

mz



MINI magazín mladého zdravotníka

MOZEK

TEN, CO VŠECHNO ŘÍDÍ str. 4

PRVNÍ POMOC PŘI MRTVICI str. 18

6



10

13

Při podezření na otřes mozku
nechte pacienta ležet na zádech
a podložte mu hlavu.
Nezapomeňte ho ale hlídat.

19



Věděli jste, že když se
bojíme, zapomínáme
správně dýchat?

29



26



31



Vydává: Český červený kříž, Rozdělavská 2467/63, 169 00 Praha 6, www.cervenykriz.eu **Autorky textů:** Eva Bernatová, Jana Bohutínská, Anna Schillerová **Foto:** archiv ČČK, Shutterstock **Ilustrace:** Martin Zach (3AX), Shutterstock **Autor fotoseeriálu:** Tomáš Martinek **Redakce:** Miroslava Jirůtková. Majetková práva k dílu vykonává Český červený kříž. **ISBN:** 978-80-87729-50-2 **Výroba:** Boomerang Communication s. r. o., Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, www.boomerang.agency **Vydáno:** listopad 2022

BO
O
M
E
R
A
N
G



PROČ JE NA OBÁLCE VLAŠSKÝ DŘECH?

Mozek připomíná na pohled a má podobně tvrdou skořápku. Vlašské ořechy navíc obsahují zdravé prospěšné tuky, které náš mozek a nervová soustava obsahují a potřebují – zlepšují proto soustředění, myšlení i paměť.

4 Počítač ve tvé hlavě

Poznejte řídicí centrálu lidského organismu

10 Spánek

I mozek se potřebuje pořádně vyspat

12 Otřesný zážitek

Jak na první pomoc při otřesu mozku

18 FAST

Víte, jak poznat mozkovou mrtvici?

24 Když se mozek bojí

Jít k psychiatrovi je úplně normální

30 Mozkolamy

Protáhněte si závit, ať vám nezreznou

Milí čtenáři,

Český červený kříž vydává Magazín mladého zdravotníka už dvanáct let. Za tu dobu jsme pro vás připravili spoustu čtení a věříme, že vás bavilo a bylo i užitečné. Na některá témata jsme zvlášť hrdí a máme radost z toho, jak se nám je povedlo zpracovat. Proto jsme se rozhodli to nejlepší z našeho časopisu vydat samostatně jako sérii minimagazínů.

Právě držíte v ruce třetí z nich, ve kterém jsme si pro vás připravili jedno velké téma k prozkoumání. Víte, jak funguje mozek? Jak ho chránit a třeba i trénovat, abyste na vysvědčení měli samé jedničky? To všechno se na následujících stránkách dozvíte. Zjistíte například, kolik hodin máte spát, aby si váš mozek pořádně odpočinul, a co máte dělat, když nemůžete usnout. Poznáte také otřes mozku nebo šikovnou techniku, jak odhalit příznaky mozkové mrtvice. A skončíme povídáním s paní doktorkou, která má hromadu zkušeností s různými psychickými potížemi, kterými nás mozek dokáže pekelně potrápít a které se nevyhýbají ani dětem. Úplně na závěr můžete svůj mozek zaměstnat při řešení všelijakých kvízů a luštění zapeklitých hádanek.

Přejeme vám příjemné, zábavné a inspirativní čtení.

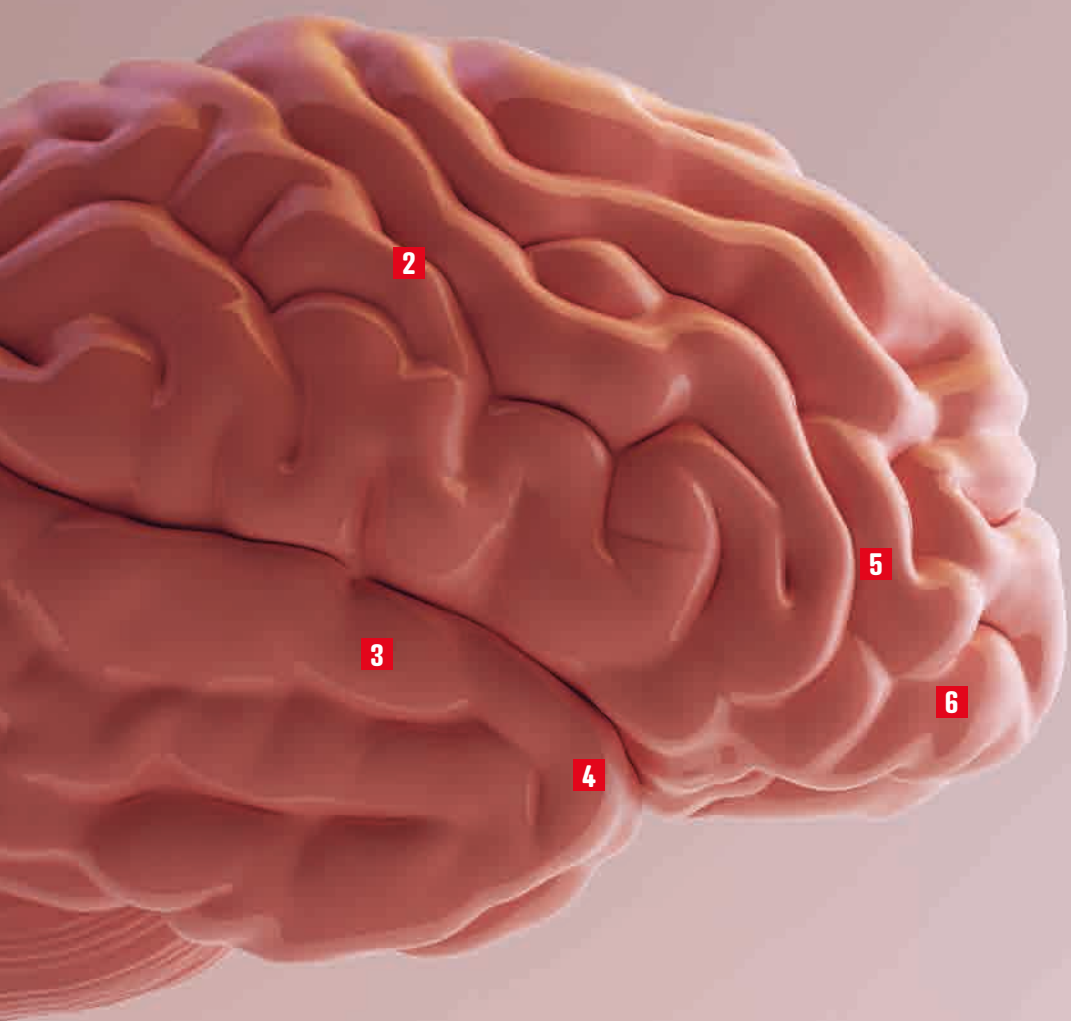
Vaše redakce
Magazínu mladého zdravotníka

Počítač ve tvé hlavě

„Používej mozek!“ „Máš v hlavě vzduchoprázdno.“ Také jste někdy slyšeli něco podobného? Není to moc příjemné a autor těchto hlášek určitě sám věděl, že bez mozku by to v našem těle ale vůbec nefungovalo. Zkusíme si ukázat, jak lidský mozek vypadá a jaké v našem těle plní úkoly.

