RS KOMPAS

2/2014

ZKUŠENOSTI | RADY | TIPY PRO AKTIVNÍ ŽIVOT

vychází 4x ročně za podpory společnosti TEVA

téma čísla

STRES A RS

Podle odborníků bývá stres spouštěčem RS. Každého ale stresuje něco jiného. Například mně stoupá v těle adrenalin s blížící se uzávěrkou časopisu. O adrenalinu a o všem, co se v těle při stresu děje, jsme si povídaly s neuroložkou MUDr. O. Zapletalovou. S psycholožkou J. Tomanovou a lektorku komunikace P. Banýrovou jsme probraly, jak se před stresem chránit. Nechybí ani příběhy, ve kterých jsou dva zcela odlišné pohledy na stres. Najdete zde tedy více možností, jak se stresem nakládat; můžete si vybrat, co vás osloví.

Šárka Pražáková

obsah

DNES UŽ SI ŘÍKÁM: „NO A CO, SVĚT SE NEZBOŘÍ“ str. 2 - 3

O cestě Martiny k sobě i do světa

I o tom, jak přijmout RS

VŠECHNO, CO PROŽÍVÁM, JE V POŘÁDKU str. 4 - 5

S psycholožkou J. Tomanovou a lektorkou komunikace P. Banýrovou

Jak zvládnout menší i velké strachy v souvislosti s RS

NÁŠ MOZEK A STRES str. 6 - 7

S MUDr. Olgou Zapletalovou také o tom, jak trénovat mozek

I o malých radostech, které člověku pomáhají se ubránit stresu

DNES UŽ SI ŘÍKÁM: „NO A CO, SVĚT SE NEZBOŘÍ“

Martina patří k citlivým jedincům, kteří život kolem sebe vnímají hodně intenzivně. Řekla bych, že její duši zasáhl duch doby, který nás ze všech koutů ponouká, abychom byli stále lepší a výkonnější, až je to k nevydržení. Pro chytré talentované lidi, jako je Martina, může být tento tlak nebezpečný, protože chtějí projevit naplno vše, co jim bylo dáno, a to může vést k onemocnění. Paradoxně s příchodem RS začala Martina brát život více s nadhledem a měla odvahu objevit nová vnitřní i jiná území, jako je třeba Nový Zéland. Nemocná je šest let.

Říkáte, že už na základní škole jste byla „uzlíček nervů“. Jak se to projevovalo?
Chtěla jsem mít samé jedničky, a když se to nepodařilo, těžce jsem to nesla. Rodiče na mne nijak netlačili, chtěla jsem to sama. Ale je pravda, že každý v naší rodině je dobrý v tom, co dělá. Proto jsem automaticky i já brala jako samozřejmost, že se budu snažit být ve všem nejlepší.

Kde jste studovala pak?
Pak jsem šla studovat střední školu se zaměřením farmaceutický laborant. V naší třídě byla děvčata, která měla celé čtyři roky školy samé jedničky. Všechny jsme na sebe kladly vysoké nároky, ze školy jsme mířily rovnou na internát a učily se. V posledním ročníku mne začal bolet hodně žaludek, až jsem se bála, že mám vředy. Lékaři nic nenašli, bylo to psychosomatické.

Střední školu jste úspěšně dokončila a vydala se na vysokou, vysokoškolské studium bývá také stresující. Jak jste to zvládla?
Protože jsem nebyla přijata na farmacii, zkusila jsem se dostat na ČVUT, kam mě vzali. První semestr jsem zvládla dobře, ale ty další byly už hodně náročné, byla jsem vynervovaná, opět mne začal bolet žaludek, studium mi dalo zabrat. Říkala jsem si, že pokud neudělám letní semestr, tak odejdu. Pak mi kamarádka pověděla o jiné škole, která není tak náročná, tak jsem na ni přestoupila. Řekla jsem si uff, oddechla si, všechno ze mne spadlo. To bylo na podzim a v tom okamžiku mne začala brnět levá polovina těla a poprvé se ohlásila RS.

