

JEŠTĚ JEDNO TEMPO

Po otázkách pro neuroložku je na místě vyzpovídat i odbornice, které se zaměřují na psychologii, chcete-li, duši mozku. I těch jsme se zeptali na to, jak o sebe a svou mysl pečovat, aby nám dobře sloužila. Psycholožka Jana Tomanová a lektorka klinicko-pacientské komunikace Pavla Banýřová spolu pracují už několik let, takže se znají tak dobře, že mi na otázky odpověděly jako jedna harmonicky propojená duše a mysl, které se vzájemně dokonale doplňují.



Jana Tomanová

1. Jak může pacient s RS v běžném životě, při běžných činnostech, už od začátku, i když nemá žádné potíže, trénovat kognitivní funkce? Například v práci...

Kognitivní funkce by měl trénovat každý člověk, ať má či nemá RS. Je škoda, že se o téhle logické potřebě víc nemluví. Tak jako dbáme o své tělo – dodržujeme zásady hygieny, tak musíme pečovat i o svůj mozek. Bez tréninku a patřičné údržby nám hlava prostě dobře fungovat nebude.

Mozek, a tedy kognitivní funkce, můžeme trénovat prakticky neustále. Od toho, že si co nejvíce povinností a úkolů pamatujeme, aniž bychom je psali nebo si dávali přehrášl upomínek na telefon, až po to, že sedíme u počítače a plníme úkoly na on-line kognitivním tréninku. A mezi tím je spousta možností, které jsou nesmírně efektivní. Stále se podceňuje prosté čtení. Doporučuje se přečíst (i kratší texty, povídky) a pak text někomu zreprodukovat, převyprávět. Umím si představit, že jeden večer z týdne vyměníme televizi za povídání si o tom, co zajímavého kdo v rodině naposledy četl. Evergreenem zůstávají křížovky, sudoku, nejružnější kvízy a zábavné hry. Dobré je mluvit s lidmi, hlídat si svůj projev. A vedle toho píšeme – a to hezky, s úctou k češtině i k tomu, kdo to po nás bude číst.

Dejme si záležet na e-mailech i SMS stejně jako na textech na přáníčkách nebo pohlednicích.

Tam, kde to jde, neužívejme techniky – například vynechme navigaci, když máme čas podívat se do mapy, jet po paměti nebo odhadovat cestu podle světových stran či záchytných bodů.

Pro ty, kteří chtějí snížit do budoucna známky stárnutí svého mozku, jsou vhodné programy cílené na kognitivní funkce. Lze na nich sledovat vlastní pokroky, rozvíjet se, a také je možné soutěžit (třeba v rámci rodiny, týmu kolegů apod.).

2. Pokud je pacient déle doma, třeba po první atace nemoci, co pro sebe a trénink kognitivních funkcí může dělat? Měl by se třeba intenzivně věnovat i speciálním cvičením na počítači?

Opět zde platí – je-li člověk déle doma (třeba v období nezaměstnanosti), měl by trénovat svůj mozek tak, aby ho návrat do běžného režimu nepříjemně nepřekvapil, nevyvedl z míry a nestál příliš mnoho sil.

Speciální tréninky na PC jsou vhodné, a ty, které jsou určeny pro pacienty s RS, jsou sestaveny odborníky, kteří vědí, co přesně potřebují procvičovat nemocní s touto chorobou. Pravidelné cvičení přináší ovoce už po pár trénincích. Také je na místě zdůraznit pozitivní vliv na psychiku – člověk, který sám na sobě pracuje, a tedy do sebe investuje čas a energii, si sám sebe víc váží, je bystřejší, pozitivněji naladěný – a druzí ho také tak vnímají. Vzletně můžeme říci, že je mu zkrátka lépe na světě a snáze nachází smysl života.

3. Dají se trénovat kognitivní funkce přirozeně nějakou činností, která člověka vášnivě baví? Dělal jsem teď rozhovor s cestovatelem A. Zajíčkem a zdálo se mi, že to tak nějak je...

Naprosto souhlasím – pestrý aktivní život a vědomé zaměření se na to, co dělám, jsou nejlepší tréninkové příležitosti. To, když musím reagovat na změny, vyrovnávat se s něčím novým, něco nového se učit – to samo o sobě zapojí mnoho funkcí a částí mozku, které se skutečně procvičí. A děláme-li něco s vášní a nadšením, pak držíme svou RS o hladu – nesytíme ji a ona nás tolik neničí, nepoškozuje.

Kéž by každý člověk uměl najít to, co ho baví, dělal to s nadšením a vidinou smyslu (nejen pro sebe, ale třeba i pro druhé). Nečinnost a lenost nemohou přinést nic dobrého.

4. Měl by se v této situaci člověk začít učit nějaký cizí jazyk nebo něco úplně nového?

Učení se cizím jazykům a zcela novým dovednostem je kapitola sama o sobě. Právě nové věci, znalosti a dovednosti prohrávají naše mozkové závitky a centra jako máloco jiného. Má-li někdo chuť a talent na učení se cizím jazykům, pak má nástroj na několik much jednou ranou. Vedle cizích jazyků se nabízejí i kreativní dovednosti (šití, modelování, dekorování, práce v kreativních PC programech...), zájem o dějiny, umění, učení se básní nazpaměť, písní... Ale také je možné aktivně tvořit –



Pavla Banýřová

skládat básně, písně, psát povídky, pohádky, rodinné kroniky, zdobit fotoalba...

