

MANUÁL
PREVENCE DUŠEVNÍCH
ONEMOCNĚNÍ

#dobrenitro

O manuálu

Právě držíš v ruce manuál, který vznikl pro kampaň Dobré nitro. Na jeho stránkách se dozvíš, jak správně pečovat o tvé duševní zdraví. Podrobně se podíváme na nejčastější duševní onemocnění a jejich projevy. Dozvíš se také, na koho se obrátit, když se s nimi setkáš u sebe nebo u někoho ve tvém okolí.

Manuál najdeš i online na dobrenitro.cz



O Loono

V Loono ukazujeme, jak je prevence důležitá. Jsme tým mladých lékařů, studentů medicíny a dalších profesionálů. Skrze workshopy ve školách, firmách i na festivalech vzděláváme veřejnost v oblasti prevence onkologických (**#prsakoule**) a kardiovaskulárních onemocnění (**#zijessrdcem**). Nezapomínáme ale ani na správnou péči o reprodukční (**#doledobry**) a duševní zdraví (**#dobrenitro**). Aktivní jsme i na sociálních sítích, kam pod **@loonocz** každý den přidáváme články, infografiky a videa, abychom pozitivní cestou ukázali, že na zdraví záleží. Poslouchat můžeš také náš podcast, stačí do své oblíbené podcastové aplikace zadat „Loono“.



Loono v číslech

7 let
existence

105 000
vyškolených
lidí

6 poboček
Praha, Brno, Plzeň,
Hradec Králové,
Olomouc,
Pardubice

2150+
workshopů

110
lidí v týmu

40 000+
fanoušků
na sociálních
sítích

56

Milé Loono,
sleduji vás od samého začátku
a mám ohromnou radost, jak se
každým rokem rozrůstáte. Chci
vám tímto poděkovat, že kromě
péče o fyzično apelujete v rámci
nové kampaně i na důležitost
péče o duševno. Dodali jste mi
odvahu uvědomit si, že to, jak se
cítím, není v pořádku. A hlavně –
že není ostuda říct si o pomoc.
Nejsem blázen. Ale věřím,
že bych nebýt vás jedním byla.
Díky, že vás máme.



iMessage

Díky nám si už 56 lidí
objevilo závažné
onemocnění včas.

Náš příběh

Naši zakladatelce Kateřině Vackové bylo 22 let, když jí diagnostikovali zhoubný nádor. Díky tomu, že naslouchala varovným signálům svého těla, bylo vše zachyceno v časném stádiu. Vyléčila se a rozhodla se svým příběhem inspirovat zejména mladé lidi, že ten správný čas myslet na zdraví je právě teď.

Pod záštitou



**1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA**
Univerzita Karlova

Za podpory



Společnost všeobecného
lékařství ČLS JEP

Kateřina Vacková



Duševní zdraví

Duševní zdraví je stav fyzické, psychické a sociální pohody.

3

V České republice
trpí duševním
onemocněním každý
3. člověk.

25 %

Pouze čtvrtina
lidí s duševním
onemocněním
vyhledá odbornou
pomoc.

792

Na světě duševním
onemocněním trpí
792 milionů lidí – to
je téměř každý
10. člověk.

Duševně zdravý člověk je schopen zpracovávat informace, řešit problémy, logicky myslet, vytvářet nové věci, aktivně se zúčastňovat dění kolem sebe a adaptovat se na nové situace. Umí dobře komunikovat, je citově vyrovnaný, zvládá vlastní emoce a dovede se uvolnit.

Čím může naše duše onemocnět?

Deprese a úzkost

Poruchy spánku

Demence

Závislosti

Syndrom vyhoření

Poruchy příjmu
potravy

Schizofrenie

Posttraumatická
stresová porucha

Rizikové faktory

Ačkoliv jsou příčiny vzniku duševních onemocnění u většiny případů neznámé, k jejich vzniku přispívá řada rizikových faktorů:



Duševní onemocnění v rodině

Až 3× vyšší riziko



Předchozí duševní onemocnění

2-3× vyšší riziko



Cukrovka a jiná chronická onemocnění

Až 2× vyšší riziko



Závažná životní situace

Ztráta blízkého či zaměstnání, ale také fyzické nebo sexuální obtěžování.



Nedostatek přátel

V případě závislosti to mohou být i nevhodní přátelé.



