

Ján Grossmann: Viac psychických problémov majú muži, len o nich nehovorí

Ľudia s rôznymi psychickými poruchami dlhodobo pribúda, situáciu ešte viac skomplikovala náročná pandemická situácia. Ako sa vyrovnávať problémom? Kedy spozorovať a vyhľadať pomoc odborníka? Aj o tom sme sa rozprávali s klinickým psychológom Jánom Grossmannom z Medmedical KLINIK v Ošadnici.

Hovorí sa, že žijeme rýchlu dobu, ktorá vytvára extrémnu záťaž na psychiku ľudí. Je to naozaj tak? Pribúdajú ľudia s rôznymi psychickými problémami?

Osobne neviem povedať, či je viac psychických porúch alebo nie. Viete, keby som pracoval v tejto oblasti päťdesiat a viac rokov, mohol by som porovnávať, ako to bolo kedysi a ako to je teraz. Odborníci a vedci sa vo svojich publikáciách ale jasne zhodujú, že výskyt rôznych psychických porúch a ich incidencia sa zvyšuje. Určite to súvisí s vyšším stresom. Doba sa mení, všetci sme nútení prispôbiť sa spoločenskému tlaku. Ide o časový stres, ale aj stres na zháňanie zdrojov. Ľudia majú tendenciu porovnávať sa. Ak nie sú ako niekto iný, povedzme úspešný, považujú sa za neschopného. Sú to historicky vrodené predispozície, ktoré ešte viac umocňujú pocit negatívneho stresu. Ak mám byť konkrétnejší, tak ak niekto napríklad pracuje v neustálom hluku, pod psychickým tlakom, nestíha, necíti sa dostatočne ohodnotený, resp. niečo nezvláda, prežíva negatívny stres. Všetky spomínané faktory sú výraznými spúšťačmi psychických porúch. Záleží už od každého jedinca, ako je voči stresu odolný.

Ako vplyva na ľudí aktuálna pandemická situácia?

Výskyt duševných porúch, depresí a rôznych adaptačných porúch sa aj vplyvom pandémie COVID-19 ešte viac zvyšuje. Žijeme naozaj v náročnom období. Ľudia sú zatvorení doma, majú menej možností na vybitie celodenného stresu športom či rôznymi spoločenskými aktivitami. Aj rodiny, ktoré majú deti od škôlkarov a menších školákov a sú s nimi zatvorení v jednom byte či dome,



Skúsený psychológ Ján Grossmann.

Snímka: Pavol Stolárik

zažívajú neľahké časy. My, Slováci, Európania, nie sme na takéto niečo zvyknutí ako napríklad Ázijci.

Keď hovoríme o psychických problémoch. Sú rizikovejšou skupinou ženy alebo muži?

Ženy sú otvorenejšie. Aj preto sa javí, že práve ony trpia rôznymi poruchami vo väčšej miere. Ale opak je pravdou. Viac problémov majú muži, no hanbia sa vyhľadať odborníka, považujú to za obrovské zlyhanie. Nahovárajú si, že sú neschopní. Sú to tak hlboko zakorenené veci, že muži nevedia o svojich problémoch ani len rozprávať. Je to veľká škoda, nakoľko mnohé choroby sú liečiteľné psychoterapiou, prípadne liekmi. Každému človeku sa dá pomôcť. Niekedy treba zahodiť hrdosť či ješitnosť.

Kedy by mal človek spozorovať, že má naozaj problém?

Definícia poruchy znie, že ide o vážne ťažkosti v psychickej sfére, ale veľmi dôležitá je pracovná a spoločenská sféra. Ja sa môžem cítiť zle, ale keď to dokážem prekonať a nenarušuje to moje pracovné a najmä rodinné vzťahy, je to ako tak v poriadku. Každopádne, aj v tomto prípade odporúčam prísť, poradiť sa. Keď ale začínam vnímať, že môj rodinný život zlyháva, manželka a deti mi čosi vyčítajú, asi by som mal spozorovať, prečo mi to hovorí, prečo sa im niečo nepáči.

Bežní ľudia však považujú návštevu psychológa či psychiatra za hanbu. Ako s týmto bojovať?

