

Gymnázium Jana Keplera

Maturitní práce z Humanitních studií

Pokřivený obraz duševních poruch v médiích

Distorted image of mental illness in media

Lukáš Hozda

Prosinec, 2019

Vedoucí práce: Mgr. Barbora Semerádová

Oponent: Mgr. Martina Strnadová

Anotace

Internet a moderní média obecně způsobily revoluci v komunikaci a předávání informací. Televize umožnila rychlou a jednoduše stravitelnou (tj. do velké formy pasivní) formou informovat o dění doma i ve světě formou zpráv, poučit o různých vědeckých oblastech formou dokumentů a pobavit prostřednictvím filmu a seriálu. Problémem je, že primární funkcí filmů a seriálů není podávat fakticky správné informace, ale pobavit. Z tohoto důvodu je řada informací zkreslených, což má někdy za následek negativní vliv na povědomí lidí.

Významným příkladem je například film *Jaws/Čelisti*, který zobrazil žraloky jako nelítostná monstra, která útočí na člověka. Došlo k stigmatizaci žraloků, poškození jejich populace a všeobecnému strachu ze žraločích útoků. Přitom, jak se často cituje, většina žraloků se lidem vyhýbá, útoky jsou vzácné a člověk má až stokrát větší šanci, že jej zabije kráva spíše než žralok.

Podobnou stigmatizací trpí i spousta duševních nemocí, odborných termínů a procesů týkajících se duševního zdraví. Filmy zobrazují psychopaty jako nebezpečné vrahy, často termín psychopat/sociopat používají k označení "záporáků", i když jejich jednání této poruše neodpovídá; za bipolární jsou označováni náladoví lidé; psychiatrické nemocnice jsou oblíbeným prvkem hororů a další. Opačným problémem je idolizace a destruktivní zacházení s duševními onemocněními. Nezkušený pozorovatel může dostat pocit, že každé onemocnění je možné vyřešit čistou láskou/přátelstvím bez potřeby medikace, nebo naopak správným koktejlem halucinogenních drog, které způsobí vývoj chování postavy.

Podobným a možná ještě závažnějším problémem trpí také internet. V současné době je velmi jednoduché šířit dezinformace v podobě, která vypadá velmi věrohodně a seriózně. Projevuje se to například skrze fenomény fake news a hoax, konspirační teorie a spol. Internet umožnil vznik celých dezinformačních webů, které podávají informace vycházející z pocitů a domněnek, a nejsou podloženy fakty (a někdy jim i odporují). Některé z těchto webů se 'specializují' na duševní poruchy, zejména ty, které jsou stigmatizované v nějaké negativní konotaci, například psychopatie, sociopatie, narcistická porucha osobnosti a schizofrenie.

Právě takovými dezinformacemi se bude zabývat tato práce. Pokusím se zmapovat situaci obecného povědomí o některých nejznámějších duševních poruchách, popsat vliv internetu, který se dle mého názoru podílí na dezinformaci ještě více než film a televize, zaměřím se také na zajímavé fenomény, které se týkají duševních onemocnění na internetu, například jejich idealizování a sebediagnóza, "MBTI" horoskopy. V další části práce se budu věnovat jednotlivým duševním onemocněním, jejich správné definici a jejich pokřivenému obrazu, zejména psychopatii a sociopatii, které mají složitou historii nejen v médiích, ale i v odborných sférách. A na závěr zvážím příčiny této dezinformace, důsledky a porovnám a představím různé akce a události, které se snaží o osvětu.

KAPITOLA 1

Úvod

Příchodem televize v 50. letech 20. stol. a vznikem nových médií o několik dekad později došlo k revoluci v přístupu člověka k informacím. Množství dat, kterým je člověk vystaven se zvýšilo mnohokrát a s tím i jejich rozmanitost. Každý se může ihned dozvědět, jaké je současné světové dění, situace ve sportu, poslední vědecké objevy nebo lákavé zajímavosti ze života celebrit. Mnohem více však posílila zábavní funkce médií. Filmy se díky televizi staly mnohem dostupnější, velká část vysílací doby je věnována právě jim a jiným útvarům, kde dominuje zábavní funkce, například seriály, reality show, sportovní přenosy a další. Nesmíme také opomenout výrazný vliv online služeb jako Netflix, Hulu, apod., které jsou pro mnoho lidí, zejména mladších generací, primárním zdrojem ke sledování filmů a seriálů.

Mnoho těchto pořadů využívá fiktivních prvků k vytvoření děje, který bude pro diváky zajímavější. Může se jednat o sci-fi a fantasy prvky, komplikované mezi-lidské vztahy a „kosmetické úpravy“ reality za účelem ozvláštnění nebo posunu děje. V současné době se v českých televizních stanicích často setkáváme s krimi seriály a seriály z nemocničního prostředí, které do velké míry oba tímto pozměňováním reality trpí. V krimi seriálech příslušníci Policie ČR často jednají způsobem, který by pro opravdové policisty byl zcela nepřijatelný, a operují dle postupů, které by mohly ohrozit nejen životy policistů, ale také civilistů a v neposlední řadě kredibilitu celého případu. Jejich postupy jsou také v některých aspektech nereálné - obzvlášť způsob, jakým je zacházeno s počítači a dalšími moderními technologiemi jen málokdy odpovídá skutečnosti. Snad každému i

amaterskému znalci techniky vstávají vlasy z tropů jako „víc klávesnic rychleji hackuje“ nebo „máme jeho hard disk (držíce naprosto náhodnou součástku)“. U nemocničních dramát se často setkáváme s bizarními a ojedinělými případy, a také můžeme pozorovat nereálné a potenciálně nezodpovědné postupy ze strany lékařů a setkáváme se s nemocničními procesy, které byly upraveny tak, aby umožňovaly rychlý spád děje. Například v seriálu *House M.D* bývá problém zdlouhavého dohledávání pacientovy historie vyřešen poměrně originálním způsobem - tým doktorů se vždy potají vloupá do pacientova bytu, odvodí a vyhledá pacientovu historii a shromáždí vzorky pro laboratoř.

K často pozměňovaným můžeme zařadit také duševní onemocnění. V průběhu většiny lidské historie lidské společnosti byl přístup k těmto onemocněním poněkud nešťastný, lidé jimi trpící měli často velmi špatné podmínky - byli ostrakizováni a odsunuti na kraj společnosti a většina populace neměla žádný zájem na jejich přežití. Staré kultury považovaly duševní choroby jako projev zlých duchů, démonů nebo božího hněvu. Postupem času vznikaly blázince, které ale měly spíše za cíl nemocné izolovat od většinové společnosti a koncentrovat na jednom místě, než je vyléčit. Tato situace se se zrodem disciplín jako psychiatrie a psychologie začala zlepšovat, nicméně nevyhovující péče byla v psychiatrických zařízeních praktikována až hluboko do 20. století. Ještě na přelomu první a druhé poloviny 20. století patřila mezi populární způsoby léčby duševních onemocnění lobotomie, která je dnes považována za zákrok nezbepečný, neefektivní a v rozporu s lékařskou etikou. O povědomí o lobotomii a vznášení otázek ohledně psychiatrické péče se významně zasloužil také film *Přelet nad kukaččím hnízdem* českého režiséra Miloše Formana. Ne všechny filmy a seriály však mají pozitivní vliv. Podobně jako u termínu „hacker“, který byl původně spíše oslavným označením pro jakéhokoliv schopného programátora a člena programátorské subkultury a nyní je spíše znám jako název „pro

počítačové zločince a narušitele počítačových sítí“, došlo k posunutí významu v důsledku dezinformace médií způsobené, což má za následek, že do obecného povědomí přešla nesprávná informace. Právě o těchto případech bude mluvit tato práce.

Nová média, která jsou definovaná jako „*média založena na digitálním, numerickém kódování dat*“, a mezi které zařazujeme sociální sítě, webové stránky, streamovací služby, chatovací aplikace a podobné, ještě více rozšířily a zkomplikovaly informační jungli, která obklopuje každého člověka. Na internetu se každý dostane k tisícům zdrojů informací, které, ačkoliv mohou na první pohled vypadat věrohodně, nedávají jasně najevo svou kredibilitu dokud nejsou podrobeny hlubšímu zkoumání. V současné době se na internetu vyskytují fenomény hoaxu a fake news, které dokazují, že je-li nepravdivá informace dostatečně lákavá a podaná seriózní formou, tak je možné významně ovlivnit velké množství lidí. Za připomenutí následující dva z internetových hoaxů. Prvním z nich je „*#BaldForBieber*“, který spočíval ve falešné informaci, že Justin Bieber byl diagnostikován s rakovinou a kvůli chemoterapii si oholil vlasy, počítačově upravené fotce zpěváka a výzvě, aby si jeho fanoušci také oholili vlasy jako důkaz vyjádření podpory. Naštěstí, v tomto případě způsobená škoda spočívala pouze v oholených hlavách těch horlivých fanoušků, kteří si zprávu neověřili. Druhým z nich jsou každoroční Apple hoaxy zkonstruované uživateli sociální sítě *4chan*. Ty zneužívaly technicky neznalých uživatelů Applu a prostřednictvím propracovaných ale falešných propagačních materiálů přesvědčovali uživatele, že jejich nové zařízení (zejména iPhone) má technické vlastnosti, jejichž ověření nebo zrealizování ovšem vede ke zničení zařízení nebo ztracení uživatele. Patří k nim například „*iOS 7 Waterproofing*, který tvrdil, že nová verze operačního systému učiní telefon vodotěsným; „*iPhone X jack drilling*, kde audio jack měl být skrytý pod kovovou schránkou zařízení a stačilo se k němu provrtat; a „*iOS Wave*“, údajná možnost

rychlonařízení novějších iPhonů pomocí mikrovlnky.

