

NEPANIKÁŘ

Mobilní aplikace, která zachraňuje životy

Svět kolem nás se mění a stále rychleji přináší nejrůznější technické novinky a vymoženosti. Často na ně nadáváme. Mnozí už se nescházejí osobně, neb tráví svůj čas s přáteli „na fejsbůku“, seznamujeme se díky internetu a rozcházíme se po esemeskách. Následující řádky jsou ale dokladem toho, že technika může pomáhat, a to dokonce i v případě psychických problémů. Tak si říkám, že kdyby něco podobného existovalo před lety, když jsem téměř tři čtvrtě roku bojoval s totálním vyhořením, mohlo to být pro mě a mé okolí jednodušší. I pro mé psychiatry, které bych mnohem méně ve dne v noci otravoval svým zoufalým fňukáním.

S panickými atakami nebo dokonce s myšlenkami na sebevraždu pomáhá od roku 2019 mobilní aplikace **NEPANIKÁŘ**. Tu vymysleli studenti Vysokého učení technického v Brně a za jejím vznikem stojí kromě jiného i osobní boj jedné ze spoluautorek s psychickými potížemi. S nápadem na okamžitou pomoc v mobilu přišli brněnští studenti Veronika Kamenská a Tomáš Chlubna. Inspirací bylo Veronice právě její vlastní psychické onemocnění: „V České republice tehdy nebyla žádná podobná aplikace k dispozici. A když u člověka propukne panická ataka, není schopen si ještě v tom stavu překládat pokyny z angličtiny do češtiny,“ řekla jedna z autorek aplikace. Sama přiznává: „Prošla jsem úzkostmi, depresi, sebepoškozováním i myšlenkami na sebevraždu, dvakrát jsem byla hospitalizována na psychiatrickém oddělení a chyběla mi aplikace, která by mi mohla s mými stavy pomoci.“

Při její tvorbě spolupracovali autoři s řadou psychiatrů, psychologů z brněnské či břeclavské nemocnice, ale i se specialisty ze soukromých praxí nebo z organizací Nevypusť duši či Centrem Anabell. Své poradní slovo dostali i lidé potýkající se s duševními onemocněními. Aplikace je nyní dostupná pro všechny telefony s operačním systémem Android i iOS. Zároveň byla aplikace přeložena do devíti jazyků, a může tak pomáhat i zahraničním uživatelům.

Podle spoluzakladatelky Nevypusť duši Marie Salomonové může původní ryze česká aplikace pomoci především teenagerům, kteří jsou zvyklí používat svůj mobilní telefon při řešení nejrůznějších životních problémů. Uživatelům nabízí jednoduchou okamžitou pomoc v okamžiku, kdy je přepadne ataka. V případě úzkosti nebo panického záchvatu si tak člověk může vyzkoušet například dechová cvičení, uklidňující počítání nebo využít další nápady a rady, co v dané situaci dělat. Můžete si také třeba zahrát jednoduchou hru, která odvede vaši pozornost od přicházející ataky.

Nepanikař počítá i s prevencí, a proto třeba nabízí lidem s depresi, aby si preventivně připravili plán na dobu, kdy jim bude nejdříve. Aplikace také obsahuje pomoc pro ty nejhorší případy, a to myšlenky na sebevraždu.

Nepanikař má sedm základních modulů: Deprese, Úzkost/panika, Sebeпоškozování, Myšlenky na sebevraždu, Poruchy příjmu potravy, Moje záznamy a Kontakty na odbornou pomoc. V každém uživatel najde různé tipy a osvědčené postupy pro danou situaci.

Modul **DEPRESE** zahrnuje funkci „Co mi může pomoci“, kde uživatel nalezne řadu tipů a rad. Obsahuje také interaktivní části, kde si uživatel tvoří seznamy věcí, co ho v daný den potěšilo. Může si tam sepsat své úspěchy nebo si naplánovat své aktivity na následující den. Tento modul se snaží pracovat hlavně jako prevence před možným zhoršením stavu.