To je veľmi komplikovaná otázka. Za komunistického režimu boli psychické choroby dlhodobo znevažované. A ďalší fakt, ktorý sa v médiách často nespomína, je, že psychiatria bola zneužívaná komunistickou mocou. Keď sa v Sovietskom zväze chceli niekoho zbaviť, vyšetril ho psychiater. Napísal, že daný človek má psychickú poruchu a proti jeho vôli bol dlhodobo hospitalizovaný. Nevie, do akej miery sa toto dialo aj na Slovensku, ale existujú informácie, podľa ktorých boli proti svojej vôli zatvorení v blázninci. Dodnes sú psychiatrickí jednotlivci stigmatizovaný tým, že akonáhle máte psychickú poruchu a zavoláte napríklad políciu, nemusia vám veriť ako zdravému človeku. Ten problém je pomerne dlhodobý, vážny, ľudia sa nielen z týchto dôvodov obávajú vyhľadať pomoc. Boja sa, že budú mať napísané niečo v karte, čo sa môže otočiť proti nim. Aj psychiatri sa ohradujú voči súdnym rozhodnutiam, ktoré prikazujú psychiatrickú liečbu. Oponujú, že ani súd nemôže prikazať liečiť sa ľuďom proti svojej vôli. Doteraz sa s tým zákon o zdravotnej starostlivosti nie celkom vysporiadal. Stále je možné zákonom niekomu nariadiť ústavnú liečbu. Je to etický problém a naozaj komplikovaná otázka, o ktorej by sme sa mohli rozprávať celé hodiny.

Keď sa to šupne sám, tak rozhodne nie. Určité veci musia byť v rukách odborníka. Ak sa vám pokazí niečo na aute, vyhľadajte automechanika. Aj dom vám navrhne architekt, nie sused, ktorý si sám postavil stodolu a aj tá mu spadla. Takže, takéto liečivá jedine po komunikácii s odborníkom.

Veľa sa hovorí o tom, ako sa vyhnúť stresu a prípadným poruchám. Čo poradíte našim čitateľom vy?

Základom prevencie je šport a fyzická aktivita. Druhou dôležitou vecou je nesesediť pred telkou na gauči. Dôležité je obmedziť pitie alkoholu a fajčenie cigariet. Popíjanie sa ešte viac rozmohlo počas pandemickej situácie. Ľudia sa nemajú ako uvoľniť, nahrádzajú si to fľaškou v ruke. Ale to je na ďalšiu debatu. Každopádne, radím športovať, hýbať sa, vyhýbať sa televízii či pitiu alkoholu.

Radoslav Blažek

Ľudia si ako prevenciu občas šupnú rôzne lieky na upokojenie. Je to do tej miery dobré riešenie?

AMBULANCIA KLINICKEJ PSYCHOLÓGIE

Ambulanciu klinickej psychológie v Medmedical KLINIK v Ošadnici vedie PhDr. Ján Grossmann, ktorý má v oblasti klinickej psychológie dvanásť ročné skúsenosti. V roku 2008 ukončil štúdium na Filozofickej fakulte Prešovskej univerzity v Prešove v odbore psychológia. V roku 2009 mu bol udelený titul doktor filozofie v odbore psychológia. V roku 2013 absolvoval špecializáciu v odbore klinická psychológia na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave. V roku 2017 získal certifikát certifikovanej pracovnej činnosti psychoterapia na Slovenskom Inštitúte pre vzdelávanie v psychoterapii.

Ján Grossmann začal svoju profesijnú kariéru na Prednej hore, kde sa venoval ľuďom s rôznymi vážnymi závislosťami. Krátko pôsobil v nemocnici vo Valašskom Meziríí, odkiaľ prešiel na Neurologickú kliniku Univerzitnej nemocnice v Martine.

Ambulancia klinickej psychológie poskytuje:

- psychodiagnostické vyšetrenia psychických funkcií, kognitívnych deficií, rysov osobnosti a psychopatológie
- individuálnu psychoterapiu úzkostných stavov, depresii, stresom podmienených a somatoformných porúch, porúch osobnosti
- preventívnu psychodiagnostiku
- podpornú terapiu pri riešení závažných životných situácií
- manželskú a párovú psychoterapiu
- podporné psychologické vedenie pri klientoch so závažným duševným ochorením
- návštev relaxačných techník, komunikačných zručností
- psychologické poradenstvo pre deti, dospelých a ich rodičov
- psychologické poradenstvo pre dospelých a ich partnerov v krízových a náročných životných situáciách
- psychologické vyšetrenia k zhodnoteniu psychickej spôsobilosti na držanie alebo nosenie strelných zbraní podľa § 229/2011 Z.z.
- psychologické vedenie ľudí so sklonom k závislosti a so syndrómom závislosti od psychoaktívnych látok