To bylo asi stresující…
Pro mne nebylo stresující, že jsem asi nemocná, ale spíše to, že se nějakou dobu nevědělo, co to je. Cítila jsem velkou nejistotu. Paní neuroložka mne chtěla poslat na lumbální punkci, ale já ji prosila, abychom nejprve zkusily jiná vyšetření, protože se už od dětství injekcí bojím.
Proto nejprve přišly na řadu evokované potenciály, tamní lékař konstatoval, že nález je v normě. Tak jsem nevěděla opět nic. Po dalších zdravotních problémech jsem navštívila jiného neurologa, podstou-

pila nakonec i lumbální punkci a RS byla potvrzena.

To byl asi pro vás šok dozvědět se, že máte RS…
Ani ne. Mám známou, která má RS 25 let, neléčí se žádnými léky, protože v té době ještě léčba nebyla, je úspěšná ve své práci a nemoc na ní není vůbec znát. Navíc jsem měla výhodu svého vzdělání, takže jsem si zjistila složení a účinky léku, který denně aplikuji, na kvalitních odborných lékařských stránkách jsem si nastudovala, jak léčba za poslední léta jde kupředu, což mne také docela uklidnilo.

Takže díky svému vzdělání a zkušenosti z okolí neprožíváte tak velké strachy a úzkosti jako laik, který vůbec netuší, co se to děje?
Někdy mám strach, říkám si, co bude nebo nebude. Nejvíce mne asi stresuje návštěva u neurologa, kde vidím, že někteří lidé jsou na tom už fyzicky hůře. Pak si říkám, když budeme uvažovat o vlastním bydlení, tak bude bezbariérové atd. A pak si také řeknu, že jsou horší nemoci, než je RS.

Po škole jste pracovala v lékárně, ale zároveň jste se pustila do studia další vysoké školy. Je to tak?
Ano, rozhodla jsem se vystudovat si ještě vysokou školu zaměřenou na potravinářství. Nicméně k tomu už jsem přistupovala úplně jinak než k těm předchozím studiím. Říkala jsem si, že nic nestojí za to, abych se stresovala, ani skvělé známky, důležité je, abych školu udělala, o nic jiného nejde. Když jsem například měla stihnout něco do pevně daného termínu, vždy jsem si to naplánovala tak, abych měla časovou rezervu a nedělala nic na poslední chvíli. Také jsem si hodně připomínala, co mi říkala máma, když jsem se v minulosti různě stresovala. Vždy povídala: „Když se ti něco nepovede, podívej se kolem sebe, zda se zbořil svět, nezbořil, viď…“ Takže když se mi něco nedaří nebo nejde podle mých představ, říkám si: „No a co, svět se nezboří.“

Máte nějakou prevenci proti stresu?
Přehodnotila jsem pohled na všechny věci ve své životě. Přeskládala jinak priority, na prvním místě je zdraví, i kdyby například v práci padaly trakaře, tak pokud se necítím zdravotně dobře, tak se prostě půjdu léčit a v zaměstnání to musí nějak zvládnout. Vztahy jsou jistě důležité, ale pokud nějakým způsobem oslabují mé zdraví, potřebuji kvalitu těchto vztahů změnit apod.

Hodně pacientů říká, že je v těžkých chvílích psychicky podržela rodina. Vzpomněla byste si na moment, kdy vám vaši blízcí hodně pomohli?
Těch okamžiků bylo mnoho, ale těžké období pro mne bylo, když jsem si začala aplikovat injekce. To jsem obrečela. A téměř dva roky mi trvalo, než jsem to přijala jako každodenní rutinu. Strach z injekce jsem nakonec překonala i proto, že jsem si celou dobu uvědomovala, že je to vzácná drahá léčba, a byla jsem za to vděčná.

Pojďme k vaší velké cestě. Jak vás napadl Nový Zéland?
To je místo, kam jsem se chtěla jet už dlouho. Cestu jsme s partnerem chystali dva roky, šetřili jsme peníze s tím, že zde pobudeme rok, a hlavně budeme na dovolené, chtěli jsme cestovat a občas pracovat. Jako největší oříšek se ukázalo, jak si zajistit přísun léků. Ptala jsem se ve svém MS centru, chodila od jedné pojišťovny ke druhé, ptala se na ministerstvu zdravotnictví. Ukázalo se, že přes instituce a pojišťovny si cestu neproklestím. Nakonec mi nad rámec svých běžných po-

vinností pomohli lidé ze společnosti TEVA, tedy jsem moc vděčná především Šárce Svobodové ze společnosti TEVA, Zuzce Svobodové a všem dalším konzultantkám programu RS Kompas, že mi nakonec pomohly, abych léky mohla užívat i v cizině a dodnes si uvědomuji, že to byla zcela nestandardní složitá situace, kterou musely řešit. Vezla jsem si jednu dávku léků už s sebou, a pak jsem dostala ještě dva balíčky na Nový Zéland.