Zajímavosti o lidském mozku

- 1** Mozek dospělého člověka váží přibližně 1 300 g, objem má zhruba 1 200 cm³ a s přibývajícím věkem se zmenšuje.
- 2** V mozku je 50 až 100 miliard neuronů. Neuron je základní nervová buňka.
- 3** Někdy se dočtete, že používáme jen 10 % kapacity mozku. Není to pravda. Využíváme ho celý.
- 4** Mozek představuje jen 2 % tělesné hmotnosti, ale spotřebuje 20 % veškeré energie a kyslíku.
- 5** Každou sekundu zpracuje tolik informací, že by to nedokázal ani nejvýkonnější počítač světa.
- 6** Celých 78 % mozku tvoří voda, proto vypadá jako nasáklá houba.



Přilbu na hlavě nebo v hlavě



Mozek je měkký a křehký. Abychom jej mohli používat a brát s sebou všude, musíme jej dobře ochránit. Hlavní ochrannou funkci má lebka, která slouží jako přilba chránící mozkovou tkáň. Jenže samotná lebka nestačí. Kdyby byl mozek v lebce jen tak položený, při pohybu by narážel na její stěny, jednoduše by v lebce „chrastil“. Ochranu mozku zajišťují mozkové pleny (někdy se také nazývají mozkové blány, obaly) a prostor mezi nimi vyplňuje tekutina, které se říká mozkomíšní mok. Díky této důkladné ochraně můžeme tancovat, dělat kotrmelce nebo skákat na trampolíně a náš mozek se nepoškodí. I přesto je lepší mozek při nebezpečných aktivitách (například jízda na kole nebo na lyžích) chránit pomocí přilby. Když totiž při pádu praskne přilba, je to lepší, než kdyby praskla lebka.

Cyklistická přilba ochrání mozek, když spadnete z kola.

V Česku ji do 18 let musíte mít povinně.

Mozek se skládá z několika částí:

KONCOVÝ MOZEK

Největší část mozku. Je rozbrzděna zářezy, které vytvářejí mozkové závitky. Koncový mozek je úložištěm všech informací, které získáváme, ale jsou v něm i centra pro vnímání (zrak, čich, chuť...) i pro pohyb. Koncový mozek má několik laloků. V čelním laloku se nacházejí centra pro pohyb a řeč, v temenním laloku se nachází centrum kožní citlivosti, v týlním laloku je centrum zraku.

STŘEDNÍ MOZEK A MEZIMOZEK

Pomáhají v práci koncovému mozku. Také se zde nachází podvěsek mozkový (hypofýza), což je orgán, který šéfuje produkci hormonů v celém našem těle. A že jich tam běhá hodně a mají funkce od růstu přes práci s živinami v těle až po přípravu na útek nebo boj a pochopitelně rozmnožování.

MOZEČEK

Má za úkol udržování rovnováhy a koordinaci pohybů. Je hodně citlivý na alkohol. Proto když je člověk opilý, není schopný jít rovně a netrefí se klíčem do zámku.

LEVÁ A PRAVÁ HEMISFÉRA

Koncový mozek je rozdělen na dvě polokoule (hemisféry), které ovládají opačné části těla. Při úrazu nebo onemocnění levé části mozku můžeme pozorovat problémy s pohybem pravou rukou či nohou nebo špatné vidění pravým okem. Pravá hemisféra má na starosti tvoření, fantazii, umění. Levá zase logické myšlení, vyjadřování a matematiku. Není to však přesně rozděleno, na většinu úkolů potřebujeme obě hemisféry. K určení dominantní hemisféry se používá několik jednoduchých testů. Například když zatleskáte, ruka, která je vespuďu, patří k dominantní hemisféře. Nebo když dostanete pokyn, abyste mrkli jedním okem, pak oko, které zavřete, je na dominantní straně.



◀ Tvar vlašského ořechu napovídá, že když budeme tato jádra pravidelně konzumovat, bude nám to pěkně myslet.

PRODLOUŽENÁ MÍCHA

Spojuje mozek s míchou. Sídli v ní důležitá centra, která řídí dýchání a krevní oběh, krevní tlak a trávení. Kromě toho jsou zde centra reflexů pro žvýkání, polykání, zvracení, kašel a další. Poškození prodloužené míchy je životu nebezpečné.

VAROLŮV MOST

Spolu se středním mozkiem a prodlouženou míchou tvoří mozkový kmen. Procházejí jím všechny dráhy nervů z mozku do míchy.



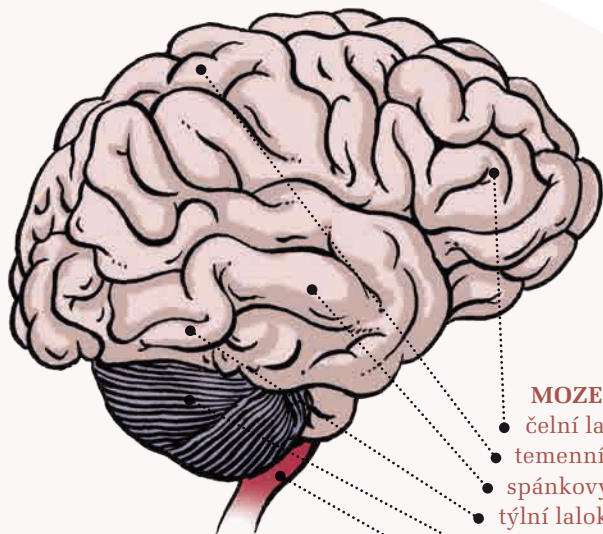
**LEVÁ HEMISFÉRA –
OVLÁDÁ PRAVOU
PŮLKU TĚLA**

analytické myšlení
logika
jazyk
věda
fakta
čísla
vůle
matematika



**PRAVÁ HEMISFÉRA –
OVLÁDÁ LEVOU
PŮLKU TĚLA**

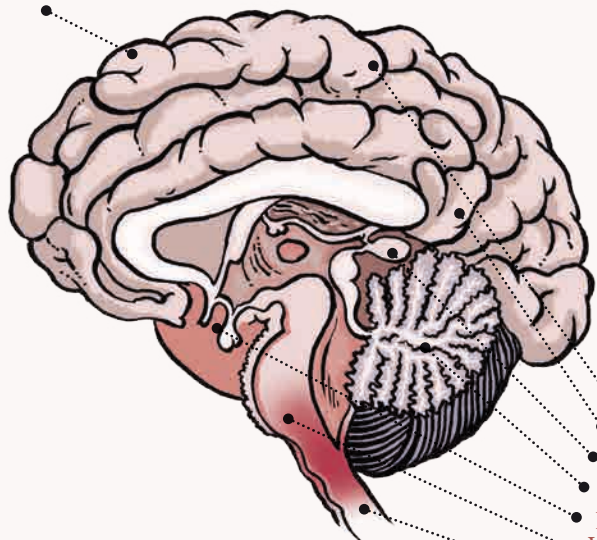
holistické, celostní myšlení
tvořivost
intuice
umění
hudba
emoce
humor
fantazie



