

JARNÍ ÚKLID?

*Raději
jděte
na vzduch*



Někteří mají jaro spojené s detoxem, jiní s půstem, další s úklidem. Podle předního českého psychiatra bychom však v těchto dnech měli trávit co nejvíc času venku. „Na detox nevěřím. Tělu a duši nejvíce prospěje pravidelný režim, pohyb a pobyt venku,“ říká předseda psychiatrické společnosti **Martin Anders**.

Text: **TEREZA BLÁŽKOVÁ** Foto: **MICHAL SVÁČEK, MAFRA**

Přišlo jaro, slunce svítí, stromy kvetou. Před námi jsou Velikonoce. Jak toto období působí na člověka z hlediska psychiky?

Změnu ročního období v sobě máme zakódovanou. Stejně jako i ty nejnižší organismy na planetě. Nás řídí hlavně střídání dne a noci a světla a tmy, což se s jarem mění. Prapůvodně člověk žil v místech, kde je dodnes dvanáct hodin světlo a dvanáct hodin tmy. Zatím-



Světlo je obrovský zdroj energie a nejsilnější modulátor naší aktivity.

A tohle nastavení je dané genetickou predispozicí od našich předků?

Z velké části. Jsou zvířata, která si na podzim vytváří zásoby a v zimě pak spí. Dnes lidstvo žije pořád naplno bez ohledu na roční období. Základní zákonitosti jsme přestali respektovat, a to samozřejmě přináší problémy.

Předpokládám, že ne každému.

Jistě, je to individuální. Řada lidí změny zvládne bez problému. Ale na mnoho lidí působí. Je to stejné jako s cestováním přes časová pásma. Jsou lidé, kteří to nesnášejí, i takoví, kterým to problém nedělá.

Některé podniky dávají zaměstnancům možnost zajít si po obědě do odpočinkové zóny. Prý jsou pak výkonnější. Mělo by podle vás něco takového význam, i co se týče změn pracovní doby v zimě a v létě?

Možná ano. Je třeba si uvědomit, že řada kanceláří se nachází v budovách, které mají tónovaná skla. A i obyčejné sklo je filtr pro vlnovou délku světla, která stimuluje. Člověk, který jezdí do práce autem, si z kanceláře zajde na oběd do vedlejší restaurace a po práci zase nasedne do auta a jede domů. Když to sečtete, tak na přímém denním světle stráví pět minut, když přebíhá na oběd.

A to je málo...

Ano. Co dnes lidstvo trápí, je to, že máme hodně světla v noci a málo světla přes den. Řeší se světelný smog a modré světlo na ulicích, ale zároveň se místnosti zatemňují žaluziemi, aby člověk viděl na počítač. Další věc je ta, že počítač, který večer zapnete bez filtru modrého světla, posílá do těla informaci, že je den, a brání uvolňování melatoninu.

Spánkového hormonu?

Přesně tak. Důsledkem je pak změna struktury spánku. Melatonin je extrémně důležitý a hraje velkou roli i v obraně proti nádorovým onemocněním, protože vychytává volné kyslíkové radikály. Existují teorie, že v místech, která jsou hodně zamořena světelným smogem, roste výskyt rakoviny. Protože lidé tam mají melatoninu nedostatek.

Může mít melatonin vliv i na psychiku?

Jistě, na všechno. Je to látka, která reguluje denní režim. V těle nemají orgány žádné oči, aby věděly, zda je den, nebo noc. Takže melatonin synchronizuje činnost všech orgánů. Každý orgán pracuje v jinou dobu. Teplota kolísá, hormony kolísají, množství vytvořené moči kolísá a tak dále. To jsou všechno věci, které mají nějakou oscilaci a závisí na tom, jestli je v těle dostatek informací o tom, zda je světlo, nebo tma.

Když se vrátíme k zimě, měli bychom tedy podle vás zpomalit, abychom na jaře měli více sil?

Dnes je spíš tlak na to, abychom zůstali produktivní. My jako lékaři se snažíme lidem, kterým to dělá problémy, nabízet nějaké formy řešení. Protože když je to jeden z většího množství faktorů stresu, může to způsobit plně rozvinutou duševní poruchu.

Jaké formy řešení pacientům nabízíte?

Například fototerapii. Lidem dáváme zdroje světla, které na ně svítí.

Nějaké lampy?

Třeba. Nebo speciální brýle.

Ale to je také modré světlo, ne?