Jak bylo obtížné léky na Nový Zéland dopravit?
Předem jsem si u českých a korejských aerolinek, se kterými jsme letěli, zjistila, jaké doklady mám mít s sebou. Až do Soulu vše probíhalo poměrně hladce, ale když jsme tam nastupovali do letadla, tak mne na rentgenu zadrželi a nastalo poměrně těžké vyjednávání, než jsem je přesvědčila, že ne-jsem nebezpečná, aby mne pustili do letadla. Další stres mne čekal na Novém Zélandu, protože tam platí nařízení, že pokud imigrační úředník usoudí, že byste mohla být zátěží například pro jejich zdravotní systém, mohou vás poslat obratem domů. To se ale nestalo a já vstoupila do země.

Pracovali jste tam také?
Ano, tři měsíce jsme sbírali jablka osm hodin denně a každý den jsem s tím chtěla prásknout, ale nakonec jsem to neudělala a potěšilo mne, že jsem to nakonec zvládla. V zimě jsme pracovali na vinicích. Musím říci, že i díky tomu jsem se vrátila domů otužilejší a možná i v lepší kondici.

Vzpomněla byste si ještě na nějaký nezapomenutelný zážitek, který si budete pamatovat?
Nezapomenutelným zážitkem byla už samotná krajina na Novém Zélandu, navštívili jsme mnoho míst, mimo jiné jsme viděli i tulení školku, velryby apod. Velkým zážitkem bylo ale také chování místních lidí k cizincům. Pokud někdo neuměl dobře anglicky, lidé říkali: Nevadí, budeme na vás mluvit pomalu a jednoduše. Když jste na úřadech, každý se snaží vám pomoci. Když jsme bydleli v jednom kempu a bylo to kolem Štědrého dne, tak 25. 12. přišel pán, přinesl nám dárek a ptal se nás, jestli víme, že je Štědrý den a že se dávají dárky, a zajímalo ho, jak to máme u nás. Bylo to moc hezké.

A co se týká míst, která jste viděla, utkvělo vám ještě něco v paměti, protože to byl pro vás silný zážitek?
Ano, na Novém Zélandu jsem vyšla na sopku Tongariro. Protože nám vyšlo počasí, ušla jsem 25 kilometrů do kopce přes sopečný popel a balvany. Tohle člověk je tak někde nezažije.

Co jste si přivezla z Nového Zélandu do Čech?
Především pocit, že už nemusím říkat, že bych chtěla vidět Nový Zéland, já už jsem ho viděla. Je to pocit, že jestliže něco člověk chce, něco zažít, tak se má do toho pustit a na nic nečekat. Druhým objevem je, že i v Čechách jsou milí zajímaví lidé, záleží na vašem vnitřním postoji, jestli se vám lidi otevřou a dají vám ze sebe to pozitivní. Obecně po návratu se cítím ještě více v klidu, když se vše daří, jsem ráda, a když ne, řeknu si v duchu s mámou: No a co, svět se nezboří. Nejdůležitější je zdraví.

Šárka Pražáková

VŠECHNO, CO PROŽÍVÁM, JE V POŘÁDKU

V dnešní době je těžké se nestresovat. Navíc když člověku do života vstoupí RS, je to ještě obtížnější. Na druhou stranu neurologové před stresem varují, protože patří ke spouštěčům RS i ataky. Je to trochu začarovaný kruh. O tom, jak tento kruh rozetnout, jsme si povídaly s Pavlou Banýrovou, lektorkou klinicko-pacientské komunikace a psycholožkou, rodinnou terapeutkou a lektorkou zdravotnické komunikace Janou Tomanovou. Protože rozsah našeho časopisu je omezený, plnou verzi rozhovoru naleznete na www.rskompas.cz

Když se člověk dozví, že má RS, bývá to šok. Navíc musí řešit ještě hromadu jiných věcí, protože nemoc přináší do života změnu. Mohly bychom si nejprve pojmenovat to, co může být pro pacienta stresující?

