



# NA STOPĚ NADVÁZE

Internetový občasník 5. číslo /KVĚTEN 2026

**PŘIPRAVIL PRO VÁS**

MUDr. MILOŠ RÝC  
LÉKAŘSKÝ SUPERVIZOR  
PROGRAMU MEDIDIET®

# TLOUSTNUTÍ PO ANTIDEPRESIVECH

Dobrý den,  
dnes si povíme něco o problematice tloustnutí tzv. **iatrogenního** původu, tedy způsobeném samotným lékařem a jeho léčbou. V tomto ohledu hrají psychofarmaka (antidepresiva, neuroleptika, a další), bohužel, zcela dominantní roli, protože zvyšují chuť k jídlu zcela běžně (i když se pacientovi většinou říká, že to po léčbě není a vymýšlejí se u toho naprosto fantastní konstrukce, například že úpravou nálady díky psychofarmakům, se pacient uvolní a začne lépe papat....).



Skutečnou podstatou tohoto jevu je změna poměrů v neurotransmiterech (serotonin, noradrenalin, histamin, dopamin) a jejich vztah k centru sytosti. Jinak řečeno z jedné strany to spravíme a z druhé strany to dodrbeme. Proto základní otázka vždycky zní, **zda je nasazení psychofarmak u konkrétního pacienta vůbec nutné.**

## KAŽDÝ PÁTÝ OBČAN ČESKÉ REPUBLIKY JE NA PSYCHOFARMAKÁCH

To je poslední statistický údaj. Farmabyznys je nadšený, soudný lékař zděšený. Jde o výslednici řady faktorů, mezi nimiž bezesporu dominuje uvolnění preskripčních omezení, kdy se dala možnost předpisu psychofarmak i nepsychiatrům, dále **psychicky těžce nemocná společnost**, která vytváří, pro normálně uvažující populaci, prostředí neslučitelné s duševním zdravím (legalizace deviací, absolutní rezignace na zdravý rozum, všudypřítomné šíření strachu, přeregulace a restrikce všude, kam se podíváme).

Co nás může těšit je, že nejde, v rozkládajících se společnostech, o nic nového, protože se před svým zánikem v minulosti chovaly vždycky stejně... vzpomeňme třeba na latinské přísloví : *Corruptissima re publica, plurimae leges* (čím je společnost zkaženější, tím více má zákonů).

Ze své praxe mohu pak směle tvrdit, že skutečně duševně nemocným je **maximálně jeden pacient z deseti, který do mé ordinace dorazí.** Ostatní představují zájemce o výhody (důchody, lázně a jiné úlevy), reaktivní úzkosti a deprese (v rámci exogenních stresorů, jako jsou rozvody, ztráta zaměstnání, a podobně), osobnostní problémy (naprosto neovlivnitelné psychiatrickou léčbou) nebo třeba potřeba si přijít popovídat « s někým ». Většinou chodí již namedikovaní psychofarmaky svým praktickým lékařem, který mě tím, že pacienta na psychofarmaka nasadil velmi často staví do neřešitelné role : Buď říci pacientovi, že je to špatně (a udělat z kolegy troubu a tím oslabit důvěru pacienta ke svému praktikovi), nebo potvrdit vhodnost takové léčby, byť je to velmi sporné (někdy zcela nesmyslné).



## CESTA K DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ ZAČÍNÁ U KAŽDÉHO Z NÁS

Pokud žijeme v nemocném světě, je třeba si vytvořit ochrannou vrstvu proti němu a **vybudovat si v něm svět vlastní, založený na zdravém rozumu** (což je stále ještě možné... pozor ! nemusí tomu tak být věčně). To jest položit si otázku, zda jsou psychofarmaka vůbec potřeba, zda problém nezmizí vyřešením jeho vyvolávajících příčin a případně konzultovat vše s lékařem, ve kterého máme důvěru a který není fanatickým zastáncem receptorových teorií (aniž by vyléval s vaničkou i dítě, bez psychofarmak si psychiatrii představit dnes již nelze a jejich přínos je neoddiskutovatelný). Tedy konzultovat to **s někým normálním**, chtělo by se mi říci (v psychiatrii někdy dost složitý problém takového člověka najít...).

Pokud dojdeme k závěru, že je léčba nezbytná (a ponecháme stranou těžce duševně nemocné lidi, kde je dlouhodobá léčba někdy nevyhnutelná), pak je třeba volit takový lék, po kterém se netloustne (někdy je velmi obtížné ho najít) a v léčbě pokračovat jen po dobu nezbytně nutnou.

To vše v rámci nového pohledu na vlastní život, kde je třeba něco zásadního změnit a kde je třeba se přestat chovat k vlastnímu organismu jako demoliční četa. Nejde o žádné radikální proměny, jde spíše o pozvolné a harmonické uvádění nenásilných změn do života.

V rovině duševního zdraví, stravování i zdravého životního stylu, s dostatkem fyzické aktivity. V rovině harmonického vztahu s okolím, byť těžce duševně narušeným (politická situace, kde jsme odsouzeni dívat se na to, že svět řídí oligofrenici).

## ZODPOVĚDNOST

Jde o charakterovou kvalitu, která v dnešním světě zcela absentuje. Společnost vychovává jedince jako stádo krav. Všichni mají nějaké práva, ale nikdo nemá za nic zodpovědnost. Ve vztahu k tělesnému a duševnímu zdraví jde první věc, kterou si každý z nás musí uvědomit. **Za vlastní zdraví je zodpovědný každý sám a je zcela svobodný ve své volbě, jak k němu přistoupí.** Farmabyznys do toho jistě bude mluvit též, ale má být na setsakramentsky krátké šňůrce, v idilickém světě vlastněný ze 100% státem jako společnost se zákazem generování zisku.

**Cesta k duševnímu zdraví (a štíhlé postavě) je tedy na každém z nás.**

MUDr. Miloš Rýc

