

# Praha

# 5 PLUS 2

ČÍSLO 3, ROČNÍK X

22. 1. 2021

JURIS REAL  
realestate

JURIS REAL, spol. s r.o.

realitní a advokátní kancelář, vykoupí Vaši nemovitost za hotové. Zprostředkujeme i prodej s možností vyplacení zálohy. Nabízíme realizaci dražeb a aukcí. V souvislosti s prodejem nemovitostí vyplatíme z vlastních zdrojů dluhy či exekuce.

VOLEJTE ZDARMA

800 22 33 88

www.prodejtojinak.cz

INZERCE

ASKO  
NÁBYTEK

SLAVÍME  
**30** LET

NOVÝ SORTIMENT,  
SKVĚLÝ SERVIS,  
INSPIRACE

LÁSKA Z ASKA

# Covid lidi izoluje víc než válka

Podle psycholožky Lenky Čadové lidé trpí kvůli covidu sociální izolací, **někteří senioři to vzdávají** a nechce se jim nadále žít.

5plus2  
ROZHOVOR

IVO HORVÁTH

**PRAHA |** I během válečných konfliktů se lidé mohli scházet, semknout a vzájemně se podporovat – největší hrozbou současné situace jsou podle psycholožky Lenky Čadové omezené sociální kontakty.

„Dochází ke stigmatizaci lidí, kteří jsou buď v karanténě, nebo onemocněli covidem. Často s nimi jejich kolegové ani nechtěli komunikovat, mnoho dalších kvůli tomu pak raději tajilo, že nemocí prošli,“ říká psycholožka.

**Jak pomáhat? Děti ve školách například kreslily před svátky přáníčka seniorům, je taková aktivita užitečná?**  
Je dobré, když se kdokoli snaží věnovat seniorům, a zrovna obrázky jsou jen jed-



Mnoho seniorů trpí izolací v uzavřených ústavech. „Oni chtějí kontakt a být s blízkými a chtějí, aby se jich v posledních okamžicích jejich života někdo dotknul,“ vysvětluje psycholožka Lenka Čadová.

FOTO | ARCHIV MAFRA

nou z mnoha možností. Podle toho, co slyším v ordinaci, mnoho lidí hovoří o tom, jak starší lidé trpí nedostatkem kontaktu s ostatními, a musím říci, že to je něco na hranici zdravého etického uvažování. Mám mnoho klientů, kteří mávají do oken na umírající příbuzné v nemocnici. Nejen pro ty, kteří jsou v konečné fázi života, ale i pro jejich blízké, kteří nemohou nic udělat pro své rodiče nebo prarodiče, je to svízelná situace. Mnohdy jsou odkázáni jen na telefon. Toto nemá obdoby. S těmi lidmi je těžké mluvit o tom, že by to měli chápat. Oni mají před sebou poslední týdny života.

**Zařízení pro seniory se ale snaží při respektování platných pravidel kontakt seniorů s příbuznými umožnit...**

Jedna věc jsou nějaké oficiální informace, realita bývá odlišná. A lidem nad osmdesát nebo devadesát let je jedno, na co zemřou – jestli na covid, nebo na jejich primární onemocnění. Oni chtějí kontakt a být s blízkými a chtějí, aby se jich v posledních okamžicích jejich života někdo dotknul. S klienty řešíme i zanedbání péče v první vlně epidemie – například jeden tatínek nepřežil, protože neměl včasnou péči. Zdravotní zařízení za to nemohla, ale ten člověk v šedesátí letech tu situaci vzdal a už nechtěl žít.

POKRAČOVÁNÍ NA STRANĚ 2

**ONLINE NAKUP**

NA WWW.ASKO.CZ

**VYZVEDNI IHNEDE**

**15 VÝDEJNÍCH MÍST**

**Jsme tu stále  
PRO VÁS**



**ASKO**  
NÁBYTEK

INZERCE

# Covid lidi izoluje víc než válka

DOKONČENÍ ZE STRANY 1

## Myslíte si, že třeba i takové zmíněné práničko od školáků může někomu vrátit chuť do života?

Je to podpora a minimální věc, kterou může někdo udělat, ale samozřejmě, ve vší úctě k dětem, když k vám nemohou ti nejbližší – k seniorům nepřijdou jejich vlastní vnoučata – nevidí je vyrůstat, protože v některých případech se s nimi neviděli už tři čtvrtě roku... Vím o případu, kdy pětadvadesátiletá babička zemřela žalem, prostě v rehabilitačním ústavu řekla, že už nechce žít. Starší lidé jsou méně adaptabilní a mění se situace, podmínky – to moc dobře nejde dohromady s flexibilitou organismu. Když v ordinaci slyším a vidím plakat jejich příbuzné, tak je to něco, co vaším srdcem pohne. Jsou samozřejmě možnosti mluvit po telefonu nebo přes Skype. To ale osobní komunikaci nemůže nahradit. Jde o to, aby i starší lidé mohli nějakým způsobem sdílet své bolesti. V tom také vidím velký deficit.