MOZEK zevní plocha

- čelní lalok
- temenní lalok
- spánkový lalok
- týlní lalok
- mozeček
- prodloužená mícha

čelní lalok



MOZEK ve střední rovině

- temenní lalok
- týlní lalok
- šišinka (epifýza)
- mozeček
- podvěšek mozkový
- Varolův most
- prodloužená mícha

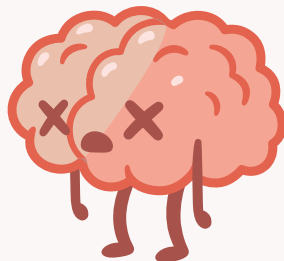
5 tipů, jak každý den trénovat mozek a zlepšovat jeho výkon



- Potrapte mozkové závity chytrými hlavolamy, hádankami a logickými kvízky. A jestli už žádné nemáte, vyluštěte alespoň sudoku.
- Střídejte pravou a levou ruku. Zkuste třeba druhou rukou než obvykle sníst polévku, učesat se, zapnout knoflíky nebo napsat vzkaz mamce. Procvičíte mozek i jemnou motoriku, a navíc se trochu pobavíte.
- Počítejte věci kolem sebe, třeba cestou do školy. Kolik projelo kolem červených aut? Kolik ptáků sedí na větví? Jaký je součet čísel na autobusu, kolik schodů vede do tvé třídy a za kolik minut zvoní?
- Popusťte uzdu fantazii, sněte, vymýšlejte a rozvíjejte v duchu různé příběhy, rozmotávejte zápletky, představujte si třeba věci kolem sebe v jiných barvách...
- Zpívejte nahlas. Tak potěšíte mozek hned dvakrát: texty písniček potrénujete paměť a hlasitým zpěvem se pěkně rozdýcháte a mozku tak pošlete pořádnou dávku kyslíku.

Co mozek nemá rád?

- Špatné stravovací návyky, hlavně výkyvy a extrémny jako vynechání snídaně nebo přejídání.
- Nedostatek spánku a celkové relaxace a odpočinku, protože se nestačí dostatečně zregenerovat.
- Pasivitu a nečinnost. Mozek potřebuje průběžně trénovat, jinak zakrní.
- Kouření. S tím vůbec nezačínajte ani to nezkoušejte. Jedovaté látky by vám doslova sežraly mozkovou hmotu.
- Alkohol, ale i další škodlivé látky a potraviny jako bílý cukr, nezdravé tuky nebo průmyslově zpracované suroviny.



Nechte ho, AŽ SI ODPOČINE

Spánek je pro mozek zásadní a velmi důležitý. Strávíme v něm přibližně třetinu našeho života! Během spánku se v mozku ukládají vzpomínky a třídí informace, které jsme přes den nasbírali.

Spánek ale není stejný po celou dobu. Dělí se do několika fází. Nejvýraznější jsou dvě: REM (rapid-eye-movement) a NREM (non-REM). REM fáze je hodně hluboký spánek, člověka je v tuto chvíli těžké probudit. Mozek má velkou spotřebu kyslíku, v této fázi se zdá většina snů. Při NREM spánku se zpomalí životní funkce a tělo doopravdy odpočívá.



KDYŽ NEMŮŽU USNOUT...

Pokud se vám nedaří usnout přibližně do půl hodiny, je dobré z postele vstát a projít se po místnosti. Častou příčinou špatného usínání bývají různé problémy, stres a životní situace, na které nemůžete zapomenout. Je dobré se zkusit na situaci podívat nezávisle a rozmyslet si, jestli je to opravdu tak vážné a naléhavé. Dalším trikem pro usnutí je koktejl z mléka, medu a banánu. A pokud to umíte, může pomoci i některá meditační nebo relaxační technika.



JAK DLOUHÝ SPÁNEK JE SPRÁVNĚ?

Potřeba spánku je u každého člověka různá. Nejčastěji se uvádějí tyto doby spánku podle věkových kategorií:

Mladší školní věk (6–12 let)

= 9 až 11 hodin

Starší školní věk (12–18 let)

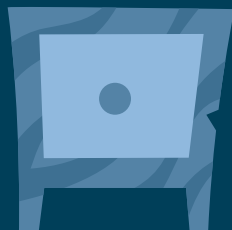
= 8 až 10 hodin

Dospělost (18–64 let)

= 7 až 9 hodin

Senioři (nad 65 let)

= 7 až 8 hodin



JSTE SKŘIVAN, NEBO SOVA?

Jako skřivani se označují lidé, kterým nedělá problém brzy ráno vstávat. Neaktivnější jsou dopoledne a také se v tuto dobu nejlépe soustředí. Oproti tomu sovy vydrží večer dlouho vzhůru a nejvýkonnější jsou odpoledne a navečer. Toto není mýtus, existence dvou typů lidí byla vědecky prokázána.



? ÚKOL

Spánek je důležitý a lenost se neodpouští. Tak to bylo, je a bude. Proto se tyhle dvě veličiny objevují v mnoha českých příslovích. Dokázali byste je doplnit?

1. Ráno moudřejší...
2. Mladí ležáci, staří...
3. Jak si kdo ustele, tak si...
4. Komu se nelení, tomu se...
5. Kdo spí, ...
6. Ranní ptáče dál...
7. Líná huba, holé...

1. večera, 2. zebřáci, 3. lehne, 4. zelení, 5. nevyhraje, 6. doskáče, 7. nestěsí.
Správné odpovědi:

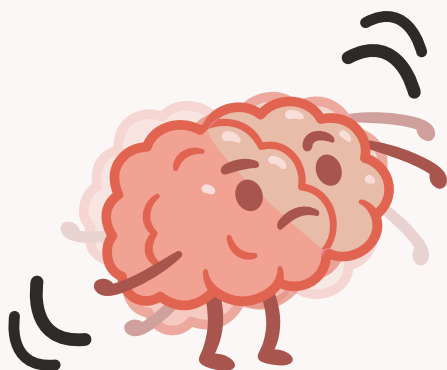
Mozečku, **OTŘES SE!**

O pár stránek dříve jsme psali o tom, že se příroda postarala, aby byl lidský mozek hodně dobře chráněný, zabalený v mozkových plenách a zalitý mozkomíšním mokem. Jenže i ta nejlepší ochrana může někdy selhat. A v takových situacích dochází k úrazům hlavy. Jedním z nejčastějších je otřes mozku.



