

# Vojna jaká



# Prokletí české zimy

Na pošmourné týdny a měsíce se zamračeným nebem většina z nás není stavěna. Nejradši bychom celou zimu prospali, jenže to není možné.

**ZOUFALE NÁM CHYBÍ SLUNCE.** Jak překonat sezonní afektivní poruchu?

text: Ivan Brezina / foto: Getty Images, Depositphotos a Michal Turek, MAFRA

**J**sou špatný dny, kdy ani vstávat nechci a kdy je lepší zůstat spát, broukávám si teď v zimě občas s Oldou Říhovou ze skupiny Katapult jeden z jejich dávných hitů.

Ta píseň je temná a depresivní stejně jako lednové dny, které pomalu a teskně protékají kolem mne. Nad městem visí olovená clona inverzních mraků a duši naplňuje tesknota.

Člověku se nic nechce, nic ho nebaví a neteší. Ani věci, které ho od jara do podzimu naplňují nadšením a optimismem. Výlet, hospoda, sex, dobrá knížka – nic z toho najednou nefunguje.

Navíc si připadám zbytečný a prázdný jako vybitá baterie. Musel bych se zvednout z postele, dopotáčet se ke knihovně a knížku z ní vytáhnout. A na to nemám energii.

V nejtemnějších chvílích mne občas napadne vytočit číslo linky důvěry a hledat pomoc u odborníků na poruchu lidskou duši. V posteli za černým oknem se ale převálím na druhý bok a nápad zamítnu.

Temný stav nevysvětlitelného smutku a rozlady, který v zimě občas zažívá většina z nás, bývá označován jako „zimní blues“. Odborně se nazývá sezonní afektivní porucha. Lékaři ho někdy označují zkratkou SAD z anglického Seasonal Affective Disorder.

### Největší z pierotů

Kolísání energie během roku postihuje asi 80 % evropské populace, tedy skoro každého

z nás. Vážnější problémy mívá asi 6 % lidí. Včetně mne, bohužel.

Na rozdíl od deprese SAD naštěstí není nemoc. Je stejně přírodní jako červivá biojablka, zablácené psí tlapy nebo zarostlý ženský klín. Způsobuje ji totiž nedostatek světla, který na podzim a v zimě v krvi zvyšuje hladinu melatoninu. To je hormon, který se vytváří v noci a dopřává nám dobrý spánek. Přes den je melatoninu v krvi málo. Čím je v létě delší den, tím méně melatoninu, zatímco v zimě právě naopak.

Příčina SAD byla objevena relativně nedávno. První důkazy, že kolísání délky dne během roku negativně ovlivňuje náš psychický stav, pocházejí z roku 1981. Možná je to ale přesně opačně – SAD může být i pozitivní adaptace na krátké zimní dny a dlouhé noci, které naši předkové prostě prospali. Ne jako my, kteří část noci probdíme a pak se divíme. Poruchy nálad, melancholie, rozlada a anhedonie (neschopnost prožívat radost) na podzim a v zimě občas postihnou každého z nás.

Traduje se o tom příhoda, ve které k lékaři přijde smutný muž a stěžuje si, že má depresi. „Zajděte na Deburaua,“ poradí mu doktor s odkazem na slavného komediálního mima z 19. století, u nás známého třeba z Kozíkovy románu Největší z pierotů. „Ale já jsem Deburau,“ odpoví muž tichým, roztrášeným hlasem.

Nejsilnější SAD prožívám, když Česko zahálí inverze. Ocelově šedá deka od rána



### MÁTE TO TAKY?

Mezi příznaky SAD patří pocíty prázdna a smutku, ztráta nálad, radosti i koncentrace na práci. Taky podrážděnost, sklon k hádkám bez příčiny a nadměrná spavost během dne. Česky řečeno: **v zimě nás nic neteší a všechno nás štve.** Odborně se tomu říká emoční nestabilita, hypersomnia a anhedonie. Typické je snížení libida (ztráta chuti na sex) a nadměrná chuť na tučná a sladká jídla. Člověk postižený SAD připomíná rozmrzelého medvěda, který se na pár hodin probudil ze zimního spánku, vylezl z brlohu a hledá, co by kde sežral. Tělo si chce vytvořit zásoby energie na bědné období, kdy toho venku moc jedlého není. Nepozná, že na rozdíl od medvěda máme plnou lednici.

do večera pokrývající oblohu od obzoru k obzoru třeba i týden nebo déle. Někde nad mraky sice tuším slunce, ale je to jen matná vzpomínka. Zataženo, temno v přírodě i v duši.

