

## CO JE TO AGORAFOBIE?

Mnoho lidí má mírné závratě nebo se jim rozbuší srdce uprostřed prázdného prostranství. Podobně se mnohým lidem snadno udělá nevoľno v přeplněném dopravním prostředku. Také není neobvyklé, že po dlouhém stání ve frontě se zatočí hlava. Ale ne všichni lidé, kteří se necítí úplně v pohodě v podobných situacích, trpí agorafobií. Agorafobie je *nadměrný* nebo *nerealistický* strach z podobných situací. Agorafobie typicky vede k vyhýbání se těmto situacím a podle definice musí způsobovat významnou nepohodu nebo významně omezovat život člověka.

*Příklad*

Františka je 32letá matka dvou dětí, kterým je 5 a 7 let. Po prvním porodu začala trpět úzkostí, když byla venku sama. Úzkost měla především v obchodech, když měla cestovat metrem, později i tramvají a autobusem. Aby mohla jet hromadnou dopravou nebo jít nakoupit, musel ji doprovázet manžel nebo přítelkyně. Krátce po druhém porodu se situace ještě zhoršila. Františka se bála opustit byt. Styděla se za to, ale kdykoliv se snažila strach překonat, rozbušilo se jí srdce, točila se jí hlava, bála se, že omdlí. A kdyby omdlela, nikdo by se přece o malé děti nepostaral.

Vláďovi je 36 let. Je úspěšným podnikatelem, zvyklým pracovat 12 až 15 hodin denně. Žije neustále ve spěchu. Před rokem z ničeho nic dostal večer záchvat bušení srdce. Hrudník se mu sevřel a cítil brnění v prstech a rtech. Nemohl popadnout dech. Vyděsil se a zavolal pohotovost. Lékař chvíli váhal nad EKG, pak mu ho natočil znovu. Řekl mu, že se srdcem nic nemá, alespoň na EKG není nic vidět. Nechal mu píchnout injekci. Vláďovi se udělalo lépe, ale znervóznilo ho, že mu dělali EKG dvakrát. Za týden dostal záchvat znovu. Probudil se v noci zpocený, srdce mu bušilo jako zvon, hrudník měl sevřený. Nemohl popadnout dech. Utíkal k oknu a snažil se nadýchat čerstvého vzduchu. Žena ho vyděšeného odvezla na pohotovost. Scéna se opakovala jako před týdnem, jen s jiným lékařem. Během půlroku byl na pohotovosti 17x. Absolvoval celou řadu vyšetření opakovaně EKG, odběry krve, sonografii atd. Nic se nenašlo a záchvaty se objevovaly dál. Nechal se hospitalizovat na interně, kde pracoval jeho spolužák. Nakonec mu taktně doporučili psychiatra, což odmítl. Pro strach z možnosti dalšího záchvatu omezil cestování. Na jednání a nákupy zboží po celé Evropě posílal své podřízené. Autem byl schopen jezdit pouze brzy ráno a pozdě večer, kdy je menší provoz. Nechal se znovu hospitalizovat, tentokrát na neurologii. Opět mu po řadě vyšetření doporučili psychiatra. Tentokrát už neodmítl...

Věře je 34 let. Původně pracovala jako sekretářka, nyní je už 2 roky v domácnosti. Problémy má už více než 5 let. Začalo to půl roku po náhlém úmrtí otce. Při cestě metrem se jí zamotala hlava, rozbušilo srdce. Špatně se jí dýchalo a měla pocit, že každou chvíli omdlí. Raději rychle z metra vystoupila. Venku na čerstvém vzduchu se jí udělalo dobře. Bála se však do metra vrátit a do práce došla taxíkem. Další záchvat nevoľnosti dostala za dva dny, když jela přeplněnou tramvají. Příští den proto požádala manžela, zda by ji do práce neodvezl autem. Nějakou dobu ji vozil, bylo to ale velice nákladné. Proto si Věra raději našla nové místo v blízkosti bydliště, takže dál dojíždět nemusela. Od té doby

žádný veřejný dopravní prostředek nepoužila. Před dvěma lety se jí udělalo nevolno v samoobsluze. Začala se bát do samoobsluhy chodit a nakupovala jen v malých obchodech. Přestala také chodit do divadla, protože předpokládala, že by se jí udělalo nevolno i tam. Situace, kterým se musela vyhýbat, velmi rychle přibývaly. Nyní má potíže vyjít z domu. Může jen v doprovodu příbuzných. Cestuje jen s manželem v autě, a to jen mimo dopravní špičku.

