

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 zostřením trestu a poustevníci byli obdivováni nejen pro své pytlácké dovednosti, ale také proto, že svoji samotu snášeli, aniž se zbláznil.*

Izolace byla hned po všeobecně rozšířeném 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 pečujícími 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 zprostředkovaných 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 skóry 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 neuškodí 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.