Sotva polevila pandemie Covid-19, svět spadl do další fáze globálních hrozeb, tentokrát vinou ruské rozpínavosti, zpupnosti a arogance. Nárůst úzkostných poruch, depresivních poruch a domácího pití, jenž byl zaznamenán během Covidu-19 a připisován jak obavám z infekce jako takové, tak restriktivním omezením, jež ji provázela, v neztenčené míře přetrvává. K tomu navíc nyní přistoupila v Evropě dosud v minulém půlstoletí nevídaná migrační vlna (k dnešnímu dni, 5.6.2022, opustilo Ukrajinu již přes milion obyvatel; po srpnu 1968 čítala československá emigrace kolem sta tisíc, maďarská emigrace v r. 1956 tři sta tisíc). To vše probíhá ruku v ruce s neslýchaným a nepochopitelným zdražováním energií, jež začalo ještě předtím, než ho bylo možné odůvodňovat omezením dodávek ruského plynu.

Východní ruský vládce a sadista, který z bunkru vyhrožuje světu atomovou válkou, ve vlastní zemi šíří krutovládu, samoděržaví a cenzuru, jež v Evropě 21. století nemá, snad kromě Běloruska, ovládaného jeho parťákem Lukašenkem, obdoby. Kdo vysloví jiný než oficiální názor nebo kdo pojmenuje brutální válku na Ukrajině prostě válkou a nikoli „bratrskou pomocí“, hrozí mu 15 let natvrdo. Oficiální propaganda šíří nehorázné lži a nesmysly, které jako jed kontaminují mozky milionů Rusů, ale také nezanedbatelnou část východních Evropanů, která jenom číhá na svou příležitost. Na rozdíl od pandemie, současná situace je spojená s masivní frustrací, s existenciálními obavami a nezměrně beznadějným výhledem do budoucnosti, jež i v případě ukončení konfliktu vypadá na dlouhá léta zoufale. Rekonstruovat rozvrácenou a rozbombardovanou zemi, o psychologických následcích nemluvě, je úkol na desetiletí. A ta se možná budou odehrávat pod nadvládou despoty s dosazením místních quislingů. Tváří v tvář ruské propagandě lze teprve pochopit Orwellovské heslo „válka je mír“. A kdo ovládá přítomnost, ovládá i minulost. Na rozdíl od srpna 1968, kdy došlo na 20 let k totálnímu pokoření českého národního sebevědomí a porobení pod cizí nadvládou, je nynější konflikt na Ukrajině spojen navíc s obrovskými ztrátami na životech civilních obyvatel a nezměrným utrpením milionů nevinných lidí. A to nejhorší, zdá se, mají ještě před sebou.

 Toto všechno patří do úvodníku psychiatrického časopisu proto, že soudobé dějiny jsou výživným podhoubím pro nárůst duševních poruch a mají dosud nevídaný dopad na duševní zdraví populace. Náš obor tedy čekají nejenom změny v podobě již započaté reformy, ale především přehodnocení organizace práce. Není nadále možné, aby pacient v těžké depresi nemohl najít ambulantního psychiatra ochotného vyšetřit jej dřív než za ¼ nebo ½ roku. Není nadále možné, aby dítě s výraznou psychopatologií nemohlo najít v současném systému kvalifikovaného dětského psychiatra. Není nadále únosné, aby jedinci postižení posttraumatickou stresovou poruchou nemohli najít v rámci systému pojišťovnou hrazenou psychoterapii. Budiž řečeno, že mnohé se v tom směru udělalo, zejména zásluhou entusiastů jak mezi psychiatry, tak mezi úředníky Ministerstva zdravotnictví či koordinátory reformy z Národního ústavu duševního zdraví. Jen pro první přiblížení zde uvádím kontakty, jež je možno při pomoci našim ukrajinským přátelům, klientům a pacientům poskytnout.

 Současná katastrofa na Ukrajině má však i své kladné stránky, na to nezapomínejme. Je to především obrovská vlna solidarity, jež se vzedmula nejenom v České republice, ale i v mnoha dalších zemích a jež pomáhá nejenom těm, kterým je určena, ale také významně těm, kteří ji vyjadřují a poskytují pomoc. Je důležité si uvědomit, že pomáhat někomu, kdo je v nouzi či v ohrožení, je významné antidotum deprese, zoufalství, beznaděje, špatného svědomí a pocitu zbytečnosti. Svou pomocí jiným lidem a solidaritou s nimi prospíváme i sobě. Měli bychom tedy tuto volbu zařadit mezi oficiální doporučení k prevenci dopadu současné krize na duševní zdraví obyvatelstva.

*Informace a některé kontakty:*

<https://www.edu.cz/methodology/prirucka-pro-skoly-ukrajina/>

<https://www.opatruj.se/>

Portál MV pomoci pro občany – válka na Ukrajině <https://www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine.aspx>

Psychologická pomoc NUDZ lidem z Ukrajiny: 🕿 283088161; ambulance@nudz.cz