

Nenechávejte lidi samotné a už vůbec ne osamělé!

Jahve stvořiv Adama se zamyslel a pravil: *Není na světě dobře člověku samotnému. On měl tehdy v plánu to, před čím nás drsně varovali na brigádách soudruzi vedoucí (tvoření nejmenších kolektivů), ale lidstvo se stejně rychle rozpráskalo. Člověk patří mezi sociální druhy a potřebuje kolem sebe nejen své blízké, ale také pestré hemžení ostatních. Samovazba byla vždy zosídlením trestu a poustevníci byli obdivováni nejen pro své pytlácké dovednosti, ale také proto, že svoji samotu snášeli, aniž se zbláznili.*

Izolace byla hned po všeobecném rozšíření a pečlivě pěstovaném strachu druhou největší noxou, kterou přinesla pandemie v psychosociální oblasti. Na lidech už se bohužel nedají provádět některé pokusy, kterým podrobujeme zvířata, ale sociálním druhem nejsme sami, a tak lze výsledky některých experimentů extrapolovat. Izolovaný mravenec má záhy oslabené protistresové mechanismy, zhoršenou imunitu a v krátké době hyne. Ferda Mravenec by v cizích službách nikdy neobstál!

Publikované zkušenosti z posledních téměř dvou let ukazují, že tam, kde byli zejména staří lidé izolováni,

byla úmrtnost mnohem vyšší. Naopak tam, kde byl možný kontakt s blízkými a s pečujícím a zdravotnickým personálem, byly výsledky příznivější, a to tím více, čím intimnější komunikace byla. Bůh zaplať za ďábelský Bellův vynález, protože v této situaci i ten byl dobrý. Daleko kvalitnější byla komunikace prostřednictvím nejrůznějších systémů zprostředkovávajících jak zvuk, tak obraz. Optimální pak je setkání lidí na živo.

Už výsledky z počátku pandemie (např.: Ho Yin-Lai F, et al. *The Protective Impact of Telemedicine on Persons With Dementia and Their Caregivers During the COVID-19 Pandemic. Am J Geriatr Psychiatry.* 2020;28(11):1175-1184) prokázaly významný protektivní vliv telemedicínského spojení u seniorů s kognitivními poruchami. Nejenže se zlepšovaly skóre testovaných kognitivních parametrů, ale byla zde patrná a oceňovaná pomoc i pečujícími osobami. Výhody byly patrné už po čtyřech týdnech a kontrastovaly se stavem kontrolní skupiny, která zůstala bez této pomoci a v níž úpadek pokračoval.

Na svých seminářích jsem upozorňoval na chytré řešení Robinsonovo a také je urputně do-

poručoval jako nouzové východisko. Kromě toho, že si postavil chatrč, kterou většinou máme, pořídil si kalendář, aby neztratil pojem času a rytmus, a kromě toho, že si četl z bible, každý den zpíval. Tenkrát žalmy, dnes je k dispozici i širší repertoár. To můžeme dělat všichni denně a neškodí to. Ti, kdo se stydí, ať začínají v koupelně, tam to hezky rezonuje.

Pozornost je ale třeba věnovat lidem skutečně osamělým, kteří potřebují slyšet vlídné lidské slovo (jak se máš, pacholku?) a vědět, že nezůstali sami ztraceni ve vesmíru. Zájem a péče, známé jako Hawthorne efekt, samy o sobě jsou beneficí. Není nutné celou agendu nalepit jen na sebe, je možné získat dobrovolníky, aktivovat svépomocné organizace a třeba přesvědčit i skautíky, ať místo sociálních sítí dají 15 minut svého času člověku, který to potřebuje doslova k přežití. Zdraví národa není jen záležitostí medicíny. Ta by ale měla dát laikům laskavé, jasné a srozumitelné návrhy, jak se mohou na dobré věci podílet.

MUDr. Radkin Honzák, CSc.

TIRÁŽ

Dermatologie pro praxi

Ročník 16, 2022, číslo 1

Redakční rada:

doc. MUDr. Eliška Dastyčová, CSc., doc. MUDr. Dagmar Ditrichová, CSc., MUDr. Olga Filipovská, MUDr. Helena Korandová, CSc., MUDr. Alena Machovcová, MBA, MUDr. Miroslav Nečas, Ph.D., prof. MUDr. Alena Pospíšilová, CSc., doc. MUDr. Jarmila Rulcová, CSc., MUDr. Lucie Růžicková Jarešová, MUDr. Jaroslav Strejček, CSc., MUDr. Jan Šternberský, CSc., MUDr. Martin Tichý, Ph.D., MUDr. Yvetta Vantuchová, Ph.D., MUDr. Petr Zajíc, MBA

Vydavatel:

SOLEN, s.r.o., Lazecká 297/51, 779 00 Olomouc
IČ: 25553933

Adresa redakce:

SOLEN, s.r.o., Lazecká 297/51, 779 00 Olomouc
tel: 582 397 407, www.solen.cz

Redaktorka:

JUDr. Klára Černošková, cernoskova@solen.cz
tel.: 725 382 744

Grafická úprava a sazba:

DTP SOLEN, Aneta Děrešová, deresova@solen.cz

Obchodní oddělení:

Ing. Martina Osecká, osecka@solen.cz
Charlese de Gaulla 3, 160 00 Praha 6
tel.: 233 340 201, mob.: 724 984 450

Předplatné v ČR:

Cena předplatného za 4 čísla včetně supplementu na rok 2022 je 600 Kč. Časopis můžete objednat: na www.solen.cz, e-mailem: predplatne@solen.cz, telefonem: 585 204 335

Předplatné v SR:

Beáta Podobná, predplatne@solen.sk, www.solen.eu
Časopis si můžete objednat: telefonem: 02 / 5263 2409, faxem: 02 / 5263 2408, poštou: na adrese redakcie.
Cena předplatného na rok 2022 pre SR je 16 €.

Všechny publikované články procházejí recenzí.

Registrace MK ČR pod číslem 17203.

ISSN print 1802-2960

ISSN online 1803-5337

Citační zkratka: Dermatol. praxi

Časopis je indexován v:

Bibliographia Medica Československa a v databázi EBSCO.

Vydavatel nenese odpovědnost za údaje a názory autorů jednotlivých článků či inzerátů.

Reprodukce obsahu je povolena pouze s přímým souhlasem redakce.

Redakce si vyhrazuje právo příspěvky krátit či stylisticky upravovat.

Na otištění rukopisu není právní nárok.