Na internetu kolují nejen hoaxy a fake news, existují i celé mystifikační weby, které pod rouškou zdánlivé kredibility předkládají subjektivní informace založené pouze na domněnkách a subjektivitě autora. Některé z nich se zaměřují na konkrétní duševní poruchy a zpravidla zaujímají extrémní postoje. Na jednu stranu může být dané onemocnění takřkajíc „původcem všech problémů“, zejména v případě některých negativněji braných poruch, anebo může docházet k idolizaci, nejčastěji u duševních onemocnění, které byly alespoň do jisté míry romanticizovány některým jiným médiem. Za zmínku také stojí zneužívání duševního onemocnění k propagování jiné agendy, které můžeme pozorovat zejména v souvislosti s hnutím proti vakcínám, které se v posledních letech projevuje v západní civilizaci a má za následek opětovný nárůst výskytu očkovatelných nemocí a má na svědomí mnoho zbytečných úmrtí. Například vypuknutí spalniček v Samoe, která údajně trpěla silným proti-očkovacím sentimentem, jenž zapříčinil pokles očkovanosti z 85% na 31%, si vyžádalo nejméně 37 obětí. Protiočkovací hnutí má s weby a zdroji, které pokřivují povědomí duševních onemocnění, společné to, že mají vliv na nejen ty, kterých se přímo týká, ale i ty, kteří stojí opodál. Matky, které z přesvědčení neočkují své děti, neohrožují pouze své děti, ale zároveň poskytují „živnou půdu“ antigenům, aby mutovaly a eventuálně vytvořily očkování-odolný kmen. Mystifikační weby mají neblahý vliv nejen na nemocné, ale také na jejich blízké a přátele, potažmo na celou společnost v přístupu k duševním onemocněním. Tento typ regresivního myšlení může mít možná paradoxně negativní vliv i na svého původce, pokud by byl diagnostikován s některým z duševních onemocnění, podobně jako kdyby *antivax* proponent dostal spalničky.

V této práci se budu zabývat nejen fenoménem mystifikačních webů, idolizace duševních onemocnění, ale ještě několika dalšími souvisejícími fenomény. Úkaz, který sice nemá přímé spojení s duševními onemocněními, ale zato souvisí s přístupem internetu k duševním záležitostem, je mnou definovaný jev, který nazývám „*MBTI horoskopy*“. Jedná se o fascinaci osobnostním testem *MBTI*, která má za následek rozšiřování implikací tohoto indikátoru do naprosto bizarních zákoutí lidského života a transformaci z původně deskriptivní náтуры osobnostního testu na preskriptivní výklad.

Po jednotlivých negativních i pozitivních úkazech se budu také zabývat vybranými jednotlivými duševními onemocnění, jejich správnou definicí a dezinformací, která v souvislosti s nimi koluje. Na závěr zhodnotím příčiny a důsledky této dezinformace a představím a zhodnotím některé akce a události, které se snaží o osvětu obyvatelstva ve vztahu k duševním onemocněním. Nejdříve je však třeba něco říct o duševních onemocnění.

1.1. Duševní onemocnění

Duševní onemocnění, někdy také nazýváno *duševní choroba* nebo *psychická porucha* jsou souhrnným názvem skupiny onemocnění a poruch, které se zejména projevují v myšlení, chování a projevu člověka. Přestože léčba duševních onemocnění se stala do velké míry rozvinutou až v posledních letech, pokusy o studium a léčbu jsou známy už z dávné historie. Existují archeologické doklady o praktikování trepanace již v období 6500 př. n. l., což vypovídá o pokusech léčit duševní onemocnění. Trepanace je procedura, při které je otevřena díra do lebky a dochází k odhalení tvrdé pleny mozkové za účelem „*vypuštění zlých duchů*“. Jak jsem již dříve zmínil, asociace duševních onemocnění se zlými duchy byla v dějinách vesměs prevalentní. Narozdíl od lobotomie má však trepanace praktické

využití, které přetrvává dodnes - slouží k odstranění nahromaděné krve po zranění nebo může pomoci při léčbě některých intrakraniálních nemocí.

V současnosti bylo popsáno velké množství duševních onemocnění, každá vyznačující se různými symptomy a znaky. Přesná příčina poruch není známá, existuje mnoho teorií, které mezi příčiny řadí jak sociologické tak biologické prvky. Mezi ty nejčastěji zmiňované patří genetika, prenatální zranění, užívání omamných látek, infekce a toxiny, zranění a defekty, co se týče biologických faktorů, a životní události, emoční stres, nedostatečná výchova, týrání, vztahy, chudoba, společenská očekávání a úcta a vliv kultury, co se týče faktorů sociologických. Na příčině většiny poruch se podílí faktorů více.

Podle WHO (Světová zdravotnická organizace, jedna z agentur OSN) jsou nejčastějšími onemocněními deprese, bipolární porucha, schizofrenie a jiné psychózy, demence a poruchy vývoje. V průběhu života trpí duševním onemocněním každý čtvrtý člověk, přičemž WHO eviduje 450 miliónů lidí v současnosti trpících některou z poruch. To řadí psychická onemocnění k světovému vrcholu příčin zdravotních problémů a postižení.

Díky pokroku v oblasti medicíny je možné léčit anebo alespoň zmírnit mnoho duševních onemocnění. Rozvinuly se metody založené jak na terapii a změně životního stylu, tak metody opírající se o léčiva a fyzické procedury jako elektrokonvulzivní terapie a moderní formy psychochirurgie (tj. neurochirurgie na léčení mentálních poruch).

V rámci této práce jsem si zvolil jako poruchy, na které se zaměřím, *obsedantně kompulzivní poruchu, schizofrenii, bipolární poruchu, narcistní poruchu osobnosti, a psychopatii a sociopatii (antisociální/disociální porucha osobnosti)*. Zvláště se zaměřím na poslední dvě poslední zmíněné poruchy, jelikož mají dlouhou a složitou historii jak v

povědomí lidí, tak v oblasti psychologie.

Než se přesunu k jednotlivým duševním onemocněním, tak bych nejdříve rád vyhodnotil svůj dotazník o povědomí o duševních onemocněních a rozebral jednotlivé fenomény, které mají na toto povědomí významný vliv.

1.2. Vyhodnocení dotazníku

Mezi druhou polovinou února a první polovinou března jsem nechal po internetu kolovat dotazník soustředící se povědomí lidí ohledně duševních nemocí, jejich vztahu s médii, s alternativní medicínou a zároveň jsem se ptal na setkání s fenoménem sebediagnózy, o které se zmiňuji dále v této práci.

Dotazník byl umístěn na několik míst na Redditu, Facebooku a také chatovací platformu Discord, které považuji za tři příklady habitatu internetově gramotných lidí. Bohužel nejedná se o přesný vzorek cílové skupiny, a to hned z několika důvodů. Nejprve si musíme uvědomit, že většina osob na internetu nemá motivaci vyplňovat online dotazníky na které narazí. Já sám si nepamatuji, kdy jsem naposled nějaký takový dotazník vyplnil. Za druhé, když už člověk vyplňuje online dotazníky, tak se dá předpokládat, že se bude jednat o dotazníky týkající se témat, která daného člověka zajímají, nebo ve kterých je jinak zainteresovaný.

Z tohoto důvodu se domnívám, že ve skupině lidí, která vyplnila můj dotazník, byly silně zastoupeny projevující zájem o duševní zdraví, což je demonstrováno na statistikách odpovědí na některé otázky.

Například ve čtvrté otázce jsem se ptal dotazovaného, zda-li byl diagnostikován s některou z duševních poruch. Volby u této otázky byly následující:

- Ne
- Ne, ale zvažuji návštěvu lékaře
- Ano, provedl jsem sebediagnózu
- Ano, byl jsem diagnostikován lékařem

Navzdory mým očekáváním, 55,3% procent dotázaných odpovědělo, že byli diagnostikováni lékařem, 9,7% odpovědělo, že provedli sebediagnózu a nenavštívili posléze lékaře, 13,2% právě zvažuje návštěvu lékaře a pouhých 21,8% nemá žádnou diagnózu a nezvažuje návštěvu lékaře.