Užívání alkoholu a návykových látek

Až 2× vyšší riziko vzniku deprese.



Úraz hlavy

Krvácení do mozku zvyšuje riziko vzniku deprese nebo posttraumatické stresové poruchy.



Životní styl

Obézní člověk má o 55 % větší riziko vzniku deprese.

Poslechni si některý z našich podcastů na téma duševní zdraví.



Úzkost

Jde o nepříjemnou emoci, která je běžná a jejíž příčinu nelze zcela určit. Pokud se úzkosti objevují nečekaně, v neadekvátních situacích, trvají dlouho nebo jsou nepřiměřeně intenzivní, jedná se o úzkostnou poruchu. Za život se s ní setká **každý 4. z nás**.

Druhem úzkostné poruchy je **panická ataka**, pro kterou jsou typické tyto příznaky:



Nadměrný
strach, úzkost



Bušení
srdce



Pocení



Nevolnost



Bolest na hrudi

První pomoc při panické atace

Uzemni se



Posaď se nebo se
alespoň opři o zeď.

Soustřed' se na dýchání



Opakuj si pomalu
nádech a výdech
dokud ataka neodezní.

Deprese

Deprese je závažný stav, kdy příznaky trvají **déle než 2 týdny** a nelze je vylepšit ani způsoby, které běžně fungovaly. V Česku jí trpí **16 % lidí**.

K symptomům patří:



Pokleslá nálada



Nespavost



Nechutenství



Zanedbaná hygiena



Ztráta zájmu o okolí a koníčky

Poruchy spánku

Usínáš déle než půl hodiny, probouzíš se vícekrát za noc nebo se často budíš brzy ráno? Pokud sis odpověděl alespoň 1× ano a příznaky trvají déle než 1 měsíc, mohl bys mít poruchu spánku. Tou v Česku trpí 10–15 % lidí. Zkus proto některý z triků spánkové hygieny a pokud se spaní nezlepší, navštiv praktického lékaře.



Spi 7–9 hodin denně



Choď spát a vstávej ve stejnou dobu – a to i o víkendu



Spi ve tmavé a tiché místnosti o teplotě 18–20 °C



Před spaním nekuř a nepij alkohol



Poslední kávu si dej nejpozději 5–6 h před spaním



2–3 hodiny před spaním omez modré světlo



Tip: na mobilu si můžeš nastavit filtr či použít oranžové brýle

Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření vzniká vlivem dlouhodobého pracovního stresu, tlaku na výkon či vlivem intenzivní práce s lidmi. Potýká se s ním **každý 5. Čech**.

Nejčastěji ho mívají:



Lékaři
a sestřičky



Učitelé



Policisté



Manažeři



Telefonní
operátoři

A jak se projevuje?



Únava



Pokles
výkonnosti
a kreativity



Deprese, úzkost
a pocity zklamání



Poruchy paměti
a soustředění



Postrádání
smyslu
v zaměstnání,
v životě



Poruchy
zažívání
a spánku



Bušení
srdce



Nadměrné
užívání alkoholu,
drog, cigaret

Závislosti

Alkohol, tabák, látkové či virtuální drogy – na tom všem může vzniknout závislost, kterou v Česku trpí čím dál více lidí. Vznikají závislosti na sociálních sítích, internetovém nakupování, počítačových hrách, ale i na pornografických stránkách.

Závislost se projevuje:



Silnou touhou
(bažením)



Zvyšováním
dávky



Zanedbáváním
povinností i jiných zájmů



Tělesným odvykacím
stavem



Ztrátou kontroly nad
užíváním či činností



Užíváním přes viditelné
škodlivé následky



Úzkost



Nervozita



Poruchy spánku



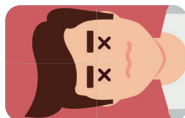
Depresivní nálada



Třes



Pocení



Zrychlený tep



Bolest hlavy
a břicha

Sebepoškozování

Lidé se většinou sebepoškozují s cílem zmírnit vnitřní napětí, odstranit pocit viny, získat pocit kontroly, vyrovnat se se stresem nebo na sebe upozornit. Představuje však jen **dočasnou úlevu**, kdy fyzická bolest přehluší tu duševní. Jedná se o vážný problém a je **potřeba vyhledat pomoc**.