J. Tomanová:

Každého člověka stresuje něco jiného, záleží na osobnosti. Na prvním místě se často objevuje otázka: Co bude dál? Tedy obava z blízké nebo vzdálenější budoucnosti. Dále tam bývá strach z nemohoucnosti, strach o své blízké atd.

P. Banýrová:

U některých lidí proběhne fáze, kdy chtějí všechno a hned vědět, začít hned něco dělat. To je ale problém, protože často musí čekat na výsledky lékařských vyšetření i několik týdnů. Nejistota, kterou toto čekání provází, bývá také stresující.

J. Tomanová:

Navíc řeší i praktické věci kolem práce, peněz, hypotéky, dojíždění dětí do školy apod. Vzpomínám si na manželský pár, který si postavil vysněný domeček na vesnici, paní porodila dítě a tři měsíce nato onemocněla RS. Tato rodina se ocitla ve velmi složité životní situaci, protože dům stál na odlehlém místě, a proto byl neprodejný, současně v té době otec rodiny měnil práci, paní potřebovala přizpůsobit svůj denní režim zdravotnímu stavu atd. Podobné problémy řeší mnoho rodin, kterým nemoc nebo jiná těžká životní okolnost zkřížily cestu. Často vidím, že když lidé takto za pochodu musí řešit spoustu praktických otázek, zapomínají pečovat o svůj partnerský vztah, z jejich života se vytrácí sdílení zážitků, intimita. Také si nenajdou čas podívat se hlouběji na své obavy týkající se partnerského života. Troufám si říci, že to je chyba, protože pevný partnerský vztah je takovou pomyslnou dýchací maskou, která nám pomáhá lépe zvládnout, ustát, rozdýchat těžké chvíle v životě.

Jak slyším, je to takové zašmodrchané stres klubko problémů. Kterou nit by měl člověk začít rozmotávat jako první?

J. Tomanová:

Přemýšlení o tom, co bude za deset let, počká, nejprve je určitě důležité řešit problémy blízké budoucnosti. Věnovat se praktickým, říkáme tomu život zachraňujícím krokům v oblastech, jako je práce, finanční zabezpečení rodiny, její každodenní provoz apod. Je užitečné si pojmenovat, které oblasti života může RS nabourat, poškodit nebo změnit. Je dobré podívat se na to, jaké máme možnosti, u kterého problému existuje více řešení, co je třeba udělat hned a co chvíli počká. Někdy se tomu říká porcování mamuta.

Ano, pokud bychom mamuta snědli celého, tak nás zadusí, ale po kouskách ho strávíme snadněji. Jakou formou to můžeme udělat?

P. Banýrová:

Samozřejmě klasická metoda je s někým si o tom promluvit. Protože mnoho lidí až teprve když řekne svá trápení nahlas, si ujasní, jak jim čelit. Měla by to být blízká osoba, ale ne děti.

Co když je ale člověk ten typ, který se nerad svěřuje? Měl by si vyrobit MS Excel tabulku?

J. Tomanová:

Tu tabulku bych vynechala. Základními zázračně léčivými nástroji jsou tužka a papír. Je dobré si odpovědět na otázky typu: Co se mi v životě změní? Kterých oblastí se to dotkne nejvíce? Z čeho mám největší strach? Co začnu řešit jako první? Co naopak řešit vůbec nemusím? Tyto úvahy by měly jít po dvou kolejích. Na jedné koleji řešíme ty praktické otázky spojené s prací, penězi, dopravou dětí do školky apod. Na druhé koleji necháme plynout všechny pocity a podporující kroky týkající se smiřování se s diagnózou.

OTÁZKY, KTERÉ NÁM POMÁHAJÍ LÉPE ZVLÁDNOUT ZMĚNU

Toto je několik klíčových otázek, na které je dobré si odpovědět, když se v našem životě děje velká změna, kterou příchod nemoci bezesporu je.