Ano, ale pustíte si ho ráno, aby vás stimulovalo. Stačí si na podzim každé ráno třicet minut svítit a pak se třeba úplně zbavíte deprese v zimě.

A není trochu kontraproduktivní, když takhle zasahujeme do přírodních zákonitostí?

Máte pravdu. Ale to už každý musí zvážit sám, jestli si může dovolit polevit v práci, nebo potřebuje fungovat na sto procent. Když si řekne, že v zimě zpomalí, tak super. Ale ne každý si to může dovolit.

Vy sám na sobě fototerapii praktikujete?

Já mám na stole dva zdroje světla, takové lampy, a zapínám si je. Jsem sice psychiatr a možná byste čekala, že vám budu říkat, že všechno se má léčit léky, ale není to tak.

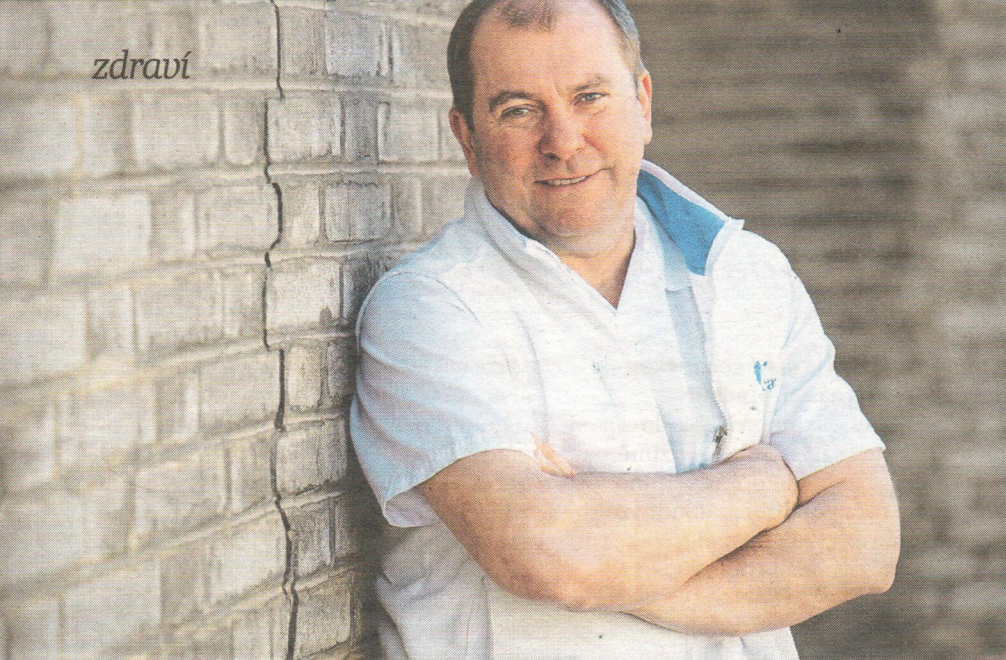
Je pravda, že hodina venku denně může zabránit depresi?

Jak u koho. Je to ale jeden z faktorů, kterým ji lze ovlivnit. Na to jsou i lé-

co u nás v Česku to je jinak. V zimě se doba osvětlení výrazně krátí, v létě je to zase opačně.

Co takové změny dělají s člověkem?

Pravidelně od svých pacientů slyším, že když přijde jaro a sluníčko, začnou se cítit lépe a začíná se jim znovu chtít do života. Na druhou stranu zima je pro většinu lidí ve znamení celkového útlumu, zpomalení, snížení aktivity a možná i lenosti.



kařské studie. Vezmete skupinu lidí, kteří trpí depresí, a rozdělíte ji na dvě poloviny. Jedné polovině necháte jen léky, které užívá, a žádná další opatření neaplikujete. Druhé skupině k tomu zařadíte do denního režimu třeba hodinu na vzduchu, úplně ideální je se jít projít ven hned ráno. A výsledky jsou jednoznačné.

Takže když se chci na jaře dostat ze zimního splínu, může mi pomoci, když budu do práce chodit pěšky nebo jezdit na kole?

Ano, protože jste v kontaktu s přírodou, dýcháte čerstvý vzduch a ještě na vás svítí slunce.

Když není pod mrakem...