Tento průzkum tedy nahlíží do světa nemocných mnohem více, než bylo původně v plánu. Nedomnívám se však, že to je pouze na škodu - navzdory tomuto posunu od většinové společnosti odpovědi v dotazníku stále prokazovaly míru dezinformace a některé poznatky, které se mnou dotazovaní sdíleli, jsou přesto cenné pro tuto práci.

1.2.1. Demografické informace

Úvodní sekce měla za úkol zjistit pár základních demografických informací. První otázkou bylo pohlaví dotazovaného. 55,3 procenta z dotazovaných byly ženy, 39,3 procenta muži a 7,4 procenta zvolilo možnost "Jiné". Převaha žen není překvapivá - ženy mají tendenci se více zajímat o lidi a muži o věci¹ a zájem o lidi úzce souvisí se zájmem o duševní zdraví.

Druhá otázka zaznamenávala věkovou kategorii dotazovaných. Nejdominantnější byly tři věkové skupiny: 20-29 let zaujímala 46,7 procent, 10-19 let zaujímala 32,3 procenta a

1. Rong Su, James Rounds, and Patrick I. Armstrong, "Men and Things, Women and People: A Meta-Analysis of Sex Differences in Interests," *Psychological bulletin*, University of Iowa - Department of Psychology, (listopad 2019).

14,4 procent měla skupina 30-39 let. Zbýlých pár procent bylo rozděleno mezi starší kategorie. Toto věkové rozdělení také není v ničem překvapující - mladší generace využívají internet ve větší míře a dále je podle studie australského *Centre for Mental Health Research*[†] duševní zdraví čím atraktivnějším tématem u mladších generací.²

Právě citovaná studie odhalila dezinformaci a tendenci se „pře-identifikovat“ s duševními onemocněními, což je fenomén, o kterém se budu zmiňovat dále v tomto textu.

Poslední demografickou informací, kterou jsem zaznamenával, byla národnost dotazovaných. Průzkum byl napsán v angličtině, kterou jsem zvolil jako *lingua francu* za účelem dostupnosti pro co největší publikum. To se částečně vyplatilo - dotazník vyplnili lidé z 37 různých zemí, zastoupeny byly všechny kontinenty s výjimkou Antarktidy.

Nejvíce odpovědí pocházelo z velkých anglicky-mluvících zemí. Spojené Státy Americké měly nadpoloviční většinu s 133 odpověďmi, dále následovalo Spojené Království (24), Kanada (18) a Austrálie (10). Zbylé země byly zastoupeny v řádu jednotek, v pevninské Evropě mělo největší podíl Německo s osmi odpověďmi.

Převaha USA a ostatních zemí je pravděpodobně zapříčiněna tím, že se v těchto zemích kombinují tyto faktory pozitivní pro můj dotazník:

- znalost angličtiny

[†] organizace spadající pod Australskou Národní Univerzitu a WHO, která se zabývá výzkumem duševního zdraví, šíření kvalitního materiálu o tomto tématu a kolaborací s akademiky, zákonodárci, lékaři a pečovateli za účelem rozvoje sektoru duševního zdraví.

2. Louise Farrer, Liana Leach, Kathleen M. Griffiths, Helen Christensen, and Antony F. Jorm, “Age differences in mental health literacy,” *BMC Public Health*, Centre for Mental Health Research, Canberra, (20.4.2008).

- velká míra přítomnosti na sociálních médiích^{3, 4}
- sociální a ekonomický rozvoj dostatečný na to, aby se duševní zdraví stalo relevantním tématem⁵

Dále převaha USA nad ostatními dominantními zeměmi může být překvapující, účast Spojených Států je však úměrná jejich populaci a počet účastníků na milion zhruba odpovídá ostatním vedoucím zemím.

Podle demografických dat je tedy zřejmé, že primární společenskou skupinou zmapovanou v tomto dotazníku byli anglicky-mluvící lidé ve věkovém rozmezí 10-40 let (dolní hranice bude o několik let výše †^{6, 7}) s mírnou nadreprezentací žen. To ale koreluje s primárními věkovými skupinami uživatelů internetu, kterými se zabývá tato práce.

-
3. Max Roser, Hannah Ritchie, and Esteban Ortiz-Ospina, *"Internet"*, Publikováno online na OurWorldInData.org (2020). [online]
 4. We Are Social & DataReportal, *Digital 2020: Global digital overview*, We Are Social; DataReportal; Hootsuite (January 2020). internetový průzkum
 5. Benedetto Saraceno and Shekhar Saxena, "Mental health resources in the world: results from Project Atlas of the WHO," *World Psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association*, WHO - Project Atlas, (2002).
 6. Facebook & DataReportal, *Digital 2020: Global digital overview*, Facebook; DataReportal (January 2020). internetový průzkum
 7. Michael Barthel, Galen Stocking, Jesse Holcomb, and Amy Mithcell, *Seven-in-Ten Reddit Users Get News on the Site*, Pew Research Center (25.2.2016). pozn. Pew Research Center je nezávislá nezisková organizace mapující sociální témata, veřejné mínění a demografické trendy v USA a ve světě
- † faktickou dolní hranici bych odhadoval spíše 16-18 lety dle dostupných věkových statistik jednotlivých sociálních sítí, viz citace 6,7. Discord bohužel nezaznamenává statistiky.

1.2.2. Duševní zdraví a alternativní medicína

Další sekce průzkumu se zaměřovala na veřejné mínění v souvislosti duševního zdraví s alternativní medicínou. Prvním důležitým poznatkem je fakt, že nemalá část dotazovaných nezná definici alternativní medicíny. Alternativní medicína zahrnuje všechny praktiky, které se snaží emulovat léčivé účinky tradiční medicíny, ale nejsou její součástí - ať už z důvodu složité ověřitelnosti pozitivních projevů, nebo natolik vážných vedlejších účinků, že znehodnocují efektivitu těch pozitivních.

Protože každá praktika může mít zdánlivé účinky prostřednictvím placebo efektu, tak je problematika alternativní medicíny poměrně ožehavé téma. Dá se placebo efekt považovat za pozitivní účinek alternativní medicíny, který by jí ospravedlnil? Jak nakládat s praktikami, které jsou přímo škodlivé jako například černá mast?⁸ Spekulování o implikacích alternativní medicíny by mohlo být tématem pro jinou práci, rád bych se tedy přesunul zpět k průzkum a pro mnohé nejasné/neznámé definice alternativní medicíny.

Někteří z dotazovaných považují za alternativní medicínu například některé aspekty správné životosprávy (dietní návyky, cvičení), anti-stresové míčky, psychoterapii, vitaminové doplňky, čaje nebo dokonce spánek.

Podle statistik z mého průzkumu zhruba polovina dotazovaných nevěří v efektivitu alternativní medicíny. Ze zbylé poloviny 19.1 procent dotazovaných věří alternativní medicíně bez podmíněně, 30.7 procent se domnívá, že efektivita alternativních praktik je podmíněná spolu-užíváním s tradiční medicínou a 1.2 procent se domnívá, že jejich

8. Andrew Croaker, Alvin Lim, and Cliff Rosendahl, “Black salve in a nutshell,” *Australian Journal of General Practice*, AJGP, (prosinec 2018). pozn. organizace zaměřující se na poskytování aktuálních a podložených informací praktickým lékařům, spadající pod Královské Australské Kolegium Praktických Lékařů

efektivita je podmíněná naopak nahrazením tradiční medicíny.[†] Statistika se však trochu proměnila u následující otázky dotazníku, kde měl dotazovaný vyjádřit úplný souhlas až silný nesouhlas s tvrzením „*Tělo a duše jsou dvě oddělené věci. Některé typy alternativní medicíny sice nemají jednoduše prokazatelné účinky na tělo, ale mohou pomoci s duševními onemocněními*“[‡].

U této otázky 53.7% vyjádřilo souhlas, 10.9% silně souhlasí, 22.6% dotazovaných nesouhlasí a zbylých 12.8% silně nesouhlasí. Pozitivnější přístup dotazovaných oproti předešlé otázce mohl být způsoben z hned několika důvodů. Prvním důvodem mohla mít moje formulace trochu apologetický nádech, který by podněcoval kladnější odpovědi. Domnívám se ale, že v otázce, která se týká přímo vztahu duševního zdraví a alternativní medicíny se mohla projevit nehmatatelná podstata duševního zdraví. Protože je duševní zdraví takřkajíc „nehmatatelné“, tak je těžké (zejména) kvantifikovat účinky různých praktik. Dále je skoro nemožné rozlišit placebo efekt a opravdové účinky dané praktiky, což mohlo také přispět vyššímu počtu kladných odpovědí.

Z této sekce je tedy zřejmé, že problematiky obecného povědomí o alternativních přístupech a jejich vztahu k duševnímu zdraví je poměrně složitá. Nacházíme zastánce všech odlišných názorů na efektivitu a velkou množinu alternativních přístupů, které dotazovaní praktikovali.