Daniel je 40letý elektrikář, „chlap jako hora“. Vždy měl rád společnost a plnými doušky užíval života. Rád se dobře najedl i napil, což se po třicítce začalo projevat i na jeho stále robustnější postavě. Se starou partou kamarádů jezdil pravidelně na hory, ročně nachodil stovky kilometrů a na svoji kondičku a sílu byl náležitě hrdý. V práci se vypracoval na směnového mistra, byl oblíbený a práce ho bavila. Zlom nastal, když mu při pravidelné zdravotní prohlídce naměřili značně vysoký krevní tlak a zvýšenou hladinu cholesterolu. Lékař ho upozornil na možná rizika a doporučil upravit životosprávu. Daniel nejdříve celou věc bagatelizoval. Po několika dnech mu však zpráva o jeho zdravotním stavu stále více vrtala hlavou. „Co když dostanu infarkt ... nebo mrtvičku?! Nestihnou mně odvést k lékaři, vždyť já mohu kdykoliv na ulici umřít ...“ apod. Začal se více pozorovat. Když potkal cestou do práce kolegu, byl raději, než když šel hodný kus cesty pěšky do práce sám. Časem začal na kolegu čekat a stal se z toho zvyk. Jednoho dne si všiml, že bez kolegy mu cesta do práce způsobuje značnou úzkost, už si ani neuvědomoval příčiny toho strachu. Úzkost a s ní spojené nepříjemné pocity v břiše trvaly i hodnou chvíli poté, co přišel do práce. Proto raději večer vždy kolegovi zatelefonoval aby se ujistil, že na něj ráno počká. Postupně mu ale začalo být nepříjemné i nakupování a vyřizování ve městě, vždy pod nějakou záminkou přemluvil i manželku. Nejdříve to jeho žena trpělivě snášela, ale po jisté době ho odmítla všude doprovázet a on musel s pravdou ven. Přiznal velký strach z toho, když se ocitne na ulici, v obchodě či v autobuse docela sám. Pokud někoho potká a zabaví se s ním, je to na chvíli lepší, ale déle sám venku již prostě nevydrží. Manželka to akceptovala a od té doby ho doprovázela na běžných pochůzkách po městě. Problém nastal v létě, když se kamarádi začali připravovat na výlet do Tater. Vymluvil se na opravu rodinného domku. Od toho léta s nimi přestal kamkoliv jezdit. Jednou večer se vracel domů z práce sám. Bylo náledí a on se hrozně bál. Začalo mu bušit srdce a udělalo se mu nevolno. „Infarkt, už je to tady“ ... prolétlo mu hlavou. Nechal se odvézt na pohotovost, kde se však diagnóza nepotvrdila, naopak na EKG byl zcela normální nález a i krevní tlak byl (při léčbě, kterou pravidelně užíval) zcela v pořádku. To ho však vůbec neuspokojilo. Začal se pobytu mimo byt a pracoviště o samotě zcela vyhýbat. Náplní jeho práce bylo kromě jiného i kontrolovat všechna zařízení v rozlehlých halách. Několikrát to ze strachu neudělal a po opakovaných výtkách byl své funkce vedoucího zproštěn. Jeho plat se výrazně snížil. On však cítil jistou úlevu, že již nemusí vykonávat tak zodpovědnou práci. Dva roky žil s tímto uměle vytvořeným světem celkem v souladu. Jednou večer, když byla manželka v divadle a dospívající děti za svou zábavou, se opět dostavilo to bušení srdce, nemohl dobře dýchat, měl strach, že se udusí, že z toho zešílí či dokonce zemře. Zavolal na pohotovost, lékař mu dal injekci na uklidnění, která zabrala. Druhý den u lékaře opět nenašli žádné nálezy na srdci. Daniel se však začal bát i být sám doma. Tato situace ho pokořovala. Stále se vyptával, kdo kdy přijde. Zvláště před dětmi se cítil trapně. Svěřil se svému lékaři.

Po důkladném rozhovoru mu lékař nabídl léčení u psychiatra, což ho velice zaskočilo. On přece není žádný „blázen“. Lékař mu vše opět trpělivě vysvětlil. Trvalo další rok, než Daniel s léčbou souhlasil. V době, kdy k nám přišel, trvaly jeho potíže již celých 7 let.

Agorafobie je známá už od dob starého Řecka. „Agora“ znamená řecky tržiště, „fobie“ je strach. Typickým problémem, se kterým se setkávají lidé trpící agorafobií v dnešní době, je strach cestovat dopravními prostředky, nakupovat v sa-moobsluhách, navštěvovat kina, divadla apod. I když si většina trpících myslí, že má strach z těchto míst, jádrem agorafobie je strach ze záchvatu úzkosti nebo paniky, vznikající při pobývání na těchto místech, zejména strach z tělesných příznaků úzkosti, jako jsou bušení srdce, závratě, nucení na stolici nebo na močení, dušení se a mnoho dalších. Postižený se domnívá, že by mohl v dané situaci zkolabovat, ztratit se, zbláznit se, dostat infarkt, že by se mu nedostalo v případě nevolnosti pomoci. Proto se vyhýbá místům, o kterých předpokládá, že mu potíže způsobují, nebo na ně chodí v doprovodu důvěryhodné osoby.

Lidé trpící agorafobií mají velmi často zároveň panickou poruchu. Ta se projevuje opakovanými náhlými záchvaty silné úzkosti až hrůzy, s výraznými tělesnými příznaky, které přicházejí bez subjektivně zjistitelné příčiny. Postižený se obává infarktu, udušení, zbláznění se nebo ztráty kontroly. Panická porucha byla nazvána podle řeckého boha Pana, který kromě jiného číhával v lese a děsil poutníky.

Agorafobie patří mezi relativně časté fobie. Častější jsou pouze fobie z výšek a fobie ze zvířat. Ty ovšem méně omezují život. Studie prevalence ukazují, že 3–6 % z populace trpí agorafobií s panickými záchvaty a 2–4 % agorafobií bez panických záchvatů. Ženy trpí touto poruchou přibližně 2x častěji než muži. Potíže se obvykle objevují mezi 20.–30. rokem života, ale mohou začít v jakémkoli věku.

Samotné záchvaty paniky jsou rovněž dost rozšířené. Každoročně je zažije asi 10–12 % lidí, tedy každý 8.–10. z nás. To ale ještě neznamená, že všichni onemocní panickou poruchou. Pouze u menší části těchto lidí onemocnění pokračuje dalšími, stále častějšími záchvaty, které pak ovlivňují každodenní život. Teprve tehdy již mluvíme o panické poruše. Postupně se objeví strach i mimo záchvaty paniky, strach z očekávání záchvatu, který pak může vyplňovat veškerý čas. Panickou poruchou bez agorafobie onemocní každý rok asi 1–3 % osob. Objevuje se 2x častěji u žen než u mužů.