Může být klidně i pod mrakem. I když nesvítí slunce a máte pocit, že venku je šero, je obrovský rozdíl světelného spektra uvnitř domu a venku. Jsou to tisíce luxů i přesto, že doma svítíte. Protože i obyčejná okenní tabulka světelné spektrum významně filtruje.

A světlo je skutečně natolik důležité?

Je to obrovský zdroj energie. Náš mozek si na něj za tisíce let, které jsme tady, zvykl a je to nejsilnější modulator naší aktivity. Kdybyste zavřela lidi do tmy, tak se jejich biorytmus stane takzvaně volně běžícím. S tím mají problém někteří slepci. Jejich mozek není regulován světlem. Musí je synchronizovat jiné věci.

Jako třeba?

Například sociální aktivita, kontakt s lidmi nebo potrava. Obrazně řečeno, když vám bude někdo v osm hodin ráno pravidelně nosit snídani, tak tím tělo naučíte, že v tu chvíli je osm hodin ráno a začíná den.

MARTIN Anders (48)

Je předsedou České psychiatrické společnosti a šéfredaktorem časopisu Česká a slovenská psychiatrie. Zároveň je na Psychiatrické klinice 1. LF UK a VFN zástupcem přednosty pro vzdělávací činnost a také soudní znalec v oboru psychiatrie. Se ženou a třemi dětmi žije v Praze-Holešovicích. Ve volném čase rád jezdí na kole po Lužických horách.

Jaro má hodně lidí spojené s jarním úklidem. Může takový úklid pomoci duši?

Člověk si za ta léta, co pobíhá po světě, vytvořil určité rituály. Jaro je spojené s rituálem oslavy života. Sleze snůh, zazelená se tráva, vypučí první kyticky a stromy. Příroda začne ožívat. V nějaké zmenšené formě se to odehrává i v lidském organismu. Rituálem úklidu se očistíte a jdete do nového reprodukčního období, nového roku s čistým štítem.

Takže myslíte, že na člověka a jeho psychiku nepůsobí, když má doma nepořádek, nebo naopak uklizenou?

Je to ryze individuální. Znáám spoustu lidí, kteří mají doma neskutečný nepořádek a jsou naprosto šťastní. Pak znám spoustu lidí, kteří jsou extrémně pořádní a jsou nešťastní. A je otázkou, zda to souvisí, nebo nikoli. Když se na to koukneme obšírněji, tak když má doma někdo přehnaně uklizenou, může mít pak sníženou imunitu, protože tělo není zvyklé ani na základní patogeny a neumí si s nimi poradit. A to už s psychikou souviset může.

Můžete to trochu rozvést?

Dnes víme, že spojení mezi mozkem a imunitním systémem je tvořeno prostřednictvím takzvaných cytokinů. To jsou proteiny, které mimo jiné regulují aktivitu serotoninu v mozku.

Co to znamená?

To, že lidé, kteří prodělali nějaké závažnější infekce nebo třeba záněty orgánů, mohou mít větší pravděpodobnost, že se u nich vyvine duševní porucha. Je to zase jeden z faktorů, který k tomu může přispět. Stejně jako třeba skladba potravy.

To mi připomíná, že řada lidí v mém okolí dodržuje jarní půst. Někteří kvůli blížícím se Velikonocům, jiní se snaží o detox organismu. Jak tohle ovlivní psychiku?

Já detoxům nevěřím. Myslím si, že základem zdraví je střídmost a přirozenost. Pokud k tomu není zásadní důvod, tak bych žádnou dietu nedoporučoval.

Může takový jarní detox ovlivnit člověka naopak negativně?

Je známo, že pokud někdo drží nevhodnou dietu a nemá dostatečný přísun živin, začne mít psychické potíže. Cítí nepohodu a je podrážděný.

Čím je to způsobené?

Kromě nedostatku energie je jedním z mechanismů, které můžou hrát roli, nedostatek tryptofanu. To je látka, která je důležitá pro tvorbu serotoninu a melatoninu.

V čem se nachází?

Je to přírodní esenciální aminokyselina, která je třeba ve vejcích, krutím mase, mléce, sýrech, špenátu, banánech nebo semínkách. A v dalších potravinách.

Takže není nijak vzácná...

Není, ale je důležitá, a pokud snížíte objem jejího příjmu, může to u vás vyvolat deprese. Dalším problémem je, že dnes jíme daleko více potravin, které obsahují omega-6 nenasycené mastné kyseliny. Úplně jsme rezignovali na omega-3. Přitom ten poměr byl v dřívějších dobách poněkud jiný, ale dnes do sebe ládujeme samé omega-6, které jsou navíc prozánětlivé.