Modul **ÚZKOST/PANIKA** má za úkol pomoci uživateli rychle překonat pocity úzkosti nebo panickou ataku. Nabízí tři druhy dechových cvičení, rady, co může při úzkosti vyzkoušet, a také činnosti na odvedení pozornosti – počítání lehkých matematických příkladů nebo dvě minihry.

Modul **CHCI SI UBLÍŽIT** se snaží odvést pozornost od myšlenek na sebepoškozování. Nabízí opět dechová cvičení a cenné rady, které člověku mohou pomoci. Uživatel si tu může vytvářet seznam činností, které mu již dříve pomohly překonat nutkání na sebepoškození. Dále vyplňuje záchranný plán, kterým se může při tomto nutkání řídit, a motivaci mu může dodat funkce „Jak dlouho to zvládám“, kde se načítá čas, po který si člověk zvládl neublížit.

V modulu **MYŠLENKY NA SEBEVRAŽDU** jsou k dispozici činnosti, které by mohly pomoci předejít myšlenkám na sebevraždu nebo alespoň přesvědčit uživatele o hodnotě jeho života. Jedná se o záchranný plán, který si uživatel sám vytvoří ještě ve stabilizovaném stavu nebo si může sepsat důvody, proč by sebevraždu neměl páchat.

V modulu **PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY**, které vzniklo ve spolupráci s Centrem Anabell, člověk najde tipy, které se vztahují k jednotlivým symptomům onemocnění. Může vyzkoušet řadu úkolů na odvedení pozornosti nebo překonání strachu z některých potravin. Najde tu i ukázky zdravého jídelníčku.

V modulu **MOJE ZÁZNAMY** může využít uživatel tři funkce. Může si zaznamenávat svou náladu, aplikace sama hlídá stav uživatele a v případě zhoršení vyzve k vyhledání pomoci. Má zde možnost psát si deník a také si zaznamenávat jídelníček a pocity kolem jídla. Ty pak může odeslat odborníkům a zefektivní se tím terapie při léčbě poruch příjmu potravy.

V posledním modulu **KONTAKTY NA POMOC** najde uživatel telefonní čísla s možností přímého telefonování na záchrannou službu, tísňové volání i linku bezpečí. Je tu i síť krizových center po celé České republice. Pro případ, že by člověk upřednostnil kontakt bez mluvení, může si v aplikaci otevřít seznam internetových stránek na chat krizových center. Pro studenty vysokých škol je zde přístupný seznam psychologických poradenských center všech univerzit v ČR. Dále si zde může uživatel vytvořit vlastní síť kontaktů jak na své příbuzné, ošetřující lékaře nebo jiné linky důvěry. Novinkou je i možnost odeslání krizové zprávy.

Chcete si aplikaci stáhnout? Chcete se dozvědět víc? Podívejte se na www.nepanikar.eu.

Panika v čase koronaviru

Rok 2020 zatřásl našimi životy víc než posledních dvacet let. Nástup nového tisíciletí byl sice doprovázen tradičním chiliastickým blbnutím, ale to zdaleka nedosáhlo ani na třetí stupeň Richter-Honzákovy⁴⁵ stupnice společenského zemětřesení, zatímco od března 2020 jsme pod sedm neklesli.

Situace, která nastala, už má své patentované mezinárodní označení: *dread risk*. Děsivé riziko – to by byl asi odpovídající český překlad, ale počítejme s tím, že když se tenhle pojem vynořil, bude žít. Je pro situace vyznačující se třemi charakteristikami: nečekané enormní škody a ztráty na životech, nemožnost účinné pomoci racionálními a dostupnými cestami a po celé dlouhé generace se lidé k této události vracejí.

