehce zapomínám, neboť, jak trefně vystihl mladý Brit Jake Tyler, když popisoval vlastní zkušenost s depresí (vlastní překlad): *“Deprese je jako klub, ve kterém jsou všichni členové přesvědčeni, že jsou jejím jediným členem.”* (2)

Ve skutečnosti je tento klub překvapivě velký a stále roste.

Podle globálních dat z *Institutu pro zdravotní metriky a evaluaci* (3) trpí jeden ze sedmi lidí duševní poruchou nebo závislostí na návykové látce. (4) U mladých je výskyt duševních poruch ještě větší.

Podle dat mezinárodní zdravotnické organizace (WHO) z roku 2003 (5) přibližně 20 % dětí a dospívajících zažije duševní poruchu v nějaké formě – jinými slovy každý pátý.

V souvislosti s COVIDem duševních onemocnění ještě přibývá. (6)



S výzkumy souhlasí i naše zkušenosti na Modré lince.



S mladými lidmi se nejčastěji setkáváme v rámci chatu (<https://chat.modralinka.cz/>).

Jako velice častá témata se vyskytují úzkosti, panické záchvaty, deprese, problémy s jídlem (např. anorexie) a sebepoškozování.

Mladí nám často píšou o tom, že se necítí ve své kůži, nejsou sami sebou, to, co je dřív bavilo, už je nebaví...

Pročetla jsem si naše kontakty s 25 posledními klienty, s kterými jsme si na chatu psali.

Věkové rozpětí klientů bylo 12 až 25 let. Z těchto 25 klientů 19 popisovalo, že zažívají alespoň jedno z výše uvedeného. Zbývající témata byla často vztahová. Šest z těchto dvaceti pěti mladých lidí přemýšleli o sebevraždě.




# Proč se to děje? Čím to, že tak mladí lidé, často i velmi inteligentní a úspěšní jedinci, ztrácí radost ze života?

Zvýšený výskyt duševních poruch u mladých lidí a dokonce i dětí může být překvapující a zaručeně je znepokojující.

Z jiného pohledu však můžeme trápení dnešní mládeže vnímat jako přirozenou reakci na to, jaký vedeme v 21. století život.

Podle amerického profesora klinické psychologie Stephena Ilardiho by se deprese dokonce dala považovat za civilizační chorobu (spolu s např. obezitou, astmatem)(7), což dokládá i skutečnost, že stále na planetě existují primitivní lidská společenství, ve kterých jsou symptomy deprese jen vzácnou výjimkou.(8) Ilardi shrnuje svůj pohled slovy: „Nikdy jsme nebyli navrženi proto, abychom žili sedavé, v budovách zavřené, sociálně izolované, rychlým občerstvením krmené, spánkem deprivované a uspěchané moderní životy.”(9) Něco na tom bude. Ostatně výzkumy se vesměs shodují na vlivu jídelníčku, pohybu a spánku na rozvoj, nebo naopak prevenci, depresivních symptomů.(10)



Faktor, který Ilardi zmiňuje, a který je podle mého názoru hoden podtržení, je nenaplněná potřeba **vztahovosti**.

Ať už souvisí se sociální izolací, neúspěchem zapadnout mezi vrstevníky nebo problematickým rodinnými vztahy, bez pocitu, že někam patříme a že jsme přijímáni, je opravdu těžké žít spokojený a naplněný život.

Jako lidé jsme přirozeně sociální bytosti a k tomu, abychom vzkvétali potřebujeme komunitu, která je však dnes vzácným zbožím.

Konečně je tu faktor **ztížené orientace ve světě**.

Dnes jsme vystavováni dosud nevídanému množství často velmi protichůdných informací a mladí lidé v souvislosti s tím čelí nepřehlednému množství možností, mezi kterými by si měli vybrat.

Nejistota doby, budoucnosti, a často i nedostatek smyslu tuto rozhodovací paralýzu dále prohlubují.

(11)

Když se více těchto faktorů sejde, není divu, že nám není dobře.



# Ale co s tím?



Nechci, aby výčet faktorů, které se mohou podílet na výskytu duševních onemocnění, vedl k pesimismu a bezmoci.

Když totiž porozumíme tomu, co se děje, mnohem lépe můžeme hledat cesty ven.

Jednou z možností je tak zaměřit se právě na životní styl. Starat se o své tělo, mít dostatek pohybu (ideálně v přírodě), jíst vyváženou stravu s dostatkem omega-3 mastných kyselin (12), pít dostatek tekutin, zavést pravidelný spací režim.