Při podezření na otřes mozku nechte pacienta
ležet na zádech a podložte mu hlavu.
Nezapomeňte ho ale hlídat.





JAK SE TO STANE?

K otřesu mozku dochází při prudkých nárazech na hlavu, ale i při pádech na jiné části těla. V takové chvíli se stane, že ochranné obaly mozku nedokážou zabránit tomu, aby mozek narazil do vnitřní stěny lebky. Mozek při nárazu není poškozen, ale okamžitě nás upozorní, že jsme se k němu chovali ošklivě.

JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY?

Prvním příznakem otřesu mozku je krátkodobé bezvědomí. Někdy trvá opravdu jen několik sekund. Po probuzení je pacient zmatený, dezorientovaný, nepamatuje si na okolnosti úrazu. Často mu bývá špatně od žaludku, může zvracet, bolí ho hlava a je unavený.

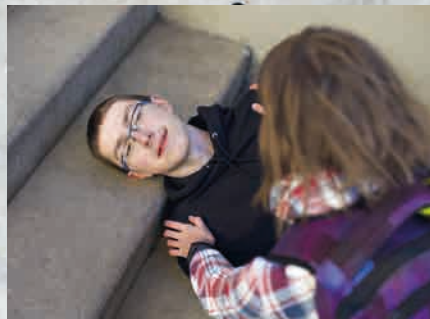
CO S TÍM?

První pomoc v případě otřesu mozku není nic složitého. Zraněného necháme v poloze, jaká mu vyhovuje. Je důležité, aby poloha byla pro pacienta bezpečná (aby nikam nespadl), proto se nejčastěji nechává vleže na zádech s podloženou hlavou. Důležitým krokem je zavolání záchranné služby. Otřes mozku totiž vyžaduje vyšetření v nemocnici, aby se zjistilo, zda není komplikovaný nějakou zlomeninou kostí lebky nebo zda nedochází k vnitřnímu krvácení do mozku. Do příjezdu záchranné služby pacienta sledujeme, nenecháme jej usnout a zajistíme jeho celkovou pohodu – teplo, klid, žádnou námahu. Komplikací v případě úrazu hlavy by bylo bezvědomí. V takovém případě postupujeme jako u každého jiného bezvědomí.

◀ Michal leží na schodech a nehýbá se. Naštěstí jde kolem Terka.

Otřes NA SCHODECH

Všichni pořád někam spěcháme. I Michal. Při cestě ze školy upadl na schodech, prostě mu ujela noha. Nic hrozného se nestalo. Asi.



▲ Terka chvíli váhá, ale pak si řekne, že by nejspíš měla něco udělat. Michal leží na schodech a vůbec nic se neděje. Terka se pomalu přiblíží a s úsměvem zanotuje: „Dobrý den, dobrý den.“ Stále nic, takže jde k Michalovi a zatřese s ním: „Haló, slyšíš mě?“ To už Terka opravdu křičí. Naštěstí Michal otevře oči. Tak to je dost úleva.



▲ „Pomoz mi, prosím tě, sednout si,“ poprosí Michal Terku. Ta mu pomůže se zvednout. „Díky, to už zvládnou,“ pokračuje Michal. „Takhle tě tady nemůžu nechat. Co se ti stalo? Ležel jsi tady a vůbec ses nehýbal,“ vyptává se Terka. Michal chvíli přemýšlí: „No já vlastně nevím, ale budu v pohodě, vážně, díky, můžeš jít, za chvíli se zvednu a půjdu domů.“

▼ „Nevypadáš dobře. Hele, mám nápad,“ odpoví mu Terka a vyndá z batohu malé plastové vajíčko.



▼ Ve vajíčku má schované rukavice. Dostala je od maminky, kdyby se něco stalo. Terka si natáhne rukavice.



▲ „Podívám se, jak jsi na tom,“ řekne Terka a rukama v rukavicích projede Michalovi po vlasech zadu na hlavě. Na rukavicích je okamžitě vidět krev. „Koukni,“ ukáže rukavice Michalovi. Ten je dost překvapený, to nečekal.

▼ „Zavolám ti záchranku,“ rozhodne Terka a už bere do ruky telefon. Počká ještě s Michalem na příjezd záchranářů. Ukáže se, že šlo opravdu o otřes mozku, a Michal si přes noc poleží v nemocnici.



Volej 155 z mobilu nebo
přes appku Záchranka.
Ty ji ještě nemáš?
Tak si ji rychle nainstaluj!

Nebud' mrtvý

PO MRTVICI

Mrtvice. Už to samotné slovo navodí pocit něčeho velmi nepříjemného, co se dá jen těžko přežít. Proč tak naši předkové začali říkat tomuto stavu, je asi jasné. Vypadalo to, jako by na člověka sáhla smrtka.

Co je mrtvice?

Mrtvice se správně jmenuje cévní mozková příhoda a dnes už víme, jak k ní dochází. Lidská krev může obsahovat kousky sražené krve (nazývané tromby), které putují naším krevním oběhem. Pokud některá taková částička dopluje do cévy, která je pro ni příliš úzká, tuto cévu zatarasí, ucpe a krev nemůže dál proudit. Když tento stav nastane v mozku, nazýváme ho cévní mozkovou příhodou, lidově mrtvicí.

Existuje i druhá varianta, kdy některá céva v mozku praskne. Pro první pomoc se nedá rozlišit, o který z těchto případů jde – a ani to vědět nepotřebujeme. Výsledek je ten, že některá část mozku nedostává krev a přestává pracovat. Příznaky budou hodně různé podle toho, která část mozku byla zasažena. Stejně tak budou různé závažné podle toho, jestli je ucpaná velká céva, nebo jen některá malinká.

Jak to vypadá?

Pro určení, že jde o mrtvicí, se používá metodika FAST. Slovo FAST je z angličtiny a znamená „rychle“. Mělo by nám to připomenout, že když máme podezření na mrtvicí, měli bychom pracovat rychle.

FAST = FACE ARMS SPEECH TIME



FACE JE OBLIČEJ

Při mrtvici je časté ochrnutí některé části obličeje. Například povislý koutek úst, nefunkční oční víčko a podobně. Vyzveme pacienta, aby se usmál, jestliže má mrtvici, je možné, že se usmívá nesymetricky, každou půlkou obličeje jinak.