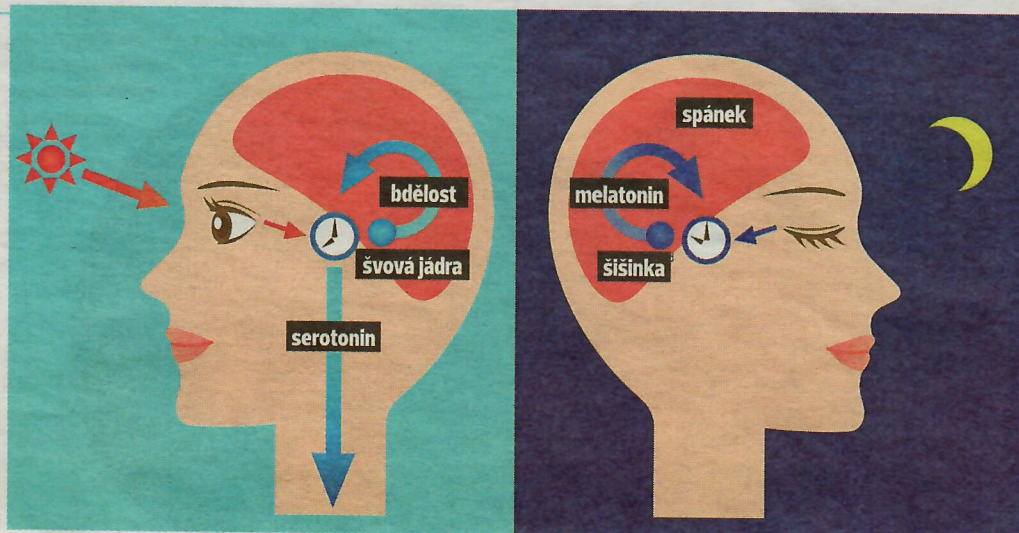
Nejhorší je to kolem 21. prosince, v čase zimního slunovratu. Nejkratší český den v roce tehdy trvá jen asi 8 hodin (mezi jižní Břeclaví a severním Rumburkem se jeho délka liší asi o 15 minut). Čím dál na sever, tím je to horší. V islandském Reykjavíku trvá nejkratší den jen 4 hodi-

ny a 8 minut. A kdybyste žili na pólu, neviděli byste slunce celých 179 dnů!

„Mají se bezvadně, vyspí se moc, půl roku trvá tam polární noc,“ zpívá o Eskymácích Jaromír Nohavica. Opak je pravdou, což mi před pár lety připomněl jeden Fin. Potkal jsem ho na indonéském ostrově Sulawesi, kde trávil třetí rok jako potápěčský instruktor. „Z rodných Helsinek jsem musel utéct do tropů,“ vyprávěl. „Silně deprese ze zimní tmy jsem zaháněl chlastem, což by

### Chemie mozku.

Sluneční světlo způsobuje vyplavování serotoninu, hormonu aktivity, dobré nálady a životní energie. Tma naopak startuje uvolňování melatoninu, díky kterému tvrdě spíme a kvalitně odpočíváme.





**1) Dlouhá severní noc.** Ve Skandinávii sice můžete pozorovat polární záři, ale nejspíš z toho dostanete depku.

**2) Prospat zimu.** Sezonní afektivní porucha se projevuje malátností a touhou přetáhnout si perinu přes hlavu.

mne dřív nebo později zabilo. Pryč na jih!“

Což mimochodem potvrzuje hypotézu, podle které jsme si SAD způsobili odchodem z Afriky. Lidstvo z ní začalo migrovat asi před 50 000 až 185 000 lety (údaje antropologů se různí). Naši předkové byli adaptováni na tropické podmínky s minimálními sezonními rozdíly mezi dnem a nocí.