Péči ale potřebuje i naše duše, proto některým jedincům pomáhají aktivity, kdy mohou objevovat nebo tvořit a vyjádřit sebe. Může se jednat o koníčky, psaní, kreslení, hudbu, tanec - aktivity ve kterých se dostáváme do kontaktu sami se sebou.

Dnes existuje spousta materiálů i pro konkrétní techniky, jako jsou například relaxace, dýchací cvičení či meditace. (13)





## A konečně potřebujeme i kvalitní kontakt s druhými.

Proto často svým klientům zdůrazňujeme: nezůstávejte na to sami, sdílejte to s někým, komu důvěřujete.

Svěřit se svým trápením, s tím, že Vás teď život aktuálně často první ven.

Běžně na lince větu: „Ale já tím nechci

Zkuste si ale představit, podobným přišel někdo blízkých – vnímali byste to jako obtěžování?

Věřím, že nikoliv. Jako lidé se navzájem potřebujeme a někdy je nám dáno být v roli toho, kdo dává, jindy toho, kdo přijímá.

Může se však stát, že ani toto nestačí, nebo je nám tak těžko, že na podobné změny v životě vůbec nemáme energii. Poté je na čase vyhledat pomoc, nejen u blízkých, ale i u odborníků.



Podle výzkumu UNICEF o vlivu COVIDu na duševní zdraví dospívajících, až 40 % mladých, kteří cítí potřebu říct si o pomoc, si o pomoc přesto neřeknou. (14)

Z naší zkušenosti jsou hlavními emocemi, které nám brání říct si o pomoc, strach a stud.

Často mají klienti pocit, že nás zatěžují, že mají ostatní větší problémy nebo že by to měli nějak zvládnout vlastními silami.

My často odpovídáme, že pokud cítíte, že potřebujete pomoc, tak ji nejspíš skutečně potřebujete.

Ostatně neomlouváme se u lékaře za to, že jsme přišli s kašlem, protože jsou tu určitě i pacienti, kteří umírají na rakovinu.

Nenechte se napálit tou iluzí, že „ti ostatní to přece zvládají“.

Ať už se lidé na veřejnosti či na sociálních sítích prezentují jinak, ve skutečnosti je klub zápasících opravdu velký a velmi lidský. (15)



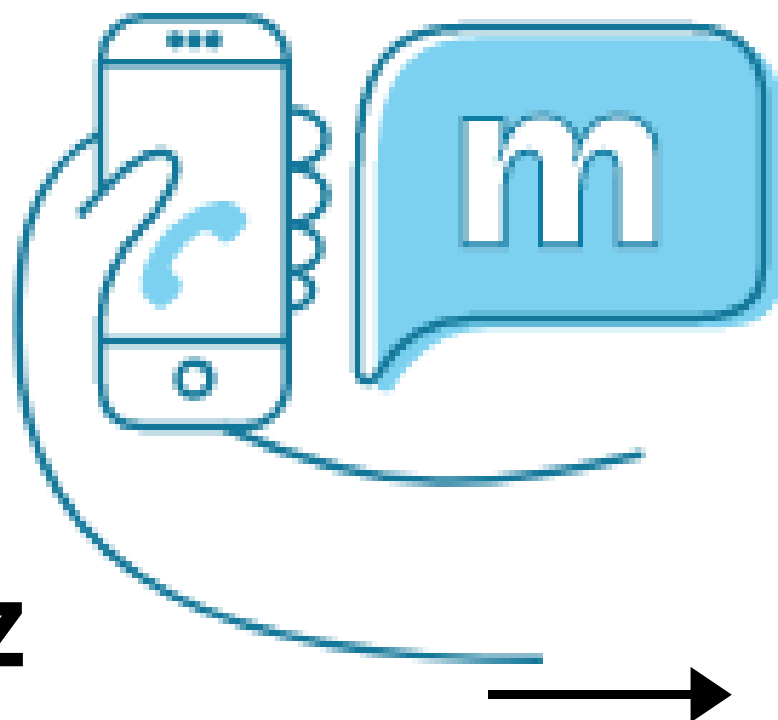


**Našli jste se v něčem,  
co se tu píše, ale nevíte,  
kde začít?**

Zkuste začít tím, že s někým sdělíte, co Vás trápí.

A pokud by Vás nenapadl někdo v okolí, komu důvěřujete, můžete se obrátit na nás – ostatně, od toho tu jsme.