ARMS ČILI PAŽE

Příznakem je ochrnutí jedné horní končetiny. Vyzveme pacienta, aby předpažil obě ruce. Při mrtvici jednu z rukou nepředpaží, nebo ji neudrží před sebou, padá mu a on ji musí „dorovnávat“.

SPEECH JE ŘEČ

Při mrtvici dochází k poruchám řeči. Pacient nemůže mluvit, má problémy s výslovností, nebo odpovídá, ale úplně na jiné otázky. Vyzveme jej, aby po nás opakoval jednoduchou větu.

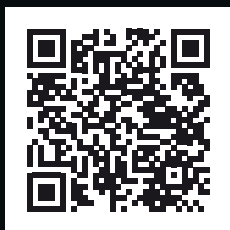
TIME JE ČAS

Znamená, že změna nastala náhle. Každý asi znáte někoho, kdo má problémy s výslovností odjakživa, nebo kdo nepředpaží ruku, protože se mu pořádně nezahojila po zlomenině. Při mrtvici se příznak objeví náhle, v kteroukoli část dne nebo noci.

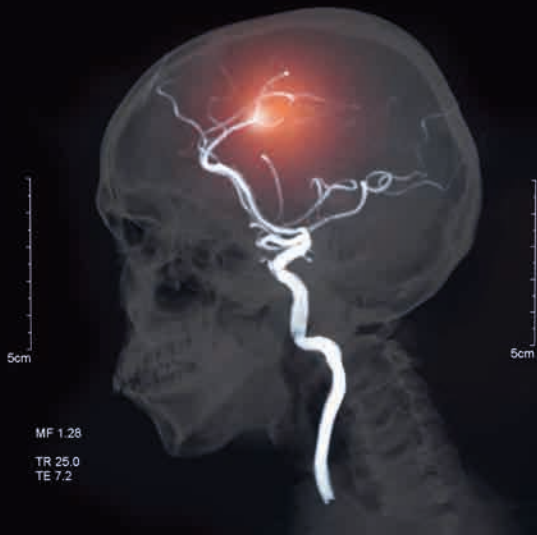
Při vyšetření podle metody FAST tedy požádáme pacienta, aby se usmál, aby předpažil ruce a opakoval větu. Pokud jeden z úkolů nedokáže splnit, máme podezření na mrtvici.

Co s tím?

Pokud máme podezření na mrtvici, měli bychom jednat rychle (FAST). Celý problém doma nevyřešíme, proto voláme záchrannou službu a do jejího příjezdu se o pacienta postaráme. Měl by zůstat v klidu, v bezpečné poloze a neměl by se namáhat. Sledujeme jeho stav a reagujeme na případné změny. Existuje reálné nebezpečí, že pacient upadne do bezvědomí, a dokonce přestane dýchat. V takovém případě postupujeme jako u každého jiného bezvědomí.



▲ Podívejte se na video, které názorně a zábavně ukazuje metodu FAST (jen záchranku v Česku volejte na číslo 155).

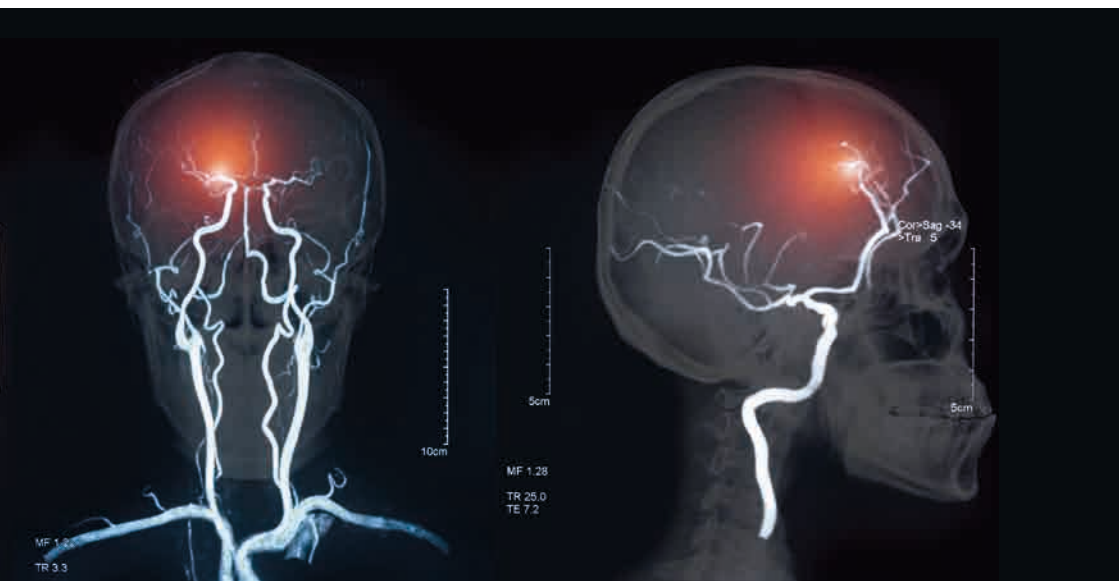


? POKUS

VYZKOUŠEJ SI, JESTLI NEMÁŠ MRTVICI

Při podezření na otřes mozku nebo mrtvici nás v nemocnici vyšetří specialista – neurolog. Několik částí z vyšetření můžeme zkusit.

- 1** Stojíš rovně a rozpačíš obě ruce. Zavřeš oči a úkolem je dotknout se špičky svého nosu ukazovákem jedné a pak druhé ruky.
- 2** Sedíš na židli a jednu nohu si přehodíš přes druhou. Lékař uhodí speciálním kladívkem do horní části bérce těsně pod českou. Pokud je vše provedeno správně, dolní končetina „vykopne“ dopředu.
- 3** Ležíš na zádech se zavřenýma očima. Patou jedné nohy se dotkneš svého kolene a sjedeš po bérce až k nártu.
- 4** Vyplázneš jazyk (překvapivě u různých onemocnění či stavů mozku nejsou pacienti schopni vypláznout jazyk rovně před sebe).
- 5** Lékař před tebou pohybuje nějakým předmětem vodorovně a poté svisle (do kříže). Máš zakázáno pohybovat hlavou (držíš si ukazovákem bradu). Lékař hodnotí, zda sleduješ předmět dostatečně rychle a plynule.



? ÚKOL

SPRÁVNĚ, NEBO ŠPATNĚ?

Při mrtvici může dojít k bezvědomí, a dokonce i k zástavě dechu. Následující pokyny se týkají pomoci člověku (dospělému) v bezvědomí, který nedýchá, tedy resuscitace. Rozděl je na ty, které jsou správně, a na ty, které jsou špatně.

