

RECENZE

Duševní zdraví a životní styl

Jiří Raboch et al.

RABOCH Jiří et al. *Duševní zdraví a životní styl*. Praha: Mladá fronta. 2019. ISBN 978-80-204-5501-7.

Mgr. Kateřina Zachová

e-mail | katerina.zachova@lf1.cuni.cz

Mgr. A. et MgA. Kateřina Zachová
Postgraduální student adiktologie na 1. LF UK
Arteterapeut Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze a PNB Bohnice

Publikace *Duševní zdraví a životní styl* s podtitulem *Psychiatrie životním stylem* přibližuje čtenářům moderní a relativně nový směr v přístupu k duševním poruchám, tzv. „life style medicine“. Knihu tvoří soubor dvaceti šesti statí od renomovaných autorů, které postupně mapují jednotlivé aspekty životního stylu ve vztahu k prevenci a léčbě duševních onemocnění. Autoři si všímají jak vlivu chování na duševní zdraví, tak zpětně vlivu duševních onemocnění na každodenní návyky pacientů.

V posledních letech se pozornost odborníků stále častěji zaměřuje na různé faktory, které podmiňují dosažení zdravého životního stylu. Jednotlivé poznatky se daří opírat o vědecké výzkumy a propojovat v ucelenější systém. Kniha upozorňuje na potřebu vnímat pacienta a jeho aktuální stav v širším kontextu a s respektem k jeho individuálním potřebám. Apeluje na uplatňování skutečného bio-psycho-socio-environmentálního přístupu. Hlavní autor a editor profesor Jiří Raboch v závěrečné stati *Psychiatrie v 21. století* upozorňuje na změny v příčinách morbidity a mortality, ke kterým dochází v tzv. vyspělých státech od konce dvacátého století. Hrozby infekčních chorob a malnutrice ustoupily chorobám civilizačním, mezi kterými hrají významnou roli i duševní poruchy včetně neuropsychiatrických onemocnění. Velkým problémem vyspělých států je podle profesora Rabocha převažující životní styl charakteristický omezenou pohybovou aktivitou, vysokou hladinou stresu a nerespektováním obecných dietních doporučení. V euroatlantickém kulturním prostředí bývají navíc

edice
Postgraduální
medicíny

Jiří Raboch et al.

Duševní zdraví a životní styl

Psychiatrie životním stylem



mladá fronta

často podceňována rizika plynoucí z užívání legálních návykových látek.

Současnou medicínu vidí profesor Raboch jako technologicky vyspělou, vybavenou řadou sofistikovaných diagnostických a léčebných nástrojů. Zároveň ale poukazuje na neudržitelně vysokou ekonomickou náročnost aktuálního modelu zdravotní péče, který je zaměřen převážně na nákladná řešení již existujících symptomů. Za efektivnější považuje využít vynaložené prostředky především ve prospěch prevence a důslednější individualizace léčby. Preferuje lifestyle, behaviorální a psychologické preventivně-léčebné přístupy. K sestavení této široce pojaté publikace ho inspirovala vlastní výzkumná činnost a zahraniční pokrok v psychiatrii životního stylu.

Jednotlivé statě knihy se drží pevné struktury, jsou členěny do barevně odlišených podkapitol, doplněny přehlednými tabulkami a typograficky zvýrazněným *souhrnem pro praxi*. Příjemným zpestřením jsou krátká motta, povětšinou zajímavě volené citáty, která uvádějí čtenáře do témat a přibližují specifický způsob, jakým na ně autoři nahlízejí. V závěru knihy najdeme rejstřík hlavních pojmů a abecedně řazené medailonky všech dvaceti osmi autorů, jejichž zásluhou kniha vznikla. Většina statí je psána srozumitelným jazykem a přístupná široké veřejnosti. Pro pochopení některých jsou ale nutné biomedicínské znalosti. Pro snazší práci s publikací by bylo vhodné jasněji vymezit skupinu čtenářů, kterým je určena, případně dát čtenáři návod, jak se v textu orientovat.