Rádi si s Vámi popovídáme o tom, co prožíváte, a co by mohl být ten další malý krůček k spokojenějšímu životu.



**[www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz)**



---

# Kam dál

---

Nevíte si rady?

[Kontaktujte nás](#)  
[www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz)

Zažíváte panické ataky, nutkání se  
sebepoškozovat nebo těžké depresivní dny?

[Zkuste si stáhnout aplikaci Nepanikař](#)

Chcete vědět více o tom, jak pomoci  
s trápením sobě nebo někomu blízkému,  
nebo kde se dá hledat pomoc?

[Mrkněte na web Nevypusť duši.](#)

Chcete navštívit odborníka?

[www.znamylekar.cz](http://www.znamylekar.cz)

[České asociace pro psychoterapii](#)

[a nebo třeba terapie online na www.terap.io](http://www.terap.io)



# Zdroje

(1) Originál zní: "I could do without the talk of getting ahead when it's a battle just to get out of bed." Písnička je "Long Time Waiting" od kapely Villagers.

(2) Skvělý TED, bohužel zatím bez českých titulků najdete zde: [https://www.ted.com/talks/jake\\_tyler\\_i\\_m\\_fine\\_learning\\_to\\_live\\_with\\_depression](https://www.ted.com/talks/jake_tyler_i_m_fine_learning_to_live_with_depression)

(3) DATTANI, S., RITCHIE, H., ROSER M. Mental Health. In: Our World in Data [online], 2018. Updated in August 2021. Dostupné z: <https://ourworldindata.org/mental-health>

(4) Zde se nepočítá např. jen to, když člověk nedokáže přestat kouřit – jde o pravidelné užívání návykových látek v takovém množství, že to výrazně narušuje život jedince nebo jeho okolí.

(5) WHO (2003). Caring for children and adolescents with mental disorders: Setting WHO directions [online]. Geneva: World Health Organization, 2003. Dostupné z: [http://www.who.int/mental\\_health/media/en/785.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/785.pdf)

(6) Viz např. <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth> nebo <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/expert-za-covidu-je-trikrat-vic-depresi-lidem-neprijde-divne/r~87733088712511eb8335ac1f6b220ee8/>



# Zdroje

(7) Jeho výklad si můžete poslechnout v jeho TED přednášce, u které si můžete nastavit české titulky:

[https://www.youtube.com/watch?v=drv3BP0Fdi8&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=drv3BP0Fdi8&ab_channel=TEDxTalks)

Je nutné podotknout, že doporučení, který autor uvádí, mohou fungovat u lehčích depresí, ale u středních a těžkých nikoli. Jako linka se nestavíme jednostranně ani pro ani proti psychofarmakům (např. antidepresivům).

(8) Viz tamtéž, případně v knize Culture and Depression od Kleinmana a Gooda z roku 1985.

(9) Vlastní překlad, tamtéž.

(10) Viz například LOPRESTI, A. L; HOOD, S. D.; & DRUMMOND, P.D. A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: diet, sleep and exercise. Journal of affective disorders, 2013, 148.1: 12-27; a/nebo SARRIS, J., et al. Lifestyle medicine for depression. BMC psychiatry, 2014, 14.1: 1-13. Pro ČR viz shrnutí článku LF v Praze Stres, deprese a životní styl zde:

<http://www.veda.cz/article.do?articleId=76264>

(11) Pro pěkný úvodní článek o rozhodovací paralýze viz <https://psychologie.cz/rozhodovaci-paralyza/>, pro pár rad, jak si rozhodování ulehčit viz <https://forbes.cz/udelat-ci-neudelat-jak-si-poradit-s-rozhodovaci-paralyzou/>



---

# Zdroje

---

(12) Stručný článek o vlivu omega-3 mastných kyselin zde: <https://zdravi.euro.cz/denni-zpravy/pr/predchazejte-vzniku-deprese-pomoci-omega-3-mastnych-kyselin-481518> (Varování - součástí článku je zjevně i reklama na konkrétní doplněk stravy.)

(13) Některé techniky najdete v aplikaci Nepanikař.

(14) Viz <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth> Pro studii zkoumající důvody, proč si mladí lidé neříkají o pomoc viz <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-019-01469-4>

(15) Hezký blog na toto téma iluze sociálních sítí najdete zde: <http://vercajandova.cz/vliv-socialnich-siti-na-nase-zdravi/>

