Tisková zpráva

# Nouzový stav se podepsal na psychice Čechů. Karanténu snášeli hůře mladí lidé

*Praha, 4. června 2020 –* **Několik měsíců trvající nouzový stav a s ním spojená omezení zavřela lidi do jejich domovů. V médiích se každý den objevují zprávy o počtu nakažených a obětech onemocnění COVID-19, což pozitivnímu myšlení příliš nepomáhá. Zjistit, jak se současný výjimečný stav podepsal na psychice Čechů, bylo jedním z cílů reprezentativního průzkumu, který si zadala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZP MV ČR) u agentury IPSOS**\***. A výsledek? Karanténu snášely psychicky hůře především mladší ročníky.**

Jako celkově náročnější, a to jak po psychické, tak po fyzické stránce, zhodnotila období koronavirové pandemie více než polovina Čechů (60,7 %). Psychicky hůře jej snášely především mladší ročníky. Nejvíce lidé ve věku 27–35 let (18,3 %) a mladí od 18 do 26 let (19 %). Po nich následovala věková skupina od 54 do 65 let (16,1 %).

**Stres tlumí imunitu**

*„Není pochyb o tom, že špatný psychický stav může časem vyústit ve zdravotní obtíže. V průzkumu nás proto, kromě jiných faktorů, jež mají rovněž vliv na zdraví, zajímala i psychika lidí různého věku v mimořádných podmínkách, jakými nouzový stav bezesporu byl,“* vysvětluje **Hana Kadečková**, tisková mluvčí ZP MV ČR.

Možný negativní účinek dlouhodobého stresu na zdraví potvrzuje i psycholog **Martin Pospíchal**, jenž se věnuje vlivům psychiky na imunitní systém a zdraví: *„Trvalé napětí a stres vyvolávají v těle určitou nerovnováhu. Pokud tento stav trvá delší dobu, začíná si vybírat svou daň a tělu škodí. Výzkumy navíc ukazují, že dlouhodobý stres může tlumit i imunitní systém. Organismus je pak mnohem náchylnější k infekcím a může se hůře bránit i případným virům.“*

**Jak nepropadnout depresi**

Je tedy velmi důležité i ve ztížených podmínkách dbát nejen na fyzické, ale i na psychické zdraví. Například sportování a pohyb pomáhají udržet tělo v lepší kondici a patří k jedněm z klíčových „ventilů“ pro uvolnění stresu. *„Organismu prospěje i půlhodina pohybu pětkrát týdně, což je zvladatelné prakticky pro každého. Pokud se navíc podaří hýbat v přírodě, můžeme pro naše zdraví získat ještě více. Kromě pohybu bychom neměli zapomínat ani na kvalitní spánek. Pravidelný pohyb a odpočinek pomáhají jak při zvládání stresu, tak i správnému fungování imunitního systému,“* doplňuje psycholog **Martin Pospíchal**.

I v omezených podmínkách je dobré dodržovat jistý řád a denní rutinu, tedy chodit spát a vstávat ve stejnou dobu a naplánovat si režim dne tak, aby jeho součástí byl i pravidelný pohyb. *„Je rovněž vhodné nebát se sdílet a vyjádřit své emoce, udělat si každý den chvilku sám na sebe a umět se radovat i z dostupných maličkostí. Neméně důležitá je i schopnost říci si o pomoc a oporu, pokud se v náročné situaci cítíme osamoceni. Není to slabost, je to rozumná volba “* shrnuje psycholog **Martin Pospíchal**.

\*Online průzkum pro Zdravotní pojišťovnu ministerstva vnitra ČR (ZP MV ČR) realizovala agentura IPSOS Instant Research na vzorku 1649 respondentů z ČR ve věkové kategorii od 18–65 let, a to ve dnech 14. až 16. dubna 2020.\*