[†] odpověď „*Yes, but only if it is used without traditional medicine*“

[‡] v originále „*Body and mind are two separate things. Some kinds of alternative medicine may not have easily measurable effects on the body, but can help with mental illnesses.*“

1.2.3. Duševní zdraví a média

Následující sekce mého průzkumu se věnovala vztahu duševního zdraví a médií. První otázka pokládala otázku, zda média adekvátně informují o duševním zdraví.[†] Nikdo z dotazovaných s výjimkou jedné osoby se nedomnívá, že média odvádí bezpodmínečně dobrou práci. Většina 58 procent zvolila možnost *Ne, ale existují některé pozitivní aspekty*, zbytek byl rovnou mírou rozdělen mezi *Ne* a *Ano, některé aspekty jsou nedostačující*.

To je indikátorem obecné nedůvěry v média, co se duševního zdraví týče. V hlubším průzkumu by mohlo být hodnotné nechat účastníky průzkumu hodnotit jednotlivá média, aby bylo zjištěno, kde spočívá většina nedůvěry. Trend nedůvěry v média se projevuje i ve všech následujících otázkách z této sekce.

U otázky „*Domníváte se, že populární média mají negativní dopad na povědomí o duševním zdraví tím, že dezinterpretují lékařské poznatky?*“[‡] silný souhlas vyjádřilo 40.9 procent odpovědí, souhlas 51.4 procent a nesouhlas pouhých 7.8 procent. Možnost silného nesouhlasu nezvolil nikdo.

Poslední dvě otázky této sekce se ptaly dotazovaných, zda média glorifikují duševní onemocnění a zda má způsob, jakým jsou mentální poruchy zobrazovány v médiích negativní efekt na ty, kteří jimi trpí. Obě otázky se setkaly z převážně kladnými odpověďmi. Glorifikaci v médiích zaznamenalo 61.9% dotazovaných a o existenci negativního efekt způsobený obrazem duševních poruch v médiích se domnívá 89.9% dotazovaných.

[†] v originále „*It is important for the media to inform about mental health. Do you believe they do a good job?*“

[‡] v originále „*Do you think popular media has a negative effect on mental health awareness by misinterpreting medical knowledge?*“

Závěrem tedy můžeme usoudit, že většina osob si je vědoma toho, že informace, které média poskytují nemají vždy dostatečnou kvalitu a pocituje negativní dopad, který tyto nedostatky způsobují. Na druhou stranu, jak je evidentní z dezinformace vyplívající z tohoto průzkumu, však nejsou alternativní kvalitní zdroje dostatečně rozšířené na to, aby dezinformaci vyřešily. Oproti minulosti však lze pozorovat pozitivní trend.

1.2.4. Jednotlivé poruchy

Předposlední sekce dotazníku byla věnována jednotlivým poruchám a měla poměrně repetitivní model. U každé poruchy byly položeny tyto dvě otevřené otázky (s drobnými jazykovými variacemi):

- *Když někdo zmíní X, co si pod tím představíte?*
- *Potkali jste někdy někoho s X? Jaký byl?*

K menší změně došlo pouze u otázek ohledně sociopatie a psychopatie. Ty byly sloučené do jedné dvojice a první otázka byla rozšířena o část *Rozlišujete nějak tyto dva termíny?* a druhá otázka se také ptala, kterého z nositelů těchto dvou poruch dotazovaný potkal. Všechny tyto otázky úmyslně vynechávali slovo porucha a diagnózu, aby se zde mohl v plné míře projevit i fenomén sebediagnózy nebo diagnózy na základě dezinformace

Průzkum se konkrétně zaměřoval na OCD, schizofrenii, psychopatii a sociopatii. V retrospektivě mohlo být také hodnotné zmapovat povědomí o bipolární poruše, protože ta je také jednou z poruch populární na internetu a obzvlášť v rámci sebediagnózy. Míra dezinformace byla přímo úměrná popularitě daného onemocnění - u OCD dojmy dotazovaných nejvíce odpovídaly realitě, kdežto schizofrenie byla situace již znatelně horší, a nejhůře na tom byla psychopatie a sociopatie, jejíž názvy se často používají jako nadávka nebo populární označení pro nás nežádoucí osoby. Konkrétním způsobům, jakou

dezinformací každá z poruch trpěla, se budu věnovat v její příslušné sekci v části *Jednotlivá duševní onemocnění*.

1.2.5. Závěr dotazníku

Na závěr jsem dotazovaného nejprve nechal ohodnotit své povědomí o duševním zdraví, poté informovanost svého okolí. Hodnocení bylo umístěno na škále 1-5, kde 1 symbolizovala velmi nízkou informovanost a 5 vysokou. Modus pro vlastní informovanost byl 4 (121 odpovědí, u této otázky nikdo nezvolil 1) a pro informovanost okolí 3 (114 odpovědí), aritmetický průměr odhalil rozdíl přibližně 31.5% mezi sebehodnocením a hodnocením okolí, průměr první otázky byl přibližně 3.89, kdežto průměr druhé vycházel cca. 2.83.

Zdá se tedy, že se průměrně lidé buď nadhodnocují, nebo podhodnocují ostatní (nebo obojí). Do jaké míry se jedná o subjektivní bias nejsem schopen s jistotou tvrdit, může to být také způsobeno tím, co jsem již dříve zmínil - dotazník vyplňovali ti, kteří jsou v tématu duševního zdraví nějakým způsobem zainteresováni. Je tedy možné, že mají do určité míry opravdu lepší povědomí o tématu, než jejich okolí.

Jak jsem již nastínil, na povědomí o duševním zdraví se podílí více faktorů. Ty bych rád nastínil v následující sekci.

KAPITOLA 2

Fenomény

Podobně jako u jiných témat se na povědomí o duševních poruchách a jiných psychologických termínech podílejí faktory jak pozitivní, tak negativní. Můžeme říci, že na osvětě o daném tématu se podílí jednak znalost a jednak popularita. Tyto dvě veličiny by měly být alespoň do jisté míry v rovnováze - pokud tomu tak není, zůstává téma buď hluboko v obskuritě, nebo je sice všudypřítomné, ale zatížené dezinformací. Jako příklad bych se vrátil k dříve zmíněným termínu *hacker*. Jak jsem již řekl, v původním významu je *hacker* pochvalným označením pro chytrého programátora. Pro člověka, který páchá škodu a prolamuje bezpečnostních opatření se používal výraz *cracker*. Mainstreamová média si však vybrala termín první a dodnes jej používá ve významu slova druhého. O tom, proč tomu tak bylo, se dá pouze spekulovat, možná se televizi akorát nelíbil termín připomínající sušenky...

2.1. Pozitivní fenomény

Nejprve bych rád zmínil dva z pozitivních fenoménů, které - každý jiným způsobem - napomáhají k povědomí o duševních onemocněních: populární tvorba a přístup k informacím na internetu.

2.1.1. Populární a populárně-naučná tvorba

Pro nezanedbatelnou část populární tvorby posledních let - ať už se bavíme o literatuře, seriálech, filmech - je poměrně charakteristické čerpat z a stavět na opravdových poznatcích z vědních oborů včetně medicíny - například dříve zmíněná lékařská dramata jsou poměrně atraktivním žánrem nejen v České republice, ale i ve světě. Přestože jejich medicína ne vždy odpovídá realitě a zejména nemocniční procedury prochází jistou mírou kreativní úpravy (například v populárním Dr. Housovi si můžeme všimnout, že laboratorní testy, jejichž provedení doopravdy trvá až několik dnů, jsou hotové zpravidla v rámci hodin hodiny), napomáhá populární tvorba informovat laickou společnost o různých termínech a nemocech. Samozřejmě, není možné lékařské poznatky z *Ordinace v růžové zahradě* považovat zcela za směrodatné (a právě důvěra v jejich autenticitu napomáhá dezinformaci), a proto je zapotřebí si rozšířit obzory přinejmenším skrze populárně-naučnou tvorbu.

Populárně-naučná literatura a pořady mají za cíl zprostředkovat vědecké poznatky široké veřejnosti jednoduše stravitelným způsobem. Literatura k tomu využívá jasného jazyka, poutavých prvků, alegorií a podobenství - pořady toto rozšiřují o přívětivé vizuální zpracování rozšířené o animace, schémata, videoklipy jevů a experimenty. Přestože populárně-naučná tvorba často nezmiňuje některé detaily za účelem laické srozumitelnosti, dá se již považovat jako poměrně směrodatný zdroj pro účely široké veřejnosti. Díky YouTube a jiným streamovacím službám je populárně-naučný obsah rozšířenější více než kdykoliv předtím, což osvětě jednoznačně napomáhá.

Vrátím-li se tedy k dvěma dříve-zmíněným *veličinám osvěty*, dá se říci, že populární a populárně-naučná tvorba přispívají spíše k popularitě než znalosti, přičemž populárně-naučný obsah se dá považovat za vyváženější. Konkrétně fenomén populární tvorby je dvousečný meč, protože sám přispívá nejen k popularizování tématu, ale také k

dezinformaci.

