



Ženy depresemi a úzkostí trpěly častěji než muži, zejména ty, které pečují o děti. FOTO: ADOBE STOCK

Zatímco se společnost snažila před nákazou chránit staré lidi, ti mladí mnohem častěji bojovali s úzkostmi.

# Při pandemii přibývalo Čechů s depresemi

**O**čekávalo se, že koronavirová pandemie kromě přímého dopadu na zdraví a ekonomiku zanechá otisk i v duševním stavu obyvatel. Nyní začíná být jasno v tom, koho deprese či úzkosti nejvíc ohrožovaly.

Studie think-tanku IDEA, součást výzkumného projektu Život během pandemie, došla k závěru, že nějaké formy deprese a úzkosti pocítilo po prvním jarním nárazu pandemie dvacet procent obyvatel oproti přibližně šesti procentům předtím. Ženy jimi trpěly častěji (26 %) než muži (13 %), obzvláště ženy s dětmi (37 %). Obdobně ohroženou skupinou byli mladí lidé ve věku 18–24 let (36 %).

To je pozoruhodné, vybavíme-li si, že Češi po vyhlášení nouzového stavu nejvíce řešili, jak pomoci starým lidem. Vznikaly krizové telefonické linky i systémy donášky potravin, lidé vymýšleli, jak starší příbuzné nechat úplně v osamění.

Jenže v testu s šesti otázkami, který výzkumníci od konce března do půle června šestkrát předložili vzorku stejných 3100 respondentů, se ukázalo, že závažné problémy mohou mít i mladí lidé.

Studie je podle tvůrců jedním z prvních ucelených obrazů vývoje duševního zdraví české populace během pandemie. Velikost vzorku umožnila zachování reprezenta-

**Výrazným průvodním jevem depresí byl výpadek příjmů – s nějakou jeho šíří se potýkalo v alespoň jedné vlně výzkumu sedm z deseti domácností.**

tivnosti i u jednotlivých podskupin, opakovaný sběr dat zase přehled o vývoji. Od jarního nárazu pandemie počet lidí s příznaky deprese či úzkosti značně poklesl, stále ale zůstává téměř dvojnásobný než před první vlnou.

Data autoři studie „převážili“ tak, aby byla reprezentativní vzhledem k populaci Česka ve věku 18–65 let (podle kraje, velikosti místa bydliště, pohlaví, vzdělání, věku, pracovního statusu, kombinace věku a pohlaví a kombinace věku a vzdělání). Výzkum se odehrával online, u lidí nad 65 let jsou závěry pouze orientační.

## DĚTI JAKO FAKTOR

Autoři studie se domnívají, že jedním z důvodů genderových rozdílů ve zhoršení duševního zdraví může být přítomnost dětí v rodině. U mužů se totiž přítomnost nezletilých potomků na zhoršení duševního zdraví při pandemii prakticky neprojevila (muži s dětmi ve 14 % případů, muži bez dětí ve 12 %). U žen ale přítomnost nezletilých dětí hrála výraznou roli (příznaky mělo 37 % žen s dětmi, oproti 21 % bez dětí).

„Jedním z hlavních důvodů může být nerovné rozdělení péče o děti v rodinách, v souvislosti s uzavřením základních a mateřských škol totiž strmě narostl čas strávený péčí o děti. Ta byla v mnohem větší míře zajišťována matkami,“ uvádějí autoři.

Dalšími faktory podle nich může být i větší ekonomický dopad krize na ženy, které jsou častěji zaměstnány v odvětvích, jež karanténní opatření více zasáhla, například ve službách, maloobchodě, pohostinství či cestovním ruchu. Ženy také méně často uvádí, že jsou nadále schopny vykonávat svou hlavní obživu z domova prostřednictvím práce na dálku.

Výrazným a poměrně očekávaným průvodním jevem depresí byl výpadek příjmů – s nějakou jeho šíří se potýkalo v alespoň jedné vlně výzkumu sedm z deseti domácností.

„Téměř třetina respondentů z domácností, jejichž příjmy se propadly o více než 50 % příjmů před krizí, zaznamenala na přelomu března a dubna příznaky přinejmenším středně těžké deprese či úzkosti. V domácnostech, které nezaznamenaly žádný výpadek příjmů, vidíme příznaky duševních potíží v této době u deseti procent respondentů,“ uvádějí autoři.

Možná nečekaný je rozdíl dopadů na duševní zdraví mezi mladými a starými lidmi (kteří jsou přitom vážnými následky nemoci ohroženi více).

Autoři nicméně upozorňují, že i před pandemií byl mezi oběma skupinami zhruba trojnásobný rozdíl v četnosti příznaků depresí či úzkostí. Jinými slovy: duševní obtíže se u mladých i starých zvýraznily přibližně stejným násobkem. Mladí zůstávají nejohroženější skupinou.

## CO S TÍM?

Studie přichází v době, kdy počet aktuálně nakažených v Česku překonal údaje z dramaticky prožívaného jara. Autoři připomínají, že charakter dat ukazuje rozdílnost dopadů pandemie na různé skupiny, ale už ne příčiny této rozdílnosti.

Doporučují ale věnovat zvýšenou pozornost co nejsnazší dostupnosti psychologické podpory a kvalitnímu a srozumitelnému informování široké veřejnosti, jak pečovat o své duševní zdraví, kromě jiného se zřetelem na mladé lidi. Zdůrazňují důležitost sociálních opatření a rychlé finanční pomoci lidem zasaženým náhlým a výrazným výpadkem příjmů – už proto, že lidé s depresemi a úzkostmi si obtížněji hledají novou práci.

Zmiňují také to, že duševní zdraví může zhoršovat i „očekávání budoucích ekonomických, zdravotních či sociálních problémů“, proto je důležité snižovat nejistotu obyvatel ohledně budoucích opatření při různých scénářích dalšího vývoje pandemie. Snižování nejistoty – stát ukáže, že ví, co dělá – podle nich může pomoci ekonomice, protože lidé budou méně náchylní hromadit „opatrnostní úspory“.

Vládní rada na jednání za přítomnosti premiéra Andreje Babiše doporučila jako jedno z opatření ke snížení negativních dopadů pandemie ratifikaci Istanbulské úmluvy. Vláda ji ale později z programu jednání vyřadila.



**JAN WIRNITZER**  
redaktor