Výběr zpracovaných témat je pojat velmi komplexně. S některými z nich se můžeme běžně setkat ve veřejném prostoru, jsou hojně diskutována laiky a bývají často medializována. Tato kniha umožňuje konfrontovat stávající informace s odbornými názory podloženými aktuálním výzkumem. Jde zejména o téma stravovacích návyků (M. Kunešová), pohybové aktivity (V. Tuka), civilizačních nemocí (V. Adámková), kvality spánku (K. Šonka) a problematiky stresu, na jehož podstatu a zvládnání jsou zaměřeny hned tři statě (P. Bob, R. Ptáček, M. Vňuková, J. Raboch). V nich jsou například popsány okolnosti nahraňující vzniku duševního onemocnění na pracovišti.

Mezi zpracovávanými tématy najdeme pojednání ke konkrétním diagnostickým jednotkám z oblasti psychiatrie: organickým duševním poruchám a afektivním poruchám (J. Raboch) a k psychotickým onemocněním (E. Kitzlerová), kde se můžeme například dozvědět, jak velkým problémem je nedostatek pohybu a nadváha u těchto pacientů. Podrobná stať je věnována poruchám příjmu potravy (H. Papežová), kromě obecněji známých faktů jsou tu popsány například komorbidita, prevence nebo změny, ke kterým došlo v oboru v posledních letech. Cenný přínos knihy tkví i v důrazu na propojení psychického a fyzického stavu člověka, což stále ještě není běžné. Z tohoto hlediska jsou zajímavé statě o střevním mikrobiomu (H. Tlaskalová-Hogenová, P. Procházková, R. Roubalová) a o využití mindfulness a meditačních technik v somatické léčbě (P. Zach).

Další statě se věnují vývojovým otázkám (J. Mourek, R. Ptáček), partnerským vztahům (J. Pavlát, E. Remešová, M. Šetinová) a sexuálnímu zdraví (P. Weiss). V pojednání o ateroskleróze (M. Vrablík) a o metabolickém syndromu (Š. Svačina) je přímá vazba na duševní zdraví méně patrná. Kniha zahrnuje i množství řídkěji diskutovaných témat, která mají přes svou marginalizaci značný význam pro život konkrétních pacientů. To se týká například otázek stigmatizace duševně nemocných (P. Winkler, M. Müller), práce s adherencí a s motivací pacienta dodržovat zásady doporučené lékařem (J. Soukup, M. Raszka). Na nedostatečnou gramotnost v oblasti mentálního zdraví poukazuje A. Šteflová a Z. Kučera. V závěru knihy najdeme statě o metodologii životního stylu (M. Vňuková) a o psychiatrii v 21. století (J. Raboch).

Duševním zdravím z adiktologického hlediska se zabývá stať prof. M. Miovského *Návykové látky a životní styl*. Miovský zdůrazňuje jejich negativní vliv na celkové zdraví člověka. V této souvislosti poukazuje na všeobecně nízkou zdravotní gramotnost obyvatel České republiky týkající se užívání legálních návykových látek a na negativní působení médií. Škodlivost užívání návykových látek, především alkoholu a tabáku, je v publikaci zmiňována na mnoha místech i jinými autory, například jako faktor podílející se na vzniku demence, aterosklerózy, metabolického syndromu, a v řadě dalších souvislostí. Kromě jednoznačně negativních informací o důsledcích konzumace alkoholu zde najdeme i názor, podle kterého může být za určitých, zcela specifických okolností a v úzce vymezené oblasti mírná konzumace alkoholu prospěšná.

Profesor Jiří Raboch v knize píše: „*Vždy jsem byl přesvědčen, že každý člověk je do určité míry strůjcem svého štěstí, že se máme starat o své zdraví a případné problémy řešit, pokud to jde, též vlastní aktivitou – helping by doing.*“ Apeluje na změny v nastavení celého zdravotnického systému včetně aktivnějšího zapojení samotných klientů zdravotní péče. Jak a jakými prostředky lze zkvalitňovat každodenní chování a pozitivně ovlivňovat (duševní) zdraví jednotlivců i celých skupin je složitá otázka. K lepší orientaci v této oblasti může pomoci právě tato ojedinelá publikace. Může být přínosem jak pro praxi lékařů a pracovníků ve zdravotnictví, tak pro každého, kdo chce pečovat o své vlastní návyky a o duševní kondici.

Na závěr volím jedno z krátkých mott, konkrétně citát hraběte z Derby, kterým V. Tuka uvádí stať o pohybové aktivitě a o duševním zdraví: „*Kdo si neudělá čas na cvičení, bude si muset udělat čas na to být nemocný.*“