Z historických událostí z našeho století je to např. útok na Twin Towers v září 2001 nebo zemětřesení na Haiti. Co není uváděno v definici, jsou následky: panika, větší soudržnost a následně zvýšená religiozita. Boží tresty ale nikdy lidstvo na delší čas nepolepšily a hříchy se po otřepání vesele rozvíjely. Jsou-li však Breughelovy obrazy jedním z výsledků těchto období, stejně jako *Dekameron*, není to úplně beznadějně.

Když jsem byl dotazován, jak vidím budoucnost, odpověděl jsem: Jsem za jedno s Havlíčkem, že svět je pořád stejný, nikdo ho nezmění,

⁴⁵ Můj přínos spočívá v tom, že klasickou Richterovu stupnici jsem aplikoval na sociální situaci.

plivni si stokrát do moře, ono se nezpění, a Perunem, který věděl, že jenom cáři, samovláda a takové sloty přetrvávají věčně věků, jak juchtové boty. Jen budeme o něco chudší. Nejen o hmotné statky, ale také o iluze. Kdyby to vedlo k odklonu od konzumu k vyšším hodnotám, nebylo by to špatné.

Co všechno zasáhlo všechny a mezi nimi i více citlivé a úzkostnější pacienty? Nedobrovolná izolace, narušení standardních mezilidských vazeb, vyřazení z běžného denního rytmu s nebezpečím jeho rozbití, stálá masáž strachem a zcela nesystematické a často den ze dne proti sobě jdoucí příkazy vlády, která se ochotně vrátila k některým totalitním praktikám, opakovaná informace, že na současnou nemoc není lék. A další skutečnosti, které rozbily iluzi jistot a zcela vyvrátily bláboly našich politiků o neustále rostoucí prosperitě. Optimismu pochopitelně nepřidaly objektivní zprávy o tom, že mezi nakaženými je 10 % zdravotníků, kteří neměli dostatečnou ochranu (a mohou mezi pacienty nákazu šířit dál, než manifestně onemocní). A ekonomická nejistota, co se týká budoucnosti.

Jako psychiatr s předválečným datem narození jsem se ocitl v ohrožené skupině a byl jsem po celou dobu udržován v izolaci jako zazdění jeptišky, ale se svými pacientkami a pacienty jsem zůstal v emailovém a internetovém kontaktu v takovéto ambulantní službě dvakrát týdně. A mé služby se rozrostly o dvoudenní telefonní linku původně vytvořenou jako kontakt na TV program, ale za krátký čas se z ní stala standardní psychiatrická poradna.

Nemám tedy všeobecný přehled (a ten ještě nějaký čas vůbec nebude k dispozici), mám svou zkušenost. Tísňivá sociální atmosféra, na níž bylo zhoršující to, že lidé „nemohli do houfu“, v němž se cítí bezpečněji, byla podle mého soudu příčinou, že několik – a když to odhaduju za tři měsíce, nebylo to víc než 10 % – dobře zkompenzovaných patientek a pacientů se dočkalo nové panické ataky. Protože se ale známe roky, byl jejich návrat k původním jistotám celkem nekomplikovaný. Hůře dopadli ti lidé, u nichž se rozvinula velká deprese a kteří v té době ztratili kontakt se svými blízkými, někdy dokonce se svými ošetřujícími psychiatry, takže naše komunikace pak šla přes jejich praktické lékařky. Když byla možnost odložit roušky

na základě lékařského potvrzení, měl jsem jen jednu úzkostnou pacientku, která to uvítala.

Ve chvíli, kdy shrnuji svá dosavadní pozorování, se stále ocitáme v akutní fázi krize. Zatím trvá solidarita a pokud se objeví disociální jedinci, nemají příznivé reakce od okolí. A to je asi ta nejlepší obrana proti šíření nedobrých emocí a afektů. Chronická fáze s poklesem ekonomické situace jistě přinese lidem další znejišťující a ohrožující stresové situace, které s jejich psychikou mohou vážně pohnout. Zkušenosti ale ukazují, že to bývá s odstupem nejméně roku, spíše dvou a že stresem spuštěná zdravotnická problematika se týká víc psychosomatických poruch než čisté panické ataky.