- A** Jestliže je pacient v bezvědomí a nedýchá, budeme zahajovat resuscitaci.
- B** Před zahájením resuscitace zjistíme, zda má pacient puls na krční tepně.
- C** Nejprve voláme záchranou službu a pak zahájíme resuscitaci.
- D** Stlačování hrudníku provádíme uprostřed hrudníku přibližně mezi prsními bradavkami.
- E** Snažíme se provádět stlačování hrudníku maximální možnou rychlostí.
- F** Resuscitaci ukončíme po 10 minutách, jestliže se stav pacienta nezmění.
- G** Pokud je k dispozici AED, někoho pro něj pošleme.
- H** Resuscitace je nedostatečná, pokud jsme nezlomili aspoň jedno žebro.
- I** Když je na místě víc záchránců, je dobře, když se vystrídají.

SPRÁVNĚ:

ŠPATNĚ:

(1 '8 '(p '(c '(e :!p&aoopd o!u!e!r!d!S

▼ V kuchyni Šárka najde paní Bílou opřenou a tak trochu zhroutilou.



Poznáš MRTVICI?

Šárka chodívá za svojí sousedkou paní Bílou docela často. U Bílých se učí hrát na klavír nebo jen tak blbne s jejich dcerou Amálkou. Jenže dnes je Amálka na školním výletě. Tak alespoň bude čas na klavír, těší se Šárka.



▲ „Co se vám stalo?“ Paní Bílá se zvedne a Šárka vidí, že vypadá dost divně. Má psu nakřivo a nezdá se úplně v pořádku.



▲ „Sedněte si, paní Bílá. Je vám něco?“ vyzvídá Šárka. „Jsem dneska strašně unavená, asi přijd' na klavír jindy,“ odpoví paní Bílá. Jenže pořád má psu nakřivo a Šárce se to celé vůbec nelíbí.



◀ Pak Šárka dostane nápad: „Usmějte se, předpažte obě ruce, zkuste promluvit.“ Paní Bílá se směje úplně nakřivo, levou ruku vůbec nepředpaží, mluví ale normálně. To bude ono, řekne si Šárka.

Pamatuješ si všechny čtyři příznaky mrtvice podle metody FAST? Připomeň si je na straně 19.

▼ „Zavolám vám záchranku, paní Bílá,“ rozhodne Šárka. Sousedka ani neprotestuje, vypadá dost unaveně.



▶ Než se dočkají záchranky, podá Šárka paní Bílé židli. Neustále ji sleduje a hlídá. Těch deset minut, než přijedou záchranáři, je vážně nekonečných. Nakonec ale všechno dobře dopadne a paní Bílou po týdnu propustí z nemocnice. Šárka dostane od záchranářů pochvalu za správné rozpoznání mrtvice.

MOZEK

SI NĚKDY DĚLÁ, CO CHCE...

MUDr. Petra Uhlíková pracuje na Psychiatrické klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice a jejím oborem je dětská a dorostová psychiatrie. Nyní se věnuje především dospívajícím dětem a pomáhá jim řešit psychické potíže, orientovat se v sobě, ve vztazích i v životě. Co dnes děti nejvíc trápí a jak si s tím mohou poradit?

ČÍM SE DĚTSTÍ PSYCHIATŘI ZABÝVAJÍ?

Psychiatr je vystudovaný lékař, jehož hlavní náplní práce je diagnostika a léčba duševních nemocí. Aby mohl pracovat s dětmi, musí mít po šestiletém studiu medicíny ještě atestaci z dětské psychiatrie, což obnáší dalších pět let studia a praxe. Dětských psychiatrů je u nás bohužel málo, přitom je to hezký a pestrý obor, kdyby ho chtěl někdo ze čtenářů Magazínu mladého zdravotníka studovat.

CO DNES DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ TRÁPÍ, S ČÍM ZA VÁMI PŘICHÁZEJÍ?

Dříve jsem se věnovala menším dětem, teď pracuji s adolescenty. Chodí za mnou tedy především děti s problémy, které se týkají dospívání, osamostatnění a vytvoření vlastní osobnosti, děti, které experimentují se vztahy (s každým si totiž není možné rozumět, to by člověk nemohl být sám sebou), s různými filozofiemi a názorovými směry a s vlastní identitou, mají i neshody s rodiči. Témata jsou

podobná bez ohledu na covid nebo politickou situaci, ale samozřejmě v poslední době přibývá stresu. Když děti nemohly za covidu do školy, přišly o své vrstevníky, ale byla i docela velká skupina dětí, kterým to vyhovovalo. Teď jsou naopak děti, které obtížně zvládají návrat do školy, situace je stále nejistá, pořád jsou nějaká omezení, někdo je nemocný, jsou záskoky za učitele. Covid zatím definitivně neskončil a následky se s námi asi ještě nějakou dobu potáhnou.

JAK ODLIŠIT PSYCHICKÉ STAVY, KTERÉ JSOU V URČITÉM VĚKU BĚŽNÉ, OD TĚCH, KDY UŽ JE VHODNÉ PORADIT SE S ODBORNÍKEM?

V dospívání je normální, že o sobě člověk pochybuje, přemýšlí, co ho v budoucnu čeká, jak zvládne všechny nároky. Nemá ještě vytvořené sebevědomí, takže se například sám sobě nelíbí, má z toho špatnou náladu a nálady u něj kolísají. Dospívající se zpravidla cítí dobře, když jsou s kamarády. Ale doma, kde jsou na své myšlenky a nejistoty sami, na ně všechno padne. Je namístě uvažovat o poradě s odborníkem, když to, co prožívají, zasáhne do jejich normálního fungování, nejsou schopni kvůli tomu odejít do školy, nechce se jim ven s kamarády.

MUDR. PETRA UHLÍKOVÁ DODÁVÁ TIPY PRO RODIČE:

- > Nebojte se na věci kolem výchovy zeptat, nejhorší strategie je čekat, jak se co vyvine.
- > Jako prevenci psychických potíží budujte u dětí systém hodnot, který pro ně bude celoživotně platný a nebude povrchní.
- > Děti by měly mít koníčky, nějaký zájem a náplň volného času. Měly by se však vyhýbat všemu, co má riziko návyku — ať už jsou to návykové látky, počítačové hry, či sledování videí na mobilu.
- > Děti dnes mají spoustu možností, jsou přehlcené podněty, všechno nemohou stihnout. Naučte je vybírat si z toho, co se jim nabízí, a jděte jim v tom příkladem.
- > Děti potřebují hranice, zažít nepřijemné emoce, které k životu patří, to, že jim někdo něco nedovolí, nedostanou všechno, aby se naučily takové situace zvládnout. Budují si tím psychickou odolnost, navíc pak mohou zažít i opravdovou radost, když se jim něco povede.
- > V souladu s povinnostmi dávejte dětem i pravomoci a výhody.
- > Dospívající děti nejvíce zájímají vztahy. Diskutujte s nimi o tématech, která souvisejí se sexualitou, ať nejsou odkázané jen na internet.