Jak lidé putovali na sever, jejich biorytmy se potýkaly se stále větším zimním nedostatkem

kem světla. A někteří z nás se tomu dodnes evolučně nepřízpůsobili.

### Zima na peci

Jak se s tím poprat? Možností je celá řada, ale žádný recept bohužel nefunguje na 100 %.

„Odletím za sluncem,“ napadne vás jistě. Čím blíž rovníku, tím menší sezonní rozdíly mezi dnem a nocí a tím méně SAD. I proto někdy začátkem roku sedám do letadla a zaháním zimní splíny ve slunné Asii.

Na pár dnů to pomůže, ale když se vrátím, moje vnitřní hodiny se zase zpátky nastaví na krátký den a SAD se rozjede znovu. Navíc během covidové pandemie se tohle řešení uzavřelo.

SAD taky můžete prostě zaspát, vzhledem k naší přibuznosti se zvířaty na tom není vůbec nic divného. Zimní pokles pracovního výkonu a únava jsou zcela přirozenou reakcí na krátký den.

Pralidě od října do dubna seděli v jeskyni u ohně, pospá-

vali a povídali si. Spousta lidí to tak dělá i dnes. Přes zimu prostě najedou na pohodlnější režim a nevyčítají si to, v létě jsou o to aktivnější. SAD neřeší a neléčí – prostě se tomu trablí přizpůsobili.

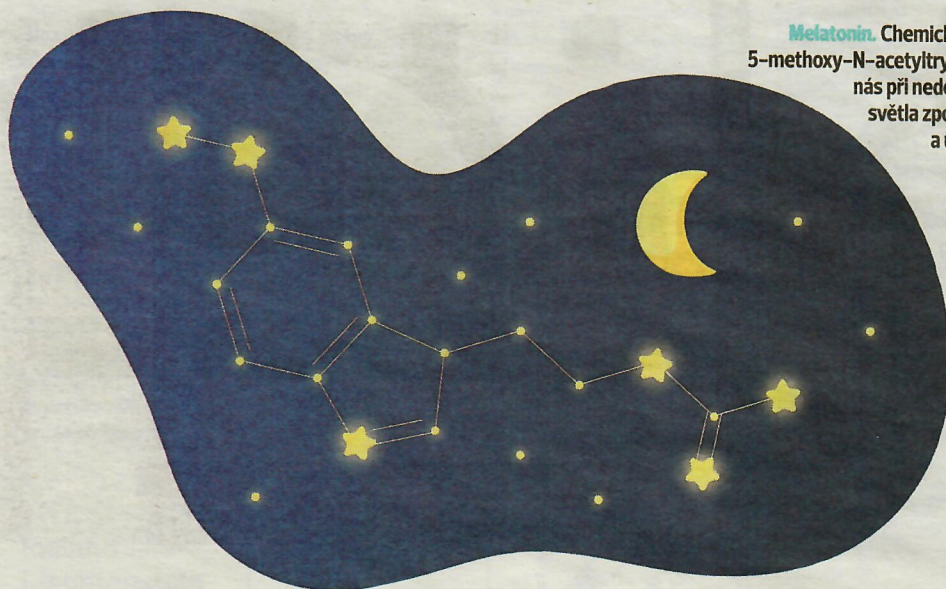
Samotná SAD tedy ještě nemusí být problém. Ten nastává teprve ve chvíli, kdy se vaše přechodná ztráta energie střetne s požadavky nadřizovaných, abyste podávali pracovní výkon.

Oč lépe je na tom eskymácká žena! Na podzim prostě přibere patnáct kilo a pak už jen leží v iglú a je jí dobře. Zimním útlumem neotravuje své okolí ani sama sebe. Stejně to mimochodem dělali i naši předkové. Polní práce probíhaly od jara do podzimu. V zimě se polehávalo na peci.