5. Jsou lidé, kteří ztratili práci kvůli RS a žádná další se nerýsuje; možná by rádi podnikali, ale třeba se bojí, že na to i kvůli zpomaleným kognitivním funkcím nebudou mít. Co byste poradily?

Na prvním místě je podpořit sebe sama – přistihnout se u myšlenek, kdy si nevěřím, jsem skeptická vůči novým pracovním možnostem, a zkusit tyhle myšlenky zastavit a přeformulovat je v takové, které mě povedou směrem, kde si věřím, dávám si naději, mám motivaci. Pokud mě napadne podnikatelský záměr, pak je možné ho zkonzultovat – nejlépe nalézt na internetu poradnu, diskusi, zmapovat si trh a jeho možnosti. Není horší scénář než předem počítat s tím, že se to nepovede, a já tedy od svého podnikání ustoupím a pustím se do něčeho jiného, případně se nechám zaměstnat... I když existuje asi ještě horší scénář! Ten, že se do ničeho nepustím a budu neustále přemítat, zda něco podniknout nebo ne. A pak toho jednou možná budu litovat. Člověk by měl litovat toho, co nezkusil, a ne toho, do čeho se s odhodláním a dobrou vírou pustil. Věřím tomu, že nejsou prohry, ale jen rozcestí. Případně jsou také promarněné příležitosti, a těm bychom se měli vyhýbat, neboť vrátit se většinou nedají.

6. Co by měl dělat člověk, který už cítí, že mu to nemyslí tak jako předtím, dělá mu potíže se rychle rozhodovat, dělat více věcí najednou apod.

Každý jsme někdy v období, kdy nám to nemyslí. Ať už během dne nebo během roku. Případně jsou období života, kdy máme

pocit, že už to není to, co dřív. Důležité je vědět, že to do určité míry může být jako dřív – možná jen někdy trochu jiné; například se zaměříme na jiné zájmy a činnosti. Mozek se dá trénovat vždy a za všech okolností. Víme, že svědomití lidé si dokážou udržet vysoké kognitivní nasazení do úctyhodného věku, a často i přes neurologické nebo jiné nelehké onemocnění. Máme i psychiatrické pacienty, kteří s komplikovanou diagnózou (například bipolární afektivní poruchou, ADHD) dokážou velké mentální věci – trénují, mají vůli a radují se z výsledků a svých pokroků. A navíc ještě motivují své okolí – děti, partnery, rodiče..., kteří často vzdávají péči o mozek, přesto (nebo právě proto), že jsou zdraví (respektive bez neurologické diagnózy). Je také třeba říci, že každý jsme jiný. Někdo se rozhoduje snadno, jiný těžko. Někdo umí tak rychle přepínat pozornost, že to vypadá, jako by dělal více věcí najednou, jiný to neumí a má pomalejší tempo (ale o to déle pak třeba u činnosti vydrží). Proto je třeba svou jedinečnost respektovat, ať už RS máme nebo ne. Na druhou stranu není polehčující vymlouvat se na to, že mám určité vady: například nemohu někam cestovat, protože se vždycky ztratím... – proč si neříci: budu cestovat a poznávat nová místa v okolí, abych se přestal ztrácet?

Možná se vám zdá, že příliš tlačíme na to, aby každý na sobě pracoval. Ano, je to tak! Tlačíme na to, protože to považujeme za nesmírně důležité!

7. Co určitě vede k rychlé psychické i fyzické stagnaci?

Jednoznačně nečinnost, pasivní přístup ke všemu, zbytečné vymlouvání se (i na diagnózu) a vyhýbání se všemu, co se mi zdá trochu náročnější. Mnoho lidí nechce opustit svou tzv. komfortní zónu – vyjet ze starých scénářů a vyzkoušet něco nového. Ano, víme, že lidé jsou poměrně stereotypní, mají rádi své jisté a známé, ale také víme, že lidé jsou předurčení k tomu, aby se rozvíjeli, ne aby stagnovali a chátali. Vždycky mě zamrzí pohled na někoho, kdo chátá – ať psychicky nebo tělesně. Vždyť stačí jít po malinkých krůčcích, nedávat si velké cíle. Jen prostě v sobě vidět někoho, kdo si zaslouží péči a rozvoj.

Dobré je také zamyslet se nad tím, kým se obklopujeme – jsou lidé kolem nás motivační? Jak jsou naladěni a jak je nám jejich naladění příjemné? Jak se cítíme po setkání s nimi? Jestli jsme na tom tak, jako by na nás někdo hodil těžkou tmavou deku, pak je na zvážení, jestli tyto lidi v životě potřebujeme. Naopak máme-li kolem sebe někoho, kdo nás čímkoliv inspiruje, vlévá nám krev do žil, budme s ním tak často, jak jen to jde, a zamysleme se, čím bychom i my mohli být inspirativní a motivující pro druhé.

8. Co byste závěrem lidem s RS poradily?

Ať je stav těla i duše jakýkoliv, vždycky je cesta k příjemným zážitkům. Jen je třeba to vidět. Mohou být niterné – jako třeba naše vzpomínky (vyvolávejme jen ty hezké), mohou být drobné (jako třeba výborná káva, čaj, film, knížka, drobnost do bytu, vlídné slovo...), ale i veliké (řidičský průkaz, nový vztah, něco, co vytvořím...).

Naše pomyslné sklenice by měly zůstat poloplné. A když je hodně zle, pak radím jediné: nemusíte doplavat na břeh, ale vždycky můžete udělat ještě jedno tempo! To ať si každý přebere sám.