Takže zase nějak zasahují do imunitního systému?

Přesně tak. A prolínají se do mozku opět přes regulaci zánětlivých faktorů.

Při léčbě deprese je změna jídelníčku jedním z doporučení. Když se totiž zeptáte, co lidé jedí, zjistíte strašné věci.

Například?

Buď nejedí vůbec, jedí málo, nebo naopak moc. Preferují tučná, vysoce energetická, slaná jídla, rychlé cukry a podobně. Strava má obrovský vliv na všechno.

Před dvěma týdny jsme posouvali ručičky hodin o hodinu dopředu. Jak tohle působí na lidskou psychiku?

Jak u koho. Myslím, že lidé trpící duševními potížemi budou senzitivnější než zdravá populace. A tady je důležité říci, že zhruba dvacet sedm procent evropské populace prodělá v průběhu roku nějaké klasifikovatelné duševní onemocnění.

Evropská unie schválila konec střídání letního a zimního času. Je to z vašeho pohledu dobrý krok?
Já jsem všemi deseti pro.

Jaký čas by podle vás měl platit v tuzemsku?

Za mne jednoznačně ten přirozený, tedy zimní.

Kdybyste měl shrnout nějaká preventivní opatření, jak se vyhnout depresím, byla by tam zdravá strava, pobyt venku a co ještě?

Vesmíš jsou ta pravidla čtyři. Pravidelné vstávání a ulehání, pravidelná fyzická aktivita, pravidelná, pestrá a vyvážená strava a pravidelná expozice světlu. Ideální je chodit se

psem nebo trávit čas na zahrádce. To je na jaře skvělé a opravdu účinné. Máte koníček, světlo, aktivitu a do toho sociální faktor, máte sousedy.

Závěrem se zeptám: Je nějaký způsob, jak si na jaře vyčistit hlavu? Máte tip na generální úklid duše?

Záleží na tom, jestli máte pocit, že máte problém, nebo ne. Jestli chcete ve svém životě něco změnit, je dobré si vytvořit plán.

Třeba si to napsat na papír?

Ano. Jasně si říci, co bych chtěl tento rok změnit a jaká jsou pro a proti. A pak na tom mentálně pracovat a zamyslet se nad tím, jaké kroky k naplnění plánu povedou. Takže když chci třeba zhubnout, budu muset změnit jídelníček a začít se více hýbat. Bez toho to zkrátka nepůjde.

A co třeba urovnání vztahů?

To je podobné. Když budu chtít urovnat nějaké vztahy, musím si ujasnit, co pro to potřebuju udělat, případně jestli to zvládnu sám, nebo bych měl vyhledat nějakou pomoc.

Myslíte odbornou?

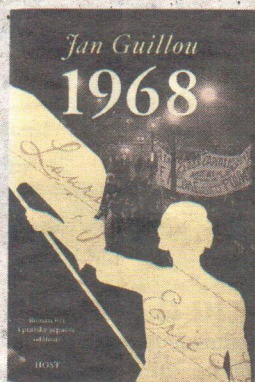
Pomoc může mít celou řadu podob, od osobního koučingu přes psychologa až po psychiatra. Radit se s kamarády často nevede k cíli. Chce to mít nějakého racionálního, nezávislého poradce. Vždycky je to ale především na vás. ■

tereza.blazkova@mfdnes.cz

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI K MINULÉMU DÍLU SOUTĚŽE S PÁTEČNÍM MAGAZÍNEM RODINA CO VÍTE O ZDRAVÍ? 1. c; 2. b; 3. c

▼ INZERCE

Novinky z nakladatelství HOST



Jan Guillou 1968

Sedmý díl série *Velké století* líčí bouřlivý rok 1968. Levicově angažovaný právník Eric Letang míří kvůli případu do západního Německa, odkud se posléze vydává se svou láskou do Československa.

369 Kč

Překládová beletrie

Bitevní pole Jérôme Colin

S dětmi je ta potíž, že rostou. Jednoho dne začnou bez varování praskat dveřmi, nosit špatné známky a vyjadřovat se nanejdvů mručněním... Román o lásce mezi rodiči a dětmi v rodině, kde jsou emoce vyhrocené jako na bitevním poli.

259 Kč

Překládová beletrie