### Pohyb plus hospoda

Dnes nám může naopak pomoci fyzická aktivita. „Vyrazte na procházku,“ poradila mi před časem fyzioložka Helena Illnerová, největší česká odbornice na biologické hodiny v lidském mozku. „Když je osklivo a mrholí, ven se nám nechce, ale sedět doma je chyba! Pro správné naladění biorytmů je totiž důležitý rozdíl osvětlení – ve dne světlo a v noci tma.“

Ještě lepší je skutečně razantní pohyb. Když si zaběháte, zaplavete nebo třeba zahrájete volejbal, v těle se vám vyplaví endorfiny a další látky, které vás „hodí do pohody“. Od podzimu do jara to člověka pozitivně naladí. Patří sem i dnes tak módní otužování. Pravidelné noření se do studené vody člověka nejen chrání před nemocemi,



**Melatonin.** Chemická látka 5-methoxy-N-acetyltryptamin nás při nedostatku světla zpomaluje a uspává.

ale taky mu zlepšuje náladu. I proto si ostatně někteří otužilci na zimní řece vypěstují závislost.

Má to jen jednu slabinu: přinuďte se vlézt do řeky, když je nejen tma a zima, ale navíc ještě máte depku! Podobně naštěstí funguje i sauna nebo vířivka. Tedy místa, kde nemusíte tělem pokrytým husí kůží rozrážet led, ale naopak nasáváte příjemné horko.

Další možností je psychoterapie. Lidé postižení SAD někdy ztrácejí zájem o své okolí, stahují se do sebe, přestanou chodit mezi lidi a celé dny sedí doma. „Psychoterapeut je z toho vytrhne,“ vysvětluje pražský internista Milan Černý. „Umožní jim dostat se blíž k jejich emocím a pocitům, kterým se často bráníme, a tím přijmout sám sebe. Psychoterapeut navíc pozná, jestli jde ještě o SAD, nebo už o vážnější depresi.“

Můžete zkusit i laickou „samoléčbu“. Proti zimním depkám částečně pomáhá myslet pozitivně a obklopovat se veselými lidmi. Kdo zůstane sedět doma, uzavře se nejen

» **Příčina sezonní afektivní poruchy byla objevena relativně nedávno. První důkazy, že kolísání délky dne během roku negativně ovlivňuje náš psychický stav, pocházejí z roku 1981.**

mezi čtyři stěny, ale i do bludného kruhu smutné samoty. Zábavní společníci se často scházejí v hospodě. V lákavě rozsvícené lednové nálevně potkáte veselé lidi, popovídáte si a zasmějete se. Alkohol je navíc antidepresivum. Ale, pozor – jen když se užívá v mírných dávkách!

A konečně jsou tu i skutečná antidepresiva. Pokud váš sezonní smutek a únava trvají



déle než tři měsíce a znemožňují vám normálně fungovat, měli byste vyhledat lékaře. Běžný obvodák ovšem SAD většinou nepozná, proto běžte za psychiatrem. Ve vážnějších případech vám napíše léky, které ovlivní chemii vašeho mozku. Třeba vám dodají takzvané neurotransmitery, které nám v zimě někdy chybí. Nebojte se – neznamená to, že jste magor.

### Slunce na nose

„Co si prostě pořádně posvítit?“ řeknete si možná. A právě tohle jsem se letos rozhodl vyzkoušet.

Na první pohled nejjednodušší řešení SAD je ve skutečnosti nejsložitější. Obyčejná žárovka totiž nestačí. Nemá stejné spektrální složení světla jako slunce ani dostatečný výkon. Potřebujete speciální světlo, které vám prodlouží den a tím potla-

INZERCE

**COSMOPOLITAN**  
CHNOX 2022

**Natalie Kotková & Petr Lexa**  
„VALENTÝNA SI DĚLÁME VÍCKRÁT DO ROKA!“  
STRANA 34

TAJNÁ MÍSTA SVATEBNÍCH FOTOGRAFŮ  
PLÁN, KAM ZMIZET ZA ROMANTIKOU

ZÁŘIVÝ ÚSMĚV, RTY K ZULIBÁNÍ, RÁSY AŽ DO NEBE? DEJTE SI BEAUTY RANDE SAMÁ SE SEBOU!