- Co mi nemoc (změna) může dát?
- Co mi nemoc (změna) nemůže vzít?
- Jakou informaci s sebou změna (nemoc) přináší?
- Jak jí mohu lépe porozumět?
- V čem mi může pomoci okolí? Umím o pomoc a podporu požádat? Jak? Koho?
- Uvědomuji si dobře, že emoce, které budu prožívat, jsou naprosto v pořádku, ať jsou jakékoliv?
- Neztrácím z očí smysl života? Uvědomuji si, že život má vždy smysl a hodnotu, ať se děje cokoli?
- Co se mohu od nemoci (změny) naučit?

Je důležité, abychom si na toto vyro,vnávání se s nemocí dopřáli dostatek času. Někdo na to potřebuje týdny, někdo měsíce. Jedním z velkých mýtů v této oblasti je přesvědčení, že čas hojí; čas sám o sobě nehojí, léčivé je to, co v tomto čase pro sebe děláme. Například

v prvním okamžiku po sdělení diagnózy si můžeme říci: je to strašné, vůbec nevím, co s tím budu dělat, nicméně pro to, abych se v té si-tuaci lépe zorientovala, udělám to a to.

Řešení praktických věcí může pomoci člověku nastartovat procesy, které patří k vyrovnávání se s obtížnou životní situací, jako je nemoc?

J. Tomanová:

Ano, v jakékoliv krizové situaci, když jde například o záchranu manželství, vyrovnávání se s úmrtím dítěte nebo dalšími těžkými událostmi v životě, vždy lidem radíme: zachovejte si svůj běžný denní režim. Některé domácí práce, jako je například praní a žehlení, můžete omezit na minimum, místo vyváření si objednejte k obědu pizzu, ale udržte si to základní, což je vstát ráno z postele, pečovat o manžela, děti, zvířata atd. Zlehka se starejte o domácnost, jezte pětkrát denně, spěte, nezanedbávejte práci, a hlavně si povídejte s manželem a dětmi, spěte s manželem. To, že je člověk aktivní v běžném životě, mu pomáhá být aktivní i v procesu smiřování se s nemocí; nikdo se s diagnózou nevyrovnal tím, že dvanáct týdnů ležel v posteli.

Mnoho lidí se potřebuje po vyřešení aktuálních problémů zamys-let nad tím, kam svůj život směřovat dál, dlouhodobě. Poradily byste, jak na to?

J. Tomanová:

Opět mě napadají ty dvě koleje. V jedné rovině děláme praktické kroky, které se týkají vzdálenější budoucnosti, jako je možnost práce, bydlení, péče o děti. Ve druhé rovině je čas podívat se na strachy, které směřují i do vzdálenější budoucnosti. Když je pojmenujeme, lépe uvidíme, co se dá dělat. Například když má člověk strach, že nebude chodit, může se podívat, jaké má možnosti spoření a obecně svého finančního zajištění. Je dobré se zamyslet nad bezbariérovým bydlením. Probíráme-li tyto strachy, naprosto na místě je zmapovat si možnosti zdravotního, úrazového a životního pojištění, které mé děti zajistí do budoucna. Pacient sice může mít problémy s pojištěním, ale partner tento problém mít nemusí. Je dobré si o tom promluvit s blízkými v rodině, říci si, co uděláme. Zkrátka najít si něco konkrétního, co tento problém řeší, a udělat to. Každý se bojíme něčeho jiného, a tyto jasně definované záchranné kruhy nám pomáhají se obav zbavit nebo je alespoň zmírnit.

Jde o to podívat se na problém jednorázově, udělat příslušná opatření, a pak už mu nevěnovat pozornost?

J. Tomanová:

Ano.

Mnoho lidí má obavy týkající se partnerského vztahu. Co můžeme proti tomu dělat?