**Více informací získáte například na webu
Asociace dětské a dorostové psychiatrie
www.addp.cz.**



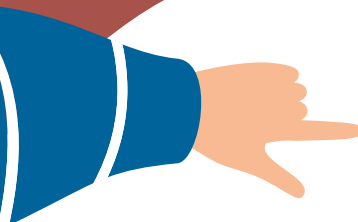
Když děti neteší ani jejich koníčky, o všechno ztrácejí zájem a raději jsou zalezlé samotné doma, měly by se s někým poradit. A také tehdy, když jsou najednou nadměrně veselé, nepotřebují spát, mají tolik nápadů, že je nestíhají realizovat. To zase může být porucha nálady, které se říká mánie. V dospívání je vzácná, ale tím spíš by se jí měla věnovat pozornost.

MŮŽE NASTAT I SITUACE, KDY VIDÍM, ŽE MÁ POTÍŽE MŮJ KAMARÁD. CO PAK?

Nejlepší je pomoci mu s tím, aby se obrátil na odborníka, říci o tom někomu dospělému. Je lepší způsobit planý poplach než si pak vyčítat, že jsem nepomohl. Vyhledat pomoc je potřeba i v případě, že ten, komu není dobře, pomoc odmítá, protože když je člověku psychicky špatně, nechce vůbec nic. Chce, aby ho všichni nechali být. Pořád u nás navíc panuje obava, že je ostuda dostat se na psychiatrii.

PŘITOM POSTARAT SE O SVÉ PSYCHICKÉ ZDRAVÍ JE STEJNĚ DŮLEŽITÉ JAKO STARAT SE O SVÉ TĚLESNÉ ZDRAVÍ. SE ZLOMENOU NOHOU NEBO BOLAVÝM ZUBEM TAKÉ JDEME K LÉKAŘI...

Ve světě je dokonce móda mít svého terapeuta nebo kouče, tak daleko u nás ale ještě nejsme. Děti se však opravdu nemusí bát vyhledat pomoc. Jak jsem už říkala, dětských psychiatrů je u nás nedostatek, a než se k nim děti dostanou, nějakou dobu to trvá. I proto je dobré řešit své potíže včas a nečekat, až budou opravdu hrozná. Každý den, kdy není člověku psychicky dobře, je utrpení. Je lepší začít své potíže řešit hned ve chvíli, kdy se něco začne dít. Pak je také snadnější najít řešení a vrátit se k normálnímu fungování.



Věděli jste, že když se bojíme, zapomínáme správně dýchat?

Mozku se tak nedostává kyslíku a my se bojíme ještě víc. Stačí otevřít okno, pustit dovnitř čerstvý vzduch a soustředit se na svůj dech — a pocit strachu se brzy zmírní.

PRO DĚTI NEMUSÍ BÝT VŽDY SNADNÉ MLUVIT O TAKOVÝCH VĚCECH S RODIČI. KUDY NA TO?

Doporučuji dětem otevřenost i vůči rodičům. Řekněte si rodičům o pomoc. Jako příklad zmíním léčbu poruch příjmu potravy, což je jedna z oblastí psychiatrie. To je příklad nemoci, kdy se v léčbě využívají režimová opatření – děti se léčí nácvikem zdravého jídelníčku, změnou hodnot a podobně. Léčba se tak bez rodiny neobejde.

ČASTO SI PŘEDSTAVUJEME, ŽE NÁVŠTĚVA PSYCHIATRA ROVNÁ SE ODEJÍT S LÉKY, TAK TO ALE NENÍ. JAKÉ DALŠÍ NÁSTROJE LÉČBY, KAM PATŘÍ I ZMĚNĚNÁ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ, NAPŘÍKLAD MÁTE?

Určitě není cílem dát dětem hned léky. Cílem je v první řadě dítě vyšetřit, zjistit, co se děje, a hledat nejlepší řešení. Někdy jde třeba jen o to, poučit rodiče, nebo doporučit terapii. Léky jsou nezbytné až v případech těžkých depresí a dalších vážných duševních nemocí, na které nestačí psychoterapie. Základní nástroj psychiatra je ale právě psychoterapie, a to od obyčejného podpůrného rozhovoru po trénování různých dovedností, což se hodí třeba u úzkosti.

CO PSYCHICKÉ POTÍŽE VŮBEC SPOUŠTÍ, JAKÉ JSOU JEJICH PŘÍČINY?

Většina duševních nemocí má bio-psycho-sociální příčinu. To znamená, že se na nich podílí dispozice (osobnostní, genetická), prostředí a momentální psychický stav nebo vývojová fáze, ve které se dítě nachází. Stejná situace tak u dětí různého věku vyvolá různou reakci. Když zůstanu u příkladu poruch příjmu potravy, jen poznámky o vzhledu a váze nemoc nespustí. Váhu a diety řeší většina populace, ale jen u někoho se rozvine nemoc, když se nevhodné poznámky sejdou i s dalšími faktory. Komplikace je v tom, že nevíme, kdy, u koho a co duševní nemoc opravdu odstartuje.

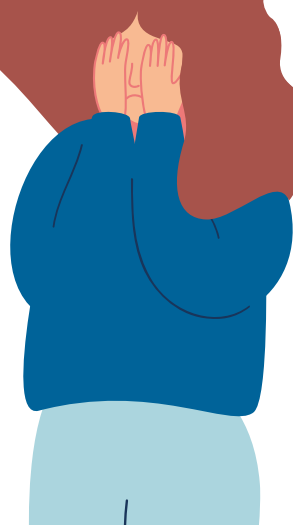
URČITÉ NÁZNAKY A VIDITELNÉ FAKTORY ALE URČITĚ VYSLEDOVAT LZE...

Pro vznik duševních nemocí je rozhodně rizikový stres, přetěžování dětí, nepřiměřené požadavky ve škole. Velký problém je u nás v této souvislosti i šikana, které by se měla věnovat větší pozornost. Děti by k sobě měly být ohleduplnější, protože nikdy nevědí, do jakého vnitřního prostředí se u druhého treťí třeba jen zdánlivě nevinným nezapným vtípkem. Měly by si pokaždé představit, jak by se samy cítily, kdyby si role vyměnily. Navíc ze studií víme, že traumatická je šikana i pro ty, kterých se přímo netýká a kteří jí „jen“ přihlížejí.

JE JEŠTĚ NĚJAKÉ TÉMA, Z VAŠEHO POHLEDU PALČIVÉ, A ZATÍM JSME O NĚM NEMLUVILY?