**Bud'te in love**

Do něj, do ní, do práce, do módy, do svíčkové, do masturbace...

MÓDNÍ SPECIÁL  
9 COSMO PÁRŮ  
OTEVŘENĚ O VŠEM, CO ZNAMENÁ MILOVAT

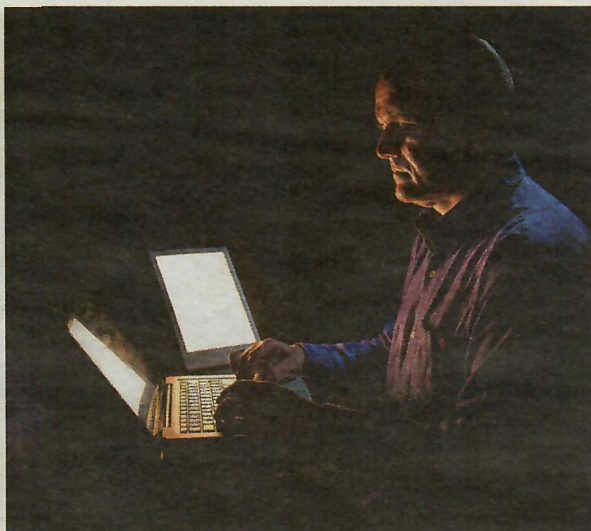
PRÁVĚ V PRODEJI

S VELKÝM DÁRKEM



SPRCHOVÝ GEL NATURE BOX

385 ml v hodnotě 69 Kč



čí hladinu melatoninu. Vašemu mozku vlastně namluví, že není zima, ale léto s dlouhým dnem, a že tedy máte být aktivní.

Tohle je teorie. V praxi jsem na sebe nejdřív svítil panelem JSK-20. „Technologie je známá už dlouho, nejdřív ji používali jen lékaři,“ vysvětlil mi Jan Valuch z firmy Galaxy, která u nás panely nabízí. „Dřív byly panely velké, takže pacienti museli každé ráno dojíždět

někam do ordinace. Během let se technologie zmenšila a dnes už ji můžete mít doma.“

Ale pozor – nejde o náhradu léčby skutečné deprese, což je závažná duševní choroba. I když je účinnost fototerapie potvrzena řadou odborných studií, jde pouze o podpůrný prostředek ke zmírnění projevů SAD. Vypadá jako stojánek na fotky a podobně se i používá. Prostě si desku postavíte

na noční stolek a po probuzení rozsvítíte. „Šajnuje“ opravdu silně, takže máte pocit, že místnost zaplavilo letní slunce. Tomu odpovídá i barva dožluta.

Druhou pomůckou jsou průhledové brýle, které podle typu svítí buď shora, nebo zdola. Dají se pod ně nasadit i běžné dioptrické brýle. Během světelné lázně s brýlemi na nose si můžete čistit zuby, holit se, vařit snídaní... Nebo

dopisovat tenhle článek. Prostě neztrácet čas. Výhodou oproti panelu je, že brýle vám září umělého slunce perou přímo do očí. Světlo se nerozptyluje do místnosti, takže stačí malé diody na baterii.

Okamžitě mne zaujala změna nálady. Čistě pocitově zařadily panely i brýle stejně, jako když po konci inverze jednoho dne ráno vyjde slunce. Jen placebo efekt? Nevím, ale v záplavě jasu je mi najednou prostě do zpěvu a chaotické myšlenky se seřadí do jásavě jiskřivé lajny.

Na skutečnou změnu si ale musíte počkat nejméně týden. Mozku chvíli trvá, než se v něm přenastaví neurotransmitery, hormony a další látky se složitými chemickými vzorci. Ano, tělo bylo ošáleno. Nepozná, jestli jde o skutečný sluneční svit, nebo jen o diody s chytře nastaveným spektrálním složením světla.

