

Nárast samovražedných myšlienok počas pandémie

Nasledujúci článok je voľným prekladom článku Univerzity Loma Linda (originál v angličtine):

<https://news.llu.edu/health-wellness/essential-workers-unpaid-caregivers-show-increased-suicidal-thoughts-during-pandemic>

I keď informácie v ňom vychádzajú z kontextu a výskumov v USA, pravdepodobne bude aktuálny aj pre nás a môže nám pomôcť predchádzať negatívnym vplyvom na mentálne zdravie počas pandémie.

Pandémia COVID-19 a opatrenia voči nej vedú k zvýšeným sklonom k samovraždám a zhoršujúcemu sa mentálnemu zdraviu hlavne u pracovníkov v prvej línii a neplatených opatrovateľov (tí, ktorí sa starajú o iných nie v rámci svojho zamestnania, napr. rodičia o svoje deti, ľudia starajúci sa o svojich partnerov a pod.).

Dosah pandémie koronavírusu na spoločnosť je rozšírený všade, dotýka sa viac či menej takmer každého. Jedným z dopadov je nárast samovražedných myšlienok a tendencií medzi takmer všetkými demografickými skupinami.

David Puder, MD, psychiater z [Loma Linda University Behavioral Health](#), hovorí, že nárast samovražedných myšlienok je pravdepodobne spôsobený stratou spojenia s bežnou psychosociálnou podporou, stratou normálnych aktivít a v mnohých prípadoch i stratou zamestnania vedúcej k značnému finančnému stresu.

Najviac zasiahnutou demografickou skupinou sú neplatení opatrovatelia a pracovníci v prvej línii, uvádza nedávna štúdia Centra pre prevenciu a kontrolu chorôb. „Štúdia doložila to, čo vidíme v populácii našich pacientov – mentálne choroby, závislosti a plánovanie samovražd sú na vzostupe počas pandémie,“ hovorí Puder. „Nikdy sme neboli v takej situácii, ktorá by viedla k tak rozšírenej sociálnej izolácii, nezamestnanosti a zvýšenému strachu z ochorenia.“

Neplatení opatrovatelia – rodičia starajúci sa o svoje deti, ľudia opatrujúci svojich partnerov alebo dospelí starajúci sa o svojich rodičov – sú obzvlášť zraniteľní keďže sa snažia podporovať svojich milovaných a zároveň si udržať svoje vlastné duševné zdravie.

Pracovníci v prvej línii nesú tiež väčšiu psychickú záťaž, keďže čelia strachu z vystavenia sa vírusu. Medzi týchto pracovníkov nepatria iba zdravotnícki pracovníci, ale aj ktokoľvek, kto vo svojom zamestnaní prichádza do fyzického kontaktu s inými ľuďmi.

Pre tieto skupiny Puder odporúča týchto šesť tipov:

1. **Spite dostatočne.** Chodte do postele okolo pol desiatej večer ako príprava na vstávanie ďalší deň. To môže znamenať dať deti spať okolo štvrt na osem, ale môže to priniesť zlepšenie vo vašej nálade a emóciách.
2. **Cvičte denne.** Pokúste sa cvičiť každý deň, alebo aspoň každý druhý deň. Môže to byť ranná prechádzka, keď sa zobudíte alebo večerný beh. Ak máte deti, zapojte ich. Čokoľvek, čo vás a ich zapojí na plné obrátky, môže pomôcť ich duševnému zdraviu ako aj vášmu.
3. **Chodte „preč“.** Nájdite si miesta v prírode ďaleko od ostatných fyzicky aj virtuálne. Vyhýbajte sa najpopulárnejším miestam vonku a vyberte si menej zaľudnené cesty. Netrávte čas v prírode



Obrázok od Anemone123 z Pixabay

na sociálnych sieťach alebo sledovaním najnovších správ – vnímajte prítomnosť a vyhnite sa sústredeniu na to, čo vám spôsobuje stres.

4. **Zostaňte v kontakte.** Spravte si zoznam vašich priateľov a raz týždenne im zavolajte. Môžete tiež zvážiť naplánovanie tohto času a spraviť si z hovorov rutinu. Sociálne médiá nie sú až tak sociálne ako skôr zabávajúce, takže si odložte čas na kontakt s vašimi priateľmi a rodinou.
5. **Stravujte sa zdravo.** Snažte sa jesť tri jedlá denne a tak zdravé ako je to možné. Výbornou potravou pre mozog sú napríklad avokádo, orechy, olivový olej (ako náhrada za iné oleje), zelenina, chia a ľanové semienka a iné potraviny.
6. **Porozprávajte sa s profesionálom.** Chodte za terapeutom alebo psychiatrom, ak čo i len trochu rozmýšľate o samovražde. Nie je to normálne, a aj keď rodina a priatelia vás môžu vypočuť, odborník na duševné zdravie vám môže dať rady, ktoré potrebujete v takýchto situáciách.

Ak vy alebo niekto koho máte radi máte samovražedné myšlienky, vyhľadajte odborníka. Ak ste vy alebo niekto vám blízky v život ohrozujúcej kríze, vyhľadajte pomoc okamžite.