2.1.2. Přístup k informacím na webu

Od toho, kdy se před zhruba dvaceti lety stal internet světově rozšířenou záležitostí, byl člověku umožněn jednoduchý přístup k obrovskému repozitáři lidského vědění - statisíce knih, vědeckých prací, informačních webů a jiných médií jsou prakticky na dosah ruky. Tyto prostředky umožňují komukoliv se informovat o jakémkoliv tématu zdarma a rychle.

Ani u duševního zdraví tomu není jinak - zajímám-li se o některou poruchu, stačí zadat heslo do Wikipedie a ihned dostanu alespoň hrubou představu o její podstatě. Přestože někteří nahlízejí na Wikipedii s despektem, jedná se o velmi cenný zdroj pro první seznámení s danou problematikou. Zároveň Wikipedie ve svých zdrojích uchovává odkazy na vědecké práce a další publikace, které dané téma rozebírají do hloubky. Je však nutno podotknout, že situace se liší podle jazyka - anglická Wikipedie je obecně velmi kvalitně zpracovaná, jelikož se na ní podílí celý anglicky-mluvicí svět, česká je na tom trochu hůře a některé menší jazyky mají wikipedii neúplnou, neozdrojovanou a přespříliš stručnou na úkor informativní funkce.

Kromě zdrojů v textové podobě také nesmíme opomenout to, že stránky hostující videí uchovávají mnoho nahrávek vysokoškolských přednášek renovovaných expertů, které kvalitní formou předávají informace formou vhodnou ke studiu. Záznamy z přednášek na konferencích umožňují dozvědět se i o hlubších aspektech dané problematiky.

2.2. Negativní fenomény

Bohužel, na správnou informovanost většinové společnosti má vliv také spousta negativních fenoménů. Protože duševní onemocnění jsou poměrně zajímavým až mysteriózním tématem pro mnohé, jsou tyto fenomény poměrně rozšířené a jejich existence inspirovala vznik této práce.

Tyto aspekty dezinformace útočí na osvětu z mnoha různých stran, ať už skrze podávání falešných informací, mezi-lidskou komunikaci, citový přístup k faktům nebo svévolnou interpretaci psychologických termínů. Podtrhuje je apel na v jistých kruzích populární konspirační svět v podobě alternativního léčitelství, MLM (=Multi-level marketing), dříve-zmíněného proti-očkovacího hnutí a dalších konspiračních projevů.

2.2.1. Alternativní léčitelství a MLM

Alternativní medicína je téma, které jsem v této práci již párkrát zminil. Jedná se o praktiky, které se snaží emulovat léčivé účinky tradiční medicíny, ale jejich účinnost je buď jen těžko ověřitelná, nebo přehlušená negativními vedlejšími účinky. Tento typ léčení má dlouhou historii, některé z jeho typů vycházely z tradice a pověrčivosti, jiné, jako například homeopatie, byly vytvořeny tehdejšími akademiky jako interpretace neúplného vědeckého vědění své doby (Hahnemannova homeopatie vznikla před objevem atomu, který je stěžejní pro vyvrácení účinnosti homeopatik nad rámec placebo efektu).

Původně tyto praktiky nebyly od tradiční medicíny jasně oddělené a o jejich legitimitě nebyly vedené delší debaty. Není snad nutno připomínat, že pijavice a pouštění žilou byly jednu dobu poměrně rutinními praktikami. Ve světě neinformované medicíny se některé praktiky, jako je právě homeopatie, staly šetrnějšími alternativami. Hahnemannovo léčitelství narozdíl od pouštění žilou alespoň pacientovi aktivně neškodilo a pozitivní efekt

ve srovnání s invazivnějšími zákroky byl jednoduše kvantifikovatelný.[†]

Samotný termín „*alternativní medicína*“ (a všechny jeho synonyma) se rozšířil až zhruba v 70. letech, podobně jako její praktikování.⁹ V dalších dekádách v prvním světě tento trend pokračuje.¹⁰ Šíří se další a další praktiky, které se liší svou nebezpečností. Na jedné straně jsou praktiky podobné homeopatii: naturopatie, Reiki, spirituální léčení a další, které jsou prakticky neškodné a omezené v jejich rozsahu. Na druhé jsou ale trochu drastičtější formy jako černá mast, léčení bělidlem[‡], nebo léčení peroxidem,¹¹ které představují reálné nebezpečí pro ty, kteří je praktikují. Ty jsou často doprovázeny bizarnějšími tvrzeními ohledně jejich efektivity a také vybízejí k zanechání tradiční medicíny. Například právě zmíněná černá mast bývá propagována jako lék na rakovinu, bělidlo má léčit celou škálu strastí, včetně autismu. Právě autistické spektrum je ta nejčastěji atakovaná duševní porucha, což vypovídá o hyenismu propagátorů těchto forem alternativní medicíny - emocionální apel na rodiče dětí s vývojovými duševními poruchami.

† mj. proto, protože původně byla konzumace homeopatik podmíněna striktními pravidly, které korelovaly se správnou živou správou, jejíž vedení mělo na ty, kteří praktikují homeopatii, pozitivní efekt nad rámec placebo. V dnešní podobě homeopatie byla většina těchto pravidel opomenuta.

9. James Whorton, MD, “Countercultural Healing: A brief History of Alternative Medicine in America,” *The Alternative Fix*, Frontline PBS, (4.10.2004). pozn. The Alternative Fix byl dokument vytvořený PBS za účelem zmapování kontroverze ohledně alternativní medicíny. Článek je sice zaměřen na americkou historii těchto praktik, ale shrnuje i tu evropskou.

10. Edzard Ernst, “Rise in popularity of complementary and alternative medicine: reasons and consequences for vaccination,” *Department of Complementary Medicine*, University of Exeter, (15.10.2001).

‡ propagováno pod názvem *Miracle Mineral Supplement*

11. Christina Chun, MPH, “Can Hydrogen Peroxide Cure Cancer?,” *Healthline*, Healthline, (6.3.2018). pozn. healthline je magazín, který publikuje články lékařů v jednoduše srozumitelné formě

Z dalších onemocnění bývá cílem také deprese. Přestože může mít duševní stav spojený s některými „spirituálnějšími“ praktikami pozitivní efekt na osoby trpící depresí, žádná z těchto praktik není opravdovou a vědecky potvrzenou náhradou za anti-depresiva, jejichž vysazení propagátoři alternativní medicíny v některých případech propagují.

Podobně jako spousta jiných konceptů a součástí lidského života byla alternativní medicína poznamenána příchodem sociálních médií. Ty se staly lákavou platformou pro šíření různých praktik a přípravků, do velké míry prostřednictvím fenoménu *Multi-level marketingu*, neboli *síťového marketingu*.

2.2.1.1. Multi-level marketing

Multi-level marketing, též nazývaný síťový marketing nebo pyramidový prodej, je obchodní model založený na praktikách podobných, ale ne identických, pyramidovému schématu. Spočívá v síti distributorů výrobků (a často životního stylu, které by dané výrobky opodstatnil), kteří přímo oslovují lidi za účelem prodeje výrobků a zároveň nabízí možnost stát se také distributorem. Distributor poté získává část z tržeb svých „pod-distributorů“, ti z jejich „pod-distributorů“ a tak dále. MLM má poměrně dlouhou historii - za první příklad se dá považovat firma Avon, která byla založena již v roce 1880.

I když může znít myšlenka vydělávání tímto způsobem lákavá, z ekonomického hlediska se jedná o měrně riskantní zdroj příjmu. Vstup do MLM bývá zpravidla podmíněn nějakým vstupním poplatkem (u Avonu se pohybuje zhruba v rozmezí 700Kč až 2500Kč) a člověk si musí nejdříve prodejem nahradit cenu tohoto „vstupného“, než bude mít jakýkoliv zisk. Kontaktování cizích lidí však není jednoduchý úkol a úspěšnost kontaktu (a dále prodeje některého z produktů) je poměrně složitá a záleží na mnoha faktorech. Ne každý se v této počáteční fázi, kdy nemůže záviset na pod-distributorech,

uchytí. Ze zoufalství se proto někteří distributoři obrací k predatornímu chování. Atakují na city, vztahy přátelské a rodinné a lidské slabiny. Opět se zde dostáváme k tomu, že rodiče dětí trpících mentálními poruchami jsou terčem hyenismu, podobně jako sami lidé trpící mentálními poruchami.

Na internetu existuje mnoho příběhů setkání s MLM, rád bych zmínil článek ženy trpící bipolární poruchou.¹² Její text popisuje zkušenosti jak z pozice čerstvě naverbovaného distributora, tak z pozice „zákazníka“, který byl napálen. Pod záminkou dárkové karty byla přinucena k dvěma pokusům nalákat tři další přátele na *pampering session*, poté, jelikož MLM Mary Kay skrylo hodnoty dárkové karty a produktů, napálena k výdaji odpovídajícímu zhruba 650kč. Shledává, že frustrovaná byla jak ona, tak distributorka Mary Kay. Tento systém podporuje predatorní chování na všech úrovních, ať už mezi distributory a pod-distributory, kteří se snaží zajistit alespoň minimální mzdu, tak mezi distributory a zákazníky, které mají za cíl zrekrutovat, nebo alespoň zkasírovat.