A jak poznat člověka, který se sebepoškozuje?



Nejrůznější
rány po těle



Cílené zahalování
těchto ran (potítka,
obvazy)



Oblečení
nepřiměřené
ročnímu období



Vyhýbání se situacím,
kde by odkrýval
poškozené části těla



Deprese
a úzkost



Věděl jsi, že se
sebepoškozováním
má zkušenosti až
10 % mladých?

Jak myšlenky na sebepoškození odolat? Přesuň své emoce jiným směrem:

Vykřič se do
polštáře

Pusť si hudbu

Zatanč si, jdi se projít
nebo si zaběhat

Piš si deník, kresli

Svěř se kamarádovi
nebo dospělému

Vyhledej
odbornou pomoc

Poruchy příjmu potravy

Mezi nejčastější poruchy příjmu potravy řadíme anorexii a bulimii. V Česku se s tímto problémem potýká **více než 3 700 lidí**, nejčastěji **ve věku 15–19 let**. Týká se především dívek, ale čím dál častěji i chlapců.

Projevují se:



Cíleným hubnutím
a strachem
z tloušťky



Vynecháváním
jidel nebo druhů
potravin



Záchvatovitým
přejídáním



Neustálým
přemýšlením nad
jídlem



Přehnaným
kontrolováním
svého těla nebo
počtu kalorií



Porovnáváním se
s okolím



Rychlými
změnami nálad,
podrážděností až
depressivní náladou



Zastavením růstu
do výšky, u chlapců
růstu genitálu,
u dívek růstu
prsou



Ztrátou
menstruace



Suchou, popraskanou
kůží a vypadáváním
vlasů

Znáš někoho takového? Neboj se mu nabídnout pomocnou ruku. Svěřte se dospělému a společně vyhledejte odborníka.

Co dělat, když...

Co dělat, když se objeví některý z příznaků duševního onemocnění?

Jsi v situaci, kterou musíš řešit ihned?

ANO!

Navštiv krizové centrum. Najdi si nejbližší na dobrenitro.cz, pokud ti ještě nebylo 18 let, navštiv stránky ditekrize.cz nebo kontaktuj krizové linky krizova-pomoc.cz.

NE!

Objednej se k odborníkovi. Pokud je ti méně než 18 let, svěř se dospělému, který tě objedná.

Můžeš si péči zaplatit sám/a?

ANO!

Kontaktuj soukromého psychoterapeuta nebo psychologa sám/a. Jejich seznam najdeš na czap.cz, kde si také můžeš ověřit jeho/její vzdělání.

NE!

Porad se se svým praktickým lékařem, který ti doporučí terapeuta na pojišťovnu.



Psychiatri

Lékař – kliniky nebo krizového centra. Může předepisovat léky a je vázán lékařským tajemstvím.



Psychoterapeut

Absolvent psychoterapeutického výcviku. Většinou jde o psychologa, který je zároveň i psychoterapeut. Je oprávněný k tomu vést psychoterapie, ale nesmí předepisovat léky. Je vázán etickým kodexem.

Myšlenky na sebevraždu

Někdy mohou duševní onemocnění přerůst až v život ohrožující stav. V takových případech může pomoci každý z nás. Buď proto pozorný k signálům, které ti dávají lidé ve tvém okolí.

1 Hledej varovné příznaky!



V náladě

Podrážděnost
Úzkost a deprese
Vzteky



V hovoru

„Nemám pro co žít“.
„Jsem přítěž“.
„Mám chuť spáchat sebevraždu“.



V chování

Ztrácí zájem o okolí.
Hledá způsob, jak se zabít.
Více pije alkohol a užívá drogy. Spí málo nebo až moc.

2 Ptej se - pokládejte jednoduché a přímé otázky:

Přemýšlíš
o tom, že bys to
vzdal/a?

Přemýšlíš
o tom, že by sis
ublížil/a?

Přemýšlíš
o tom, že
bys spáchal
sebevraždu?

3 Zavolej pomoc

Pokud někdo v tvém okolí pomýšlí na sebevraždu nebo se o ni pokusil, nenechávej dotyčnou osobu o samotě a volej okamžitě na tísňovou linku 112. I ty totiž můžeš pomoci zachránit jeho/její život.