„Jsou možnosti mluvit po telefonu nebo přes Skype, to ale osobní komunikaci nemůže nahradit. Starší lidé potřebují nějakým způsobem sdílet své bolesti. V tom vidím velký deficit,“ říká Lenka Čadová. FOTO | ARCHIV L. ČADOVÉ

## Máte ve vaší psychologické praxi také klienty, kteří už prodělali covid?

Ano, navíc v druhé vlně epidemie psychologové nemohli chodit do práce. Mám klienty z nedávné doby, kteří žijí v Praze, osmdesát procent z nich buď bylo v karanténě, nebo už covidem prošlo. Mnoho z nich má přítom nějaké negativní zkušenosti – například spolupracovníci, kteří ještě s covidem neměli zkušenosti, s nimi vůbec ani nechtěli komunikovat. Dochází ke stigmatizaci. Hodně lidí proto raději tajilo, že nemocí prošlo.

## Ve vašem pracovním životě se ale setkáváte spíše s těmi, kteří už řeší nějaké problémy. Není proto ten váš pohled na společnost trochu zkrleslý?

Úmrtí na covid jsme už měli i v rodině, ale primárním důvodem byla polymorbidita, také máme problémy s dědečkem, který je v domově důchodců, a nemohli jsme jej navštívit na Štědrý den. Ta opatření, která to neumožní, jsou logická – musíte mít negativní test na covid. Počet lidí, kteří do toho zařízení mohou na

návštěvu přijít, je také omezený. Pro starší, kteří už třeba trpí trochu demencí, je tato situace opravdu náročná, jednoduše to nechápu. Ke mně navíc lidé spíše chodí kvůli seberozvoji. Na depresivní pacienty zaměřená nejsem, i když se jim nevyhýbám. Někteří už depresi nebo syndromem vyhoření prošli. Moje kolegyně, která vede rodičovskou linku bezpečí, mi ale řekla, že nyní měli méně klientů než na jaře.

## Ta situace už není zcela nová, zvykli jste si...

To ano. To kolegyně tak komentuje, lidé se s covidem částečně naučili žít.

## A pro koho je podle vás ta covidová situace nejhorší?

To se takto jednoznačně teď nedá říct. Stresová odezva nejprve určitou dobu dobíhá. Když někdo prožije určitou náročnou situaci, tak devět měsíců od ní je tělo po té hormonální stránce vybaveno prostředky, které zajišťují zdraví a psychickou pohodu. Když to řeknu laicky, tak lidé to utrpení zpracují. Potom následuje určitá trajektorie, hormony začínou klesat a lidé si postupně tiží té situace žádnou uvědomovat. Po dobu devíti měsíců si nejdřív plně neuvědomujeme, co se děje. Když se pak realita začne obje-

vovat, všichni začnou pocítovat dopad té situace.

## Vzhledem k tomu, že jarní vlna epidemie vypukla v březnu, devět měsíců už uplynulo...

Od kolegů psychiatrů slyším poměrně dramatické příběhy, nástup je spíše postupný než přesně po devíti měsících. Opravdu dlouhodobě stresováni jsou ale lidé spíše během válečných konfliktů. Problémy mají například vojáci po misi. Jenže i ve válce se lidé mohli scházet, vzájemně se podpořit a semknout se. Naopak izolace lidí je jeden ze zaručených způsobů, jak lidi týrat.