Není těžké najít mnoho dalších příběhů, kdy MLM projevovalo predatorní chování vůči lidem trpícím mentální poruchou. Konkrétně v případě Nicole / Bipolar Kitty, jejíž zkušenost jsem parafrázoval v minulém článku se nejednalo o případ, kdy by distributor vědomě cílil na duševní poruchu. Je ale pravděpodobné, že bipolární porucha autorky měla na situaci vliv - zhoršené rozhodovací schopnosti jsou jedním z častých symptomů bipolárních poruch. Případy, které přímo cílí na osoby trpící některým duševním onemocněním také existují, například v právě citované diskuzi z redditového fóra *r/antiMLM*, což je komunita 600 tisíc lidí sdílících setkání a negativní zkušenosti s MLM.¹³

12. Nicole "Bipolar Kitty", "Multilevel marketing is detrimental to Mental Health," *The Bipolar Kitty*, (13.9.2019).

13. Komunita Reddit, "Preying on people with mental illness," *reddit.com: r/antiMLM*, (16.1.2020). dostupné z: reddit.com/r/antiMLM/comments/epqxqk/

Závěrem se tedy dá říci, že alternativní léčitelství jsou dalšími dvěma fenomény, které se podílejí na špatném přístupu k duševnímu zdraví a zároveň aktivně ubližují lidem trpícím některým onemocněním. Při zacházení s alternativní medicínou a nabídkami z internetu je zapotřebí být obezřetný a přistupovat k tvrzením propagátorů s kritickým myšlením.

2.2.2. Glorifikace duševních onemocnění

Historicky byla veškerá duševní onemocnění předmětem stigmatizace. Teprve v posledních dvou staletích, plus minus pár dekád, se rozvinula psychologie a vědecký pohled na duševní zdraví. Tím se drasticky snížila stigmatizace mentálních poruch, protože se upustilo od názoru, že za duševní onemocnění jsou zodpovědní zlí duchové, čarodějnictví nebo duševně nemocní jsou necitelná divoká zvířata.

Destigmatizace dále pokračovala a v posledních letech se v některých kruzích přehoupala až ke glorifikaci. Ta se objevuje jednak v kinematografii, velmi slavný je například americký film *Rain Man*, který je jeden z filmů nejčastěji oceňovaných za popularizaci poruch autistického spektra. Tento film ale ukazuje autismus v nejpozitivnějším možném světle - když je doprovázen syndromem učence, savantismem.

Tím se dostáváme k jednomu ze stěžejních problémů glorifikace duševních onemocnění, zveličení jednoho z projevů na úkor těch ostatních. Dochází k tomu, že na danou nemoc je pohlíženo prostřednictvím omezené perspektivy diktované konkrétní podobou onemocnění, která byla glorifikována. U autismu se může jednat o benefit savantismu (i když situace autismu je poměrně složitá, na internetu je do velké míry slovo autismus také používáno jako vtip / nadávka), který se objevuje jen u velmi malého procenta - podle *Wisconsin Medical Society* se počet savantů pohybuje mezi „velmi vzácné“

až 1 z 10.¹⁴ U projevů OCD je terčem pořádkovost, která se u některých trpících touto poruchou projevuje, podstata OCD (vztah obsesí - rušivé myšlenky, které způsobují úzkost - a kompulzí - rituálů, které dočasně snižují úzkost) však zůstává opomenuta.

U stavů jako je deprese nebo úzkost vzniká podle Dr. Marka Reinecke¹⁵ pojetí těchto stavů jako příslib jednoduché cesty, jak být považován za silného, krásného nebo tajemného, v zranitelných letech, kdy adolescenti vyhledávají sebepotrvzování a uznání od ostatních. To často vede k dalším teenagerům topících se v sebe-lítosti, sebe-poškozování a negativních pocitech, které interpretují jako mentální poruchu. Deprese, bipolární porucha, úzkostná porucha a další onemocnění nabývají až poetické estetiky.

Tito (zejména) mladiství tedy nosí domnělé mentální poruchy jako odznak a považují je za definující aspekt jejich identity na úkor těch více tradičnějších. Tím je tato masa velmi schopna efektivně přehlušit ty, kteří danou poruchou doopravdy trpí, a pokřivit perspektivu veřejnosti. Dříve zmíněné OCD a deprese si většinová internetová veřejnost představí jako defacto synonyma pro pořádkovost a dočasný smutek a tím zlehčují situaci trpících a škodí osvětě ohledně duševního zdraví.

Televizní média těmto stereotypům a stigmatům také napomáhají. V případě OCD by se dal jako jedno z nejznámějších vyobrazení této poruchy americký detektivní seriál Monk. Jeho hlavní představitel - Adrian Monk - se od ostatních detektivů liší tím, že trpí těžkou formou OCD. Tato forma OCD a zacházení seriálu s ní však jen málo vychází z reality. Dle slov Fletchera Wortmanna, autora literatury zabývajících se OCD, který sám trpí těžkou

14. Dave Hiles, "Savant Syndrome," *Wisconsin Medical Society*, Publikováno online na www.wismed.org (zobrazeno z archivu), (2002).

15. Anne-Sophie Bine, "Social Media Is Redefining 'Depression'," *The Atlantic - Health*, The Atlantic, (28.10.2013).

formou této poruchy, je Monkovo OCD *komicky nevyhovující, bolestivě povrchní, až zázračně neléčitelné a (protože to jsou pro Hollywood oblíbené symptomy) zcela omezené na čištění a počítání*.¹⁶

Zcela souvisejícím problémem je také glorifikace a romantika sebevraždy. Ta se objevuje v mnoha seriálech a filmech jako dramatický prvek. Přestože ne vždycky je zobrazení nepřesné, je známo, že již samotná konfrontace s vyobrazením sebevraždy jiné osoby je jeden z rizikových faktorů pro osoby trpící mentálními poruchami. Například Netflixový seriál *13 Reasons Why* situaci ještě více komplikuje, protože sebevražda je v něm stěžejním tématem. Ne však v negativním světle, ale spíše je validována, jako prostředek řešení problémů a způsob, jakým se můžeme pomstít našim nepřítelům. Zároveň je podporováno chybné, fatalistické myšlení, které je jedním z problémů, kteří musí terapeuti a lékaři překonávat v pomoci nemocným.¹⁷

Závěrem se tedy dá říci, že glorifikace a obecně způsob zobrazování duševních nemocí je problematický jak na internetu, tak v televizi. Ne všechna vyobrazení odpovídají realitě, a i ty, která realitě odpovídají, mohou mít ve špatném kontextu a na neinformovaného člověka špatný dopad. S fenoménem glorifikace souvisí sebediagnóza, o které mluvím v následující části

-
16. Fletcher Wortmann, “Why ‘Monk’ Stunk,” *Psychology Today*, Psychology Today, (16.5.2013). pozn. Psychology Today je spíše populárnější magazín, který ale cituje důvěryhodné zdroje, publikuje články profesionálů, a je obecně považován za důvěryhodný.
 17. Agnes Katherine Costelo, MD, “What TV Gets Wrong About Mental Illness,” *Northwestern Medicine*, Northwestern Medicine, (neznámé, zobrazeno 10.3.2020). organizace sdružující doktory z oblasti Illinois a severozápadu USA, podniká výzkum v mnoha oblastech medicíny a snaží se o modernizaci nemocničního systému.

2.2.3. Sebediagnóza

Jednou z klíčových vlastností lidského pokolení je snaha pochopit sebe sama. Můžeme ji pozorovat napříč lidskou historií po tisíciletí od antických filozofů, středověkých myslitelů až po Freuda, Junga atd. a konečně moderní formy psychologie. Dnes máme k dispozici nepřehledné množství informací a definujeme mnoho duševních poruch. Tyto poruchy často nejsou úzce specifické, ale jsou definovány jako spektra a vyžadují precizní testování prostřednictvím profesionála. To ovšem nebrání mnoha lidem sebe-diagnostikovat se i s těmi nejkomplexnějšími poruchami.

Podle studie *Wolters Kluwer Health*[†] 63 procent lidí, kteří hledali informace týkající se zdraví na internetu, stoprocentně věří informacím, které našli a tvrdí, že se nikdy nespletli v diagnóze. Tato slepá důvěra společně se statistikou *Pew Research Center*¹⁹, která tvrdí, že pouhá polovina lidí si někdy ověřuje svoje domnělé diagnózy s lékařem, prokazují, že jev sebediagnózy je častý a představuje jedno z větších rizik.

Nejčastěji se na internetu můžeme setkat se sebediagnózou klinické deprese nebo úzkostných poruch. Tyto poruchy nejsou považované za komplexní - vždyť každý měl někdy depresivní náladu nebo pocítil úzkost. Důležitým indikátorem je závažnost a vliv těchto pocitů na každodenní život. Jedná-li se o krátké případy, které nemají znatelný vliv na komfortní fungování člověka, nehovoříme zpravidla o duševním onemocnění.