Volej 112

Prevence



Vyvážená a zdravá strava

Je důležitá nejen pro naše fyzické zdraví, ale i pro to psychické. Klíčem je rozmanitost a zdravá míra. Důležitý je dostatek zeleniny, ovoce a vitamínů (vitamín E je důležitý antioxidant a také vitamíny B, jejichž nedostatek má vliv na vznik demence).



Pravidelný pohyb

Najdi si druh aktivit, které tě baví a dělej je pravidelně. Nejlépe **30 minut 5x týdně**. Pokud to však někdy nestíháš, nestresuj se tím a zkus alespoň některý den vystoupit o zastávku dříve po cestě domů.



Pravidelné cvičení zvyšuje sebevědomí, odbourává stres a pocity úzkosti.



Nezačínat s kouřením

Nejllepší prevencí závislosti na tabáku je vůbec s kouřením nezačít. To se týká zejména mladistvých. Proto jim jděte příkladem. Posilujte jejich zdravé sebevědomí, motivujte je ke sportování nebo jiným koníčkům a vysvětlete jim, jak přesně kouření škodí. To stejné platí i o drogách a alkoholu. Je dobré hlídat i čas strávený na telefonu či počítači.



Dostatek spánku a spánková hygiena

Více o nich na stránce 7.

Prevence

Láska k sobě i blízkým

Najdi si přátele, kteří tě budou podporovat. Rozvíjením vztahů s nimi přispěješ ke své osobní pohodě. Buď laskavý ale i sám k sobě, ne vždy se ti musí vše dařit. Stejně jako se ptáš kamaráda nebo partnera, jak mu můžeš pomoci a co potřebuje, ptej se i sám/sama sebe, co v danou chvíli potřebuješ.

Práce se stresem

Najdi balanc. Stanov si přesný čas, který budeš věnovat práci a jakou dobu budeš věnovat sám/sama sobě. Nezapomínej na své koníčky a to ani ve chvíli, kdy máš pocit, že to opravdu nestíháš. Plánuj. Zkus si udělat seznam úkolů na daný den a postupně je plnit. Dávej si dosažitelné cíle a nauč se říkat ne ve chvílích, kdy se cítíš vyčerpaný/á.

Relaxační cvičení

Relaxačním cvičením může být jakýkoliv sport, jóga, ale i meditace nebo následující dechové cvičení.

Vyzkoušej si dechové cvičení: Pohodlně se usad'. Polož ruce volně na stehna, chodidly se dotýkej podložky. Zavři oči, pokud je to pro tebe příjemnější. Hluboký nádech než napočítáš do 6. Zadrž dech než napočítáš do 6. A výdech než napočítáš do 6. Opakuj tolikrát, kolikrát je ti to příjemné.

Stáhni si aplikace, které ti pomohou udržet tvé duševní zdraví:



Nepanikař



Headspace



Calmio



Sleepio

Podpoř nás

Abychom mohli v oblasti prevence vyškolit ještě více lidí, budeme potřebovat i tvoji pomoc. Namiř foták na následující QR kódy a zjisti, jak nás můžeš podpořit.

Podpoř nás skrze
Darujme.cz na [bit.ly/
DarujmeLoono](https://bit.ly/DarujmeLoono)



Nakup na našem
charitativním e-shopu
na shop.loono.cz



Doporuč naše workshopy
do některé z firem či škol
skrze loono.cz



Sleduj nás

Máš **#dobrenitro**? Přidej na sociální sítě svoji fotku nebo komentář s naším hashtagem. Třeba tak k péči o vlastní tělo a duši nakopneš někoho dalšího!

Poslechni si náš podcast o zdraví, prevenci a inovacích v medicíně. Ve tvé oblíbené podcastové platformě stačí zadat „Loono“.

A aby ti neutekla žádná z našich akcí či novinek, sleduj nás i na sociálních sítích pod **@loonocz** nebo si na www.loono.cz zapiš náš newsletter, skrze který ti každý měsíc pošleme pár rad, jak mít **#dobrenitro**.

Líbí se ti naše
aktivity a rád/a bys
podpořil/a naše snažení
i jinak? Ozvi se nám na:
office@loono.cz

Otestuj si své
znalosti z prevence
na bit.ly/TestPrevence



[@loonocz](https://www.loonocz) | [#dobrenitro](https://www.loonocz) | www.loono.cz | shop.loono.cz