

## Tisková zpráva

# Úzkostné stavy v krizi: Lékárník poradí, které bylinky či léky bez předpisu pomáhají

Praha, 14. dubna 2020

**Dění v posledních týdnech má bezesporu velký vliv na naši psychiku. Někteří lidé jsou psychicky odolnější, u některých se naopak nyní projevují úzkostné stavy, které běžně neprožívají. I s touto změnou zdravotního stavu se mohou pacienti s důvěrou obrátit na svého lékárníka. Základem je správná psychohygiena. Se zvládnutím úzkostí pomohou vybrané bylinky či léky, které může lékárník vydat i bez předpisu. Lékárník během pohovoru s pacientem také poradí, kdy je již vhodné vyhledat pomoc specialisty.**

### **Za úzkost se nestyd'te. Lékárník vám poradí stejně ochotně, jako u jiného zdravotního problému**

Lékárník je důvěryhodný zdravotnický odborník, který je připraven pacientům pomoci. Ani v případě konzultace léčby duševních poruch tedy u pacienta není na místě ostych či strach z odmítnutí pomoci lékárníka. Lékárny jsou pro pacienty stále nej dostupnějším zdravotnickým zařízením.

### **Nespavost, bušení srdce a pocit ohrožení**

Úzkostné poruchy patří mezi nejčastější duševní poruchy. Je důležité je rozpoznat co nejdříve a vypořádat se s nimi. „Úzkost je definována jako nepříjemný psychický stav, který na rozdíl od strachu nemá zřetelnou příčinu. Projevuje se pocitem ohrožení a často také nespavostí. Mezi četné příznaky úzkostných stavů se řadí bušení srdce, třes, blednutí, červenání, pocení či průjem,“ vysvětluje **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident České lékárnické komory (ČLnK)**. Pokud na sobě pacient tyto příznaky pozoruje, může svůj stav konzultovat s lékárníkem.

### **Podceňovaná duševní hygiena**

„Základní radou pro pacienty trpící přechodnou úzkostí bývá konzultace v oblasti jejich duševní hygieny. Pacientům doporučujeme, aby si i ve vypjatém období zachovali v co největší míře svůj běžný denní režim a rituály. Především lidé v karanténě by měli pečovat o své psychické zdraví a udržovat pravidelný kontakt s rodinou a přáteli. Vhodnou formou jsou telefonáty nebo videohovory, které mohou do značné míry nahradit osobní kontakt. Doporučujeme také rozdělení dne na aktivní čas a dobu odpočinku, je potřeba dodržovat i pravidla spánkové hygieny. Sledování zpráv by mělo být omezeno na minimum, polovina dne strávená vnímáním negativních informací rozhodně psychice nepomůže,“ vysvětluje možnosti prevence i řešení lehčích forem úzkosti **PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK**.

### **Pro další informace:**

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK:

+420 603 796 826, [krebs@lekarnici.cz](mailto:krebs@lekarnici.cz)

PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK:

+420 604 344 754, [kopeccky@lekarnici.cz](mailto:kopeccky@lekarnici.cz)

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 776 365 213, [bazantova@lekarnici.cz](mailto:bazantova@lekarnici.cz)

### **Levandule, chmel či kozlík – účinná fytofarmaka**

Řešením úzkostných stavů je i užívání léčivých přípravků s prokázaným účinkem. „Pokud je možné řešit stav samoléčbou, lékárník na základě rozhovoru s pacientem doporučí vhodný léčivý přípravek, nejčastěji ve formě tablet, nebo léčivé čajové směsi,“ upřesňuje **PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D.**

Úzkostné stavy lze řešit pomocí léčiv rostlinného původu, tzv. fytofarmak. „V lékárenství se tradičně k řešení přechodných úzkostných stavů využívají byliny, které jsou součástí registrovaných léčiv s ověřenou účinností. Levandule působí proti úzkosti a zároveň je bez sedativních účinků. Mezi další účinná fytofarmaka patří meduňka, mučenka, chmel, kozlík či třezalka. Z minerálních látek je možné doplňovat hořčík,“ uvádí k pomoci při úzkostných stavech **lékárnice a tisková mluvčí ČLnK Mgr. Michaela Bažantová.**

### **Užíváte přípravky proti úzkosti? Pozor na nevhodné kombinace**

„Jako u všech ostatních léčivých přípravků je nutné se vyvarovat nevhodných kombinací, interakcí a kontraindikací. Na ty pacienty upozorní lékárník při výdeji léčivých přípravků, tzv. dispenzaci,“ vysvětluje lékárnice **Mgr. Michaela Bažantová** a dále doplňuje: „Obecně by si pacienti měli ohlídat kombinaci léčivých přípravků proti úzkosti a látek povzbuzujících, které často způsobují i nervozitu. Pozor tedy na kávu, černý i zelený čaj a energetické nápoje nebo léčivé přípravky na bolest s obsahem kofeinu, hlavně před spaním.“

„Při výdeji léčivých přípravků je zásadní, aby pacient lékárníkovi sdělil, jaké jiné léky či doplňky stravy užívá a jaké má zdravotní potíže. Ne vždy si však pacient všechny své léky pamatuje, do budoucna i při samoléčbě pomůže možnost lékárníka nahlížet do lékového záznamu pacienta, aby nedošlo k nevhodné kombinaci léků,“ říká závěrem **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK.**

**Hledáte informace na internetu? Web [www.lekarnickekapky.cz](http://www.lekarnickekapky.cz) je garantován ČLnK.**

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. - 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákonem a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

#### **Pro další informace:**

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK:	+420 603 796 826, <a href="mailto:krebs@lekarnici.cz">krebs@lekarnici.cz</a>
PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK:	+420 604 344 754, <a href="mailto:kopecky@lekarnici.cz">kopecky@lekarnici.cz</a>
Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:	+420 776 365 213, <a href="mailto:bazantova@lekarnici.cz">bazantova@lekarnici.cz</a>