[†] zdravotní sekce mezinárodní informační služby Wolters Kluwer

18. Robert Dekker, "Survey: Consumers Show High Degree of Trust in Online Health Information, Report Success in Self-Diagnosis," *Wolters Kluwer Health*, Wolters Kluwer, (16.5.2012).
19. Susannah Fox and Maeve Duggan, "Health Online 2013," *Pew Research Center's Internet*, Pew Research Center, (2013).

Podobně, pokud je člověk v některých chvílích náladový, tak není zcela rozumné ihned hovořit o bipolární poruše. Má-li člověk rád nepořádek a uklízí-li častěji než je průměr, tak pokud úklid není kompulzivní záležitostí konzumující většinu volného času, tak se dá jen těžko hovořit o OCD. Nutno také podotknout, že obsesivně kompulzivní poruchá má celou škálu projevů, které jsou velmi odlišné od patologické čistotnosti.

Sebediagnóza je poškozující hned na několika úrovních. První z nich je úroveň osobní. I pro vzdělané profesionály je těžké hodnotit svůj stav objektivně. Subjektivní přístup otevírá dveře chybám v pozorování a hodnocení symptomů, což často vede k chybným závěrům.

Chybný závěr v oblasti duševního zdraví se projeví jednak v pohledu člověka na sebe sama, a také ve způsobu, jakým bude zacházet se svým duševním zdravím. S každým duševním onemocněním je zapotřebí se vypořádávat vhodnou cestou a chybné jednání může situaci zhoršit.

Dále tím dochází k posunu pohledu na ostatní trpící duševním onemocněním. Vzhledem k tendenci člověka srovnávat sebe sama s ostatními může být představa o životě lidí trpících danou duševní poruchou chybná, což má potenciál se projevit na zacházení s těmito lidmi.

Podle organizace *Foundations recovery network* má sebediagnóza tato rizika:²⁰

- (1) Lidé se mohou domnělou nemoc pokoušet léčit změnou životního stylu, medikací bez receptu nebo atakováním problému jinými způsoby. Naneštěstí, pracují-li lidé se

20. DualDiagnosis.org, "Issues and Dangers of Self-Diagnosis," *Dual Diagnosis Treatment*, Foundations Recovery Network, (neznámé, zobrazeno 3.3.2020). pozn. FRN je organizace zabývající se studiem a léčbou duševních onemocnění, se specializací na dvojistou diagnózu zneužívání návykových látek a duševního onemocnění

závadnou domněnkou o jejich diagnóze, kroky které podnikají nemusí být ty pravé.

- (2) Lidé soustředící se na domnělý problém a ignorující ten opravdový mohou shledávat, že se jejich stav zhoršil. Samotný pocit, že jejich kroky nejsou efektivní, má neblahý vliv na psychiku člověka.

Závěrem je tedy nutné si uvědomit, že je zapotřebí při hledání svých symptomů brát online informace s rezervou a, co se týče diagnózy, spoléhat na expertízu erudovaného profesionála.

2.2.4. MBTI Horoskopy

Přestože se tato sekce s poněkud zvláštním názvem netýká přímo duševních onemocnění, domnívám se, že je stěžejní pro porozumění tomu, jakým způsobem dezinformovaná společnost přistupuje k některým psychologickým termínům.

Pro připomenutí bych rád přiložil krátkou definici MBTI. *Myers-Briggs Type Indicator*, zkráceno MBTI, je osobnostní test, jehož účelem je zařadit člověka do jednoho z 16 osobnostních typů. Vychází z Jungovy teorie psychologických typů, ale není její přesnou implementací - liší se v některých aspektech a je rozšířen o jednu dimenzi osobnosti. Tento indikátor není absolutní a o jeho spolehlivosti jsou vedeny debaty, dá se však ocenit pro alespoň hrubé zařazení osobnosti do určitých kategorií. V západním světě je využíván zejména při pracovních pohovorech, v oblasti pedagogiky nebo v manželských poradnách. Nedá se však považovat za absolutní a různé faktory, například životní zkušenosti, duševní onemocnění nebo aktuální podmínky, mohou mít za následek přetypování.

Než se dostanu k samotnému problému, rád bych začal krátkým příběhem. Začátkem roku 2019 poslal spolužák Nadrchal všem studentům svoje skriptu o MBTI zvaná *Jak se*

oblékají duše - MBTI typologie všem od půldruhé životní dekády. Tím inspiroval mě a spoustu mých známých k tomu, abychom si tento indikátor zkusili online.

Vyzkoušet si MBTI není složitá záležitost, online si člověk může proklikat test za čtvrt hodiny. Když jsem si test vyzkoušel, tak jsem si krátce přečetl o svém typu, porovnal se s kamarády a tím pro mě byla záležitost MBTI uzavřená. Pro zajímavost jsem si ale přidal v sociální síti Quora (služba zaměřená na otázky, odpovědi a sdílení informací) MBTI do rubrik, které mě zajímaly.

V průběhu příštích týdnů až měsíců se můj *feed*[†] plnil stále bizarnějšími články ohledně indikátoru a jednotlivých typů. Tyto články svou bizarností a jen slabým spojením s reálným světem evokují svět horoskopů, věštitelství a jiných alternativních směrů. S typy je v nich také zacházeno jako se znameními zvěrokruhu. Jsou personifikovány a využity k opodstatnění každých projevů osoby, která je nositelem daného typu, podobně jako můžeme slyšet, že někdo něco dělá špatně „protože jsou Váhy“ nebo varování, aby si Berani dali pozor na Štíry a pod. Dozvěděl jsem se například:

- (1) jaké bych byl auto (údajně žádné, jelikož INFJ se transportují prostřednictvím magie, ale jinak Volvo) [a.1]
- (2) do jaké koleje bych patřil v Bradavicích [a.2]
- (3) jaký bych byl film [a.3]
- (4) jak by vypadal můj ideální dům [a.4]
- (5) jaký bych byl pokrm [a.5]

[†] feed je označením pro proud nového obsahu, který daná služba automaticky ukazuje uživateli

(6) jaká píseň mě nejvíce popisuje [a.6]

a mnohé další. Některé z těchto informací mohou připomínat Facebookové hříčky typu „Co jste za pečivo?“ [b.1] a „Známe jméno vašeho příštího milence na základě jídla, které si objednáváte v McDonalds“ [b.2] a oprávněně, jen zřídka je podobný obsah založený na faktech a vědeckých poznatcích - zpravidla se jedná o osobní pocity a subjektivní perspektivu. Z toho důvodu se u některých otázek vyskytují drasticky odlišné odpovědi, například u otázky *Který MBTI typ je nejvíce nekonformní?* [a.7] obsahují odpovědi celkem deset z šestnácti typů, přičemž některé více či méně vylučují některé typy zmíněné v jiných odpovědích.

Přestože jsem tento jev poprvé objevil na Quoře, neznamená to, že by se nevyskytoval ani na jiných sociálních sítích. Například u Twitteru stačilo pouze zadat správný hashtag a ihned se zobrazil tweet odkazující na instagramový příspěvek „*Mentální věk každého MBTI typu [c.1]*“. Sám o sobě zní tento koncept bizarně, obsah příspěvku je však ještě bizarnější: u některých typů nabízí rozmezí, jinde výběr, v jednom případě dva věky najednou zároveň a celkové rozmezí začíná věkem pěti let a končí v osmdesáti.

Na sociální síti Reddit, která se zakládá předkládání příspěvků a diskuzi okolo nich, se nesetkáváme do takové míry s dříve-zmíněným bizarním obsahem. Jev se zde projevuje jinak - uživatelé chodí do jednotlivých MBTI subredditů si stěžovat na své životní problémy a zodpovědnost za ně delegují na jednotlivé funkce osobnostní typologie. Hledání víníka v podobě MBTI však poměrově není tak prevalentní jako kreativní otázky na Quoře. Konkrétní důvod, proč k tomuto dochází nemohu s přesností určit, ale řekl bych, že primární důvod by mohla být lidská nevěle převzít zodpovědnost nad svým chováním. (todo whitbourne?)

MBTI je pouze jeden z nástrojů, jakými lze částečně kategorizovat osobnost. Lidská osobnost je velmi komplexní koncept a její plná charakterizace není možná pouze jedním indikátorem. Množině lidí, kterým vyšel jeden typ Enneagramu zařadí MBTI do několika různých typů. Proto není dobré zakládat jak své chování a pohled na sebe sama, tak své mezilidské vztahy na jednom indikátoru a neškatulkovat naše okolí podle konfigurace několika písmenek. Indikátory by měly sloužit pouze k jejich zamýšlenému účelu - pro hrubou představu, pro účely zaměstnání a škol a možná jako úvod do Jungovy teorie.