## Jenže ta situace se u každého může projevit jinak...

Existuje hierarchický žebříček, jestli někomu selhalo podnikání nebo odešel někdo blízký. Záleží na tom, co se komu stalo. Úmrtí blízkého je samozřejmě velmi traumatizující a tuto situaci hodnotíme jako nejtěžší jedním stem bodů. Pak následují další stresové situace, jako rozvod, různé konflikty nebo ztráta zaměstnání – ta má také vysoké bodové ohodnocení. A když se těchto situací nakupí více najednou – odejde někdo z blízkých, k tomu nemáme jisté zaměstnání, nebo když o ně dokonce přijdeme, lidé

jsou pak vystaveni silně traumatizujícím situacím. Kromě psychických problémů to může posleze vést i ke zdravotním problémům. Laik může říct, že se mu vůbec nemusí nic dít, tak to ale v žádném případě nemusí být. Co se děje v psychice, má vliv na to, co se děje v těle, a obráceně. Zapomínáme i na to, že tím, že člověk je sociální bytost, stresem může být i to, že složitou situaci zažívá někdo ze známých nebo kolegů. Pokud někdo ztratí práci a někdo ještě prohlásí, že to je kvůli tomu, že svou práci dělal špatně, tak to určitě také není v pořádku.

## Je podle vás současná situace stejná pro Pražany i mimopražské?

Lidé na venkově mají více pohybu, někdy se starají o hospodářství, mají psy, které venčí, nebo alespoň chodí kolem domu. Když má naopak někdo home office či distanční výuku v panelákovém bytě, tak toho opravdu moc nenachodí. Na vesnici tu situaci lidé mohou snášet lépe. Nemůže to platit generálně, ale obecně vnímám, že lidé z vesnic vše zvládají lépe.

## Jak by se měli lidé žijící v paneláku nebo kdekoliv jinde vyrovnávat s těžkou situací, například ztrátou někoho blízkého?

Důležité je nevypadnout z nějakých pravidel, řádu. A to se samozřejmě netýká jen lidí z paneláku, jde o práci, odpočinek i procházky a vše, co člověku umožní psychickou a fyzickou stabilitu. Když ztratíte někoho blízkého, tak je důležité o tom hovořit, plakat. Bolest a trápení si v překlenující době potřebujeme prožít. Když někdo nespí a je depresivní, tak je určitě lepší vyhledat odbornou pomoc. Jakmile se lidé izolují a nemají v životě řád, tak není o co se opřít a těžko zvládáme i méně traumatizující situace. Náš mozek je nastaven tak, že má rád řád a pravidla.

## Už před sebou máme světlo na konci tunelu v podobě vakcíny, i to by pro řadu z nás mohlo znamenat možnost zlepšení psychického stavu...

Určitě by to tak mohlo být, jako psycholog bych ale chtěla podotknout, že lidé potřebují některé věci vysvětlovat. Vysvětlení znamená vnášet do problematiky světlo. Sice máme vidinu vakcíny, ale toho vysvětlování podle mě stále není dost. Lidé potřebují vědět, že to, co děláme, je smysluplné. Národ by neměl být stavěn do pozice, kdy mu někdo říká, že mu někdo něco přisnou díky naružuje.

INZERCE

**STARÉ PIVNÍ LAHVE**  
s vylisovanými nápisy  
koupí SBĚRATEL.  
Nabídněte na 605 224 855.



Vydává: MAFRA, a.s., IČ: 45313351, se sídlem Praha 5, Karla Engliš 519/11, PSC 150 00 ■ Evidenční číslo: MK ČR E 20628 ■ Šéfredaktor 5plus2: Petr Škarda ■ Zástupce šéfredaktora 5plus2: Jan Korbel ■ Vedoucí krajské redakce MAFRA: Ivana Faryová, ivana.faryova@mafra.cz ■ Editorka: Ivana Šýkorová, ivana.sykorova@mafra.cz ■

Inzertní poradce: Praha - Filip Navrátil, tel.: 734 517 439, filip.navratil2@mafra.cz, střední Čechy východ: Iveta Datková, tel.: 601 390 132, iveta.datkova@mafra.cz, střední Čechy západ: Jiří Malát, tel.: 725 126 983, Jiri.Malat@mafra.cz ■ Distribuce 5plus2: distribuce@5plus2.cz ■ Redakce Praha - střední Čechy: Anděl Media Centrum, Karla Engliš 519/11, 150 00 Praha-Smíchov ■ Tisk: TISKÁRNA MAFRAPRINT Praha a Olomouc ■ Vydání je neprodejné, vychází každý pátek ■ © MAFRA, a.s., 2014 nebo uvedení dodavatele obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu týdeníku 5plus2 (včetně jeho překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Nevyžádané příspěvky se nevracejí. Vydavatel si vyhrazuje právo bez udání důvodu nepřijmout inzerci. ■ Vydavatelství MAFRA, a.s., je součástí koncernu AGROFERT.