Problémový spánek. Je to téma na pomezí psychiatrie a neurologie, lékařského oboru, který se zabývá nervovou soustavou. Děti málo spí. Do noci jsou vzhůru a ráno

musí vstávat do školy, často už kolem šesté. Přitom by měly spát osm až devět hodin. I puberťáci by tak měli jít v devět do postele, což vnímají jako neúnosné, často tráví večer na sociálních sítích nebo se učí. Velká většina dětí a dospívajících spí přes týden málo a pak to dospí o víkendů do oběda, což je nejhorší varianta. Ničí si tak vnitřní nastavení času, které nám říká, kdy máme spát a kdy ne. Když se porouchá, léčba je urputná, proto je potřeba dodržovat pevný režim. Dobrý spánek a snídaně jsou přitom nezbytné i pro dobrou pozornost ve škole.



Jak postupovat, když se necítíš psychicky dobře, nebo má potíže tvůj kamarád?

- > Obrat se o pomoc k někomu dospělému, otevřeně o tom mluv s rodiči.
- > Pokud to nejde, je možné i anonymně zavolat na Linku bezpečí 116 11.
- > Ve škole ti může pomoci školní psycholog nebo výchovný poradce.
- > Dál tě může nasměrovat i dětský lékař. Od 15 let nebo se souhlasem rodičů k němu můžeš jít sám či sama.
- > Když se v krizové situaci obrátíš na jakéhokoli lékaře, měl by tě ošetřit i bez přítomnosti rodičů.
- > Můžou ti pomoci také sociální pracovníci, kteří jsou například na obecních a krajských úřadech.



VYZKOUŠEJTE APLIKACE PRO ŠTASTNÝ ŽIVOT

NEPANIKAŘ

Aplikace má sedm základních modulů: deprese, úzkost/panika, sebepoškození, myšlenky na sebevraždu, sledování nálady, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc. Součástí je spousta funkcí a šikovných pomocníků, například dechová cvičení, řízená relaxace, počítání nebo různé záchranné plány.



VOS HEALTH

Česká aplikace první psychické pomoci, která pomáhá pečovat o duševní zdraví. Nabízí například sledování nálady, osobnostní testy nebo chytrý deník a celou řadu dalších užitečných funkcí.



neděle

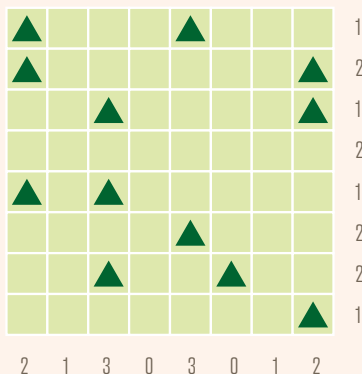
TAK KDY VLASTNĚ?

1 Jestliže je dnes neděle, jaký den bude dva dny po dni před dnem po zítřku?



Mozko amy

Protože mozek potřebuje pravidelný trénink, roztočte mozkové závitky na plné obrátky a rozlouskněte pár záhad a hádanek. Při luštění se navíc zklidníte a získáte duševní pohodu.



KEMP V LESE

2 U každého stromu stojí stan – vodorovně, nebo svisle. Ale: dva stany nesmějí být vedle sebe, a to ani úhlopříčně. Podle čísel po stranách zjistíte, kolik stanů se v jednotlivých řadách a sloupcích nachází. Dokážete je všechny umístit?



HLAVONOŽCI

3 V zoologické zahradě vidíte 78 nohou a 35 hlav. Kolik je tam plameňáků a kolik leopardů?



98

PESTROBAREVNÝ KRYPTOGRAM

4 Vyměňte písmena za číslice tak, aby rovnice platila.

$$\text{BLACK} + \text{GREEN} = \text{ORANGE}$$

KUDY Z LESA?

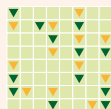
5 Houbař bloudí v hlubokém lese, až dojde na rozcestí. Ví, že jedna cesta vede z lesa ven a druhá do bažin. Na rozcestí sedí dva bratři – jeden vždy mluví pravdu a druhý vždy lže, jenže se nedá poznat, který je který. Houbař smí pouze jednomu z nich položit jedinou otázku. Na co a koho se zeptá?



je podle aktuálních měření IQ průměrného Čecha. Máte na víc? To nevíme, ale tréninkem určitě nic nezískáte. Inteligenční kvocient totiž odráží celou řadu aspektů, vedle genetické výbavy a kvality vzdělání například výkonnost paměti, rychlost uvažování, schopnost vidění logických souvislostí nebo prostorovou představivost.

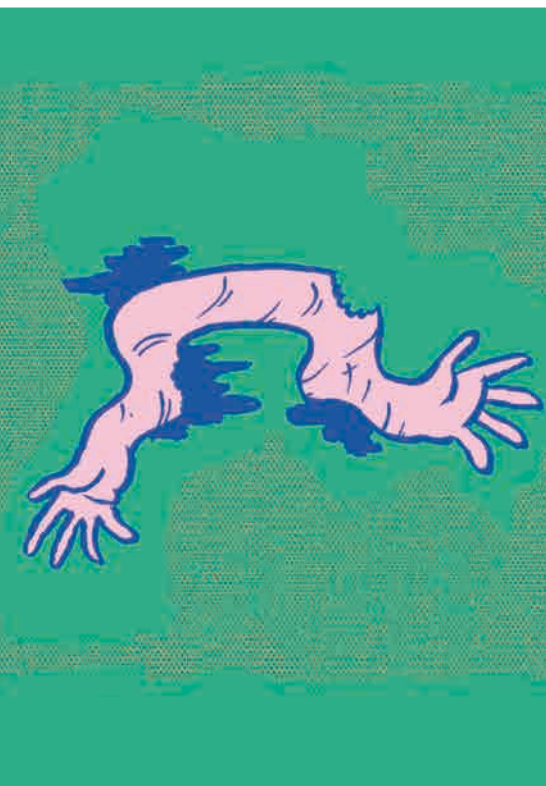
HLADINY IQ

- 130–142:** velmi vysoké IQ (2 % populace)
- 110–129:** vyšší IQ (23 % populace)
- 90–109:** normální, průměrné IQ (50 % populace)
- méně než 90:** podprůměrné, nižší IQ (25 % populace)



Správná odpověď: 1. Jestliže je dnes neděle, den dva dny po dni před dnem po zítřku bude STŘEDA. 2. Viz obrázek. 3. V zoo jsou 4 leopardi (16 nohou) a 31 plameňáků (62 nohou). 4. Řešení je vlc, například: 35 148 + 26 779 = 61 927, nebo 79 208 + 53 446 = 132 654. 5. Kterou cestu by označil váš bratr jako cestu do bažin? Ať se zeptá lháře, nebo pravdomluvného, oba ukážou cestu z lesa ven.





hloupá &
hloupější

SVOJE RUCES MŮŽEŠ
VYUŽÍT CHYTŘEJI.

DARUJ KREV

hloupahloupejsi.cz