2.2.5. Fenomén „komnaty ozvěn“

Tento fenomén není vázán přímo s duševními onemocněními, ale s dezinformací obecně. Komnata ozvěn je metaforické označení pro situaci, kdy je člověk vystaven uzavřenému systému, který poskytuje pouze informace potvrzující a prohlubující jeho názor a protinázor je skryt. Nepřítomnost protinázoru a zdravé diskuze dává prostor k radikalizaci a pokřivení pohledu člověka na svět.

Ačkoliv může člověk narazit na komnaty ozvěn v reálném životě, mladší generace se s ním mnohem více setkává na internetu na sociálních sítích. Sociální sítě mají poměrně kradmý přístup. Sledují chování uživatele a podle toho samy upravují který obsah je uživateli zobrazen, ať už mluvíme o reklamách a propagačním obsahu nebo o obsahu ostatních uživatelů. Dochází k výběru obsahu a obklopování uživateli, na které reagujeme nejpozitivněji, což bývají nejčastěji ti, se kterými souhlasíme nejvíce.

Tím dochází k utvrzování a prohlubování názorů. To se může projevit neblahým vlivem na informovanost člověka ohledně daného tématu. Toto téma může být z jakékoliv oblasti života, v kontextu této práce se jedná především duševní poruchy. Stane-li se člověk dezinformován důsledkem některých z výše zmíněných fenoménů, slouží komnaty ozvěn

jako prostředek, který dezinformaci prohloubí. Tudíž je vliv tohoto fenoménu spíše sekundární - nezpůsobuje dezinformaci sám od sebe, ale projevuje se jako přitěžující okolnost jiným faktorům.

KAPITOLA 3

Jednotlivá duševní onemocnění

3.1. Obsesivně kompulzivní porucha

3.1.1. Perspektiva televize a internetu, její důsledky

3.2. Schizofrenie

3.2.1. Perspektiva televize a internetu, její důsledky

3.3. Bipolární porucha

3.3.1. Perspektiva televize a internetu, její důsledky

3.4. Narcistní porucha osobnosti

3.4.1. Perspektiva televize a internetu, její důsledky

3.5. Psychopatie a sociopatie

3.5.1. Historie

3.5.2. Pohled psychologický a neurologický (psychopatie)

3.5.3. Definice

3.5.4. Perspektiva televize a internetu

3.5.5. Důsledky

KAPITOLA 4

Závěr

4. Seznam použité literatury

1. Michael Barthel, Galen Stocking, Jesse Holcomb, and Amy Mithcell, *Seven-in-Ten Reddit Users Get News on the Site*, Pew Research Center (25.2.2016). pozn. Pew Research Center je nezávislá nezisková organizace mapující sociální témata, veřejné mínění a demografické trendy v USA a ve světě
2. Anne-Sophie Bine, “Social Media Is Redefining ‘Depression’,” *The Atlantic - Health*, The Atlantic, (28.10.2013).
3. Christina Chun, MPH, “Can Hydrogen Peroxide Cure Cancer?,” *Healthline*, Healthline, (6.3.2018). pozn. healthline je magazín, který publikuje články lékařů v jednoduše srozumitelné formě
4. Agnes Katherine Costelo, MD, “What TV Gets Wrong About Mental Illness,” *Northwestern Medicine*, Northwestern Medicine, (neznámé, zobrazeno 10.3.2020). organizace sdružující doktory z oblasti Illinois a severozápadu USA, podniká výzkum v mnoha oblastech medicíny a snaží se o modernizaci nemocničního systému.
5. Andrew Croaker, Alvin Lim, and Cliff Rosendahl, “Black salve in a nutshell,” *Australian Journal of General Practice*, AJGP, (prosinec 2018). pozn. organizace zaměřující se na poskytování aktuálních a podložených informací praktickým lékařům, spadající pod Královské Australské Kolegium Praktických Lékařů
6. Facebook & DataReportal, *Digital 2020: Global digital overview*, Facebook; DataReportal (January 2020). internetový průzkum
7. We Are Social & DataReportal, *Digital 2020: Global digital overview*, We Are Social; DataReportal; Hootsuite (January 2020). internetový průzkum

8. Robert Dekker, “Survey: Consumers Show High Degree of Trust in Online Health Information, Report Success in Self-Diagnosis,” *Wolters Kluwer Health*, Wolters Kluwer, (16.5.2012).
9. DualDiagnosis.org, “Issues and Dangers of Self-Diagnosis,” *Dual Diagnosis Treatment*, Foundations Recovery Network, (neznámé, zobrazeno 3.3.2020). pozn. FRN je organizace zabývající se studiem a léčbou duševních onemocnění, se specializací na dvojitou diagnózu zneužívání návykových látek a duševního onemocnění
10. Edzard Ernst, “Rise in popularity of complementary and alternative medicine: reasons and consequences for vaccination.,” *Department of Complementary Medicine*, University of Exeter, (15.10.2001).
11. Louise Farrer, Liana Leach, Kathleen M. Griffiths, Helen Christensen, and Antony F. Jorm, “Age differences in mental health literacy,” *BMC Public Health*, Centre for Mental Health Research, Canberra, (20.4.2008).
12. Kirstin Fawcett, “How Mental Illness is Misrepresented in the Media,” *Health USN*, Health USN, (16.4.2015). pozn. extrakt z interview s profesionály
13. Susannah Fox and Maeve Duggan, “Health Online 2013,” *Pew Research Center’s Internet*, Pew Research Center, (2013).
14. Dave Hiles, “Savant Syndrome,” *Wisconsin Medical Society*, Publikováno online na www.wismed.org (zobrazeno z archivu), (2002).
15. Nicole "Bipolar Kitty", “Multilevel marketing is detrimental to Mental Health,” *The Bipolar Kitty*, (13.9.2019).

16. Komunita Redditu, “Preying on people with mental illness,” *reddit.com: r/antiMLM*, (16.1.2020). dostupné z: reddit.com/r/antiMLM/comments/epqxqk/
17. Max Roser, Hannah Ritchie, and Esteban Ortiz-Ospina, “Internet”, Publikováno online na OurWorldInData.org (2020). [online]
18. Benedetto Saraceno and Shekhar Saxena, “Mental health resources in the world: results from Project Atlas of the WHO,” *World Psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association*, WHO - Project Atlas, (2002).
19. Rong Su, James Rounds, and Patrick I. Armstrong, “Men and Things, Women and People: A Meta-Analysis of Sex Differences in Interests,” *Psychological bulletin*, University of Iowa - Department of Psychology, (listopad 2019).
20. James Whorton, MD, “Countercultural Healing: A brief History of Alternative Medicine in America,” *The Alternative Fix*, Frontline PBS, (4.10.2004). pozn. The Alternative Fix byl dokument vytvořený PBS za účelem zmapování kontroverze ohledně alternativní medicíny. Článek je sice zaměřen na americkou historii těchto praktik, ale shrnuje i tu evropskou.
21. Fletcher Wortmann, “Why ‘Monk’ Stunk,” *Psychology Today*, Psychology Today, (16.5.2013). pozn. Psychology Today je spíše populárnější magazín, který ale cituje důvěryhodné zdroje, publikuje články profesionálů, a je obecně považován za důvěryhodný.

5. Obsah

1 Úvod	1
1.1 Duševní onemocnění	4
1.2 Vyhodnocení dotazníku	6
1.2.1 Demografické informace	7
1.2.2 Duševní zdraví a alternativní medicína	10
1.2.3 Duševní zdraví a média	12
1.2.4 Jednotlivé poruchy	13
1.2.5 Závěr dotazníku	14
2 Fenomény	15
2.1 Pozitivní fenomény	15
2.1.1 Populární a populárně-naučná tvorba	15
2.1.2 Přístup k informacím na webu	17
2.2 Negativní fenomény	17
2.2.1 Alternativní léčitelství a MLM	18
2.2.1.1 Multi-level marketing	20
2.2.2 Glorifikace duševních onemocnění	22
2.2.3 Sebediagnóza	24
2.2.4 MBTI Horoskopy	27
2.2.5 Fenomén „komnaty ozvěn“	30
3 Jednotlivá duševní onemocnění	32
3.1 Obsesivně kompulzivní porucha	32

3.1.1 Perspektiva televize a internetu, její důsledky	32
3.2 Schizofrenie	32
3.2.1 Perspektiva televize a internetu, její důsledky	32
3.3 Bipolární porucha	32
3.3.1 Perspektiva televize a internetu, její důsledky	32
3.4 Narcistní porucha osobnosti	32
3.4.1 Perspektiva televize a internetu, její důsledky	32
3.5 Psychopatie a sociopatie	32
3.5.1 Historie	32
3.5.2 Pohled psychologický a neurologický (psychopatie)	32
3.5.3 Definice	33
3.5.4 Perspektiva televize a internetu	33
3.5.5 Důsledky	33
4 Závěr	34
4 Seznam použité literatury	35
5 Obsah	38

6. Příloha 1 - Data z dotazníku

Tato sekce obsahuje otázky a data z dotazníku ohledně duševního zdraví.