Podstatné je, že v lednu jsem se najednou začal cítit jako na jaře a účinek vydržel celý den. Temné mraky odvál vítr technologie.

ivan.brezina@mfdnes.cz

INZERCE

## Nežádoucí účinky antibiotik

**Přestože se někdy léčení pomocí antibiotik neubráníme, neměli bychom je po lékaři aktivně vyžadovat. Každá antibiotická kúra má totiž negativní dopad na naše střeva, potažmo prospěšné bakterie, které v nich sídlí. Nástrahy nežádoucích účinků antibiotik nám nastínil MUDr. Milan Trojánek, PhD. z Kliniky infekčních nemocí 2. LF UK a FN Bulovka.**

**Jaká jsou hlavní rizika spojená s užíváním antibiotik?**

Antibiotika (ATB) jsou léky na infekce bakteriálního původu. My máme v těle nejen bakterie škodlivé, ale i prospěšné. Jen ve střevě jich sídlí několik desítek bilionů. Vytvářejí přirozenou střevní mikroflóru, u níž se čím dál více se ukazuje, jak je pro lidské tělo důležitá. Proto bychom si ji měli chránit. A právě její porušení může vést i k závažným infekcím, jako jsou střevní infekce vyvolané klostridii či infekce vyvolané kvasinkami. Zároveň při každém užívání ATB dochází ke zvyšování odolnosti bakterií a šíření tzv. rezistentních kmenů v populaci, na které antibiotika přestávají fungovat.

**Zmiňoval jste ovlivnění mikroflóry. Nepomohou probiotika?**

Přestože některá probiotika mohou částečně snížit riziko trávicích obtíží po ATB, musíme si

uvědomit, že mikroflóra lidského střeva je velmi pestrá. Obsahuje ohromné množství různých druhů bakterií, které se dokonce navzájem potřebují. A v probioticích jich bývá pouze několik málo druhů. Proto současná probiotika přirozenou mikroflóru nezachrání.

**Mohou mít ATB i jiné nežádoucí účinky?**

ATB jsou poměrně často spojena s alergickými a tzv. polékovými reakcemi, které se mohou projevit i v mírnějších případech například vyrážkou, ale může se jednat i závažnější stav jako například systémové alergické reakce s šokovým stavem nebo dušností, polékové horečky či postižení životně důležitých orgánů. Řada pacientů dále uvádí, že po užití ATB má trávící obtíže. V případě, že se tyto obtíže vyskytnou, je vždy nutné kontaktovat ošetřujícího lékaře.

**Jsou některá antibiotika šetrnější?**

Ano, jsou. Jedná se o klasický penicilin a obecně antibiotika penicilinové řady. A to i přesto, že v posledních letech pacienti často



uváděli alergii právě na penicilin. Nicméně tento typ „alergie“ je výrazně nadhodnocen. Vědci z Harvardovy univerzity prokázali, že více jak 90 % pacientů, kteří zmínili, že měli vyrážku po penicilinu, ho budou tolerovat.

**Mohu nějak eliminovat nežádoucí účinky ATB?**

Velmi obtížně. Nejdůležitější je zvážit všechny možné přínosy a rizika antibiotické terapie, když se budete se svým lékařem spolurozhodovat o zahájení antibiotické léčby. V reálné praxi se bohužel často setkáváme se situací, že ATB jsou užívána u stavů, kdy je jejich přínos minimální, a naopak převažují jejich rizika. Proto bychom jako pacienti neměli na předepsání antibiotik naléhat a případně vše řádně konzultovat se svým lékařem.

Více na [www.antibiotickarezistence.cz](http://www.antibiotickarezistence.cz). Realizátorem projektu *Prevence antibiotické rezistence je Státní zdravotní ústav. Projekt Prevence antibiotické rezistence (ZD-PDP2-001) byl podpořen grantem z Fondů EHP 2014–2021 z programu Zdraví. [www.eeagrants.cz](http://www.eeagrants.cz).*