J. Tomanová:

V rodině vztahů je důležitá jako kdekoliv jinde prevence, protože řešit něco, co už nastalo, jako je ztráta intimity, ztráta sexuality v partnerském vztahu, je mnohem horší, protože tyto věci se poměrně těžko navracejí zpět. Ale pamatuji si víc párů, kde se i tento návrat podařil, než těch, kde se to nezdařilo. Navíc ze zkušenosti vím, že pacienti s RS mívají partnerství a manželství hodně pevná, což skoro nikde jinde nevidím. Jako by RS zde fungovala jako tmelicí faktor, protože si lidé uvědomují, že to nemusí být natrvalo, neberou to jako samozřejmost, a často se mi svěřují, že nyní je to objímání nějaké hezčí. Vzpomínám si na hezký příběh manželů, kteří jsou spolu 30 let, po 15 letech přišly děti, a pak jim do života vstoupila RS. Plánovaně si vymazlili ložnici v podkroví domu, čas od času zavolají paní na hlídání a jdou spolu na večeři. Nedělají nic převratného, jdou třeba do obyčejné blízké restaurace, ale jde o to být spolu. Paní říká: „Dám si raději řízek v obyčejném prostředí a stovku navíc dostane chůva, než abychom seděli v drahé restauraci a věnovali plnou pozornost dětem; čas od času je to v pořádku.“ Ještě bych dodala, že pokud manželé cítí velký problém, je dobré zavolat a pomoc odborníka.

Stále se v našem rozhovoru dotýkáme těch velkých základních strachů spojených s RS, ale spíše v praktické rovině: jak dostat z podvědomí tento strach na rovině emocionální?

J. Tomanová:

Jednoznačně říkám klientům, ať už jde o zvládání diagnózy nebo úmrtí dítěte, kteří se bojí rozpadu partnerského vztahu: „Dovolte si to, prožijte si tento svůj strach.“ Důležité je, aby s tím člověk byl v kontaktu, dal si na to čas. Říkám lidem: „Bude to hrozné, budete chtít bít hlavou o zeď, zpít se do němoty, to všechno je v pořádku. Někdy lidem říkám, aby se skutečně podívali na to nejhorší, co je děsí, a dali prostor tomuto emočnímu mixéru; říkám: vezměte si fotky a prohlédněte si je, když jde třeba o partnerský vztah, pouštějte si hudbu, která vás dojímá, smutné filmy atd.“ On se ten strach obvykle dříve či později unaví; kdybych použila trochu neobvyklý příměr, tak strachy a emoce jsou jako nádrž benzinu, která se jednoho dne vyčerpá. Poté, co si člověk svůj strach užije, vybere si ho celý, a může to trvat dny nebo několik týdnů i měsíců, kdy se vyplavuje na povrch všechno možné, ale potom nastane čas, kdy nám sebezáchovná schopnost organismu tpomůže vstát a pustit se do něčeho nového.

Vzpomněla byste si na nějaký příběh pacienta, kterému se podařilo takto strach a smutek oslabit nebo překonat?

J. Tomanová:

Vzpomínám si na jednu pacientku, která přišla a řekla: „Tak jsem si, paní doktorko, naplánovala ten svůj večer se smutkem a strachem. Řekla jsem si: tak, a nyní budeš od šesti večer do půlnoci nebo do rána brečet – a ono mi to najednou tak nějak nešlo, normálně mě to nebavilo. Tak jsem v devět zavolala kamarádce, šly jsme na víno, trochu jsme se opily a byla docela legrace.“

RS obvykle přinese do života velkou změnu, zbourá staré plány a člověk si musí nastavit nové vize. Jak to může udělat?

J. Tomanová P. Banýrová:

Hodně záleží na temperamentu člověka. Jsou lidé, kteří své aktivity a vymýšlení nových projektů po oznámení RS zintenzivní. Jsou ti, kteří zůstanou chvíli stát, a pak se pomalu do něčeho pustí. Proti úplnému zastavení pomáhá, když si člověk nalezne důvod, proč to či ono udělat. To proč je skutečně velmi důležité. U někoho to mohou být děti, někdo chce něco pěkného vidět, zažít, setkat se s novými lidmi. Někdy to je úplná banalita z pohledu jiného člověka – a pro někoho to může být splnění největšího přání v životě. Může to být deset milionů maličkostí, které člověka nakopávají, aby udělal další krok. Důležité je najít ta svá proč.

Kdybychom měly nyní shrnout to nejdůležitější, co může pomoci člověku zvládat stres, protože stres bývá spouštěčem RS i ataky, co by to bylo?

J. Tomanová P. Banýrová:

Všechno, co prožívám, je v pořádku. Žádné pocity nejsou špatné, protože to jsou mé pocity. Když mám pocit, že to sám/sama nezvládnu, nebudu se bát se přijmout pomoc psychoterapeuta, psychiatra apod. Zaměřovat se na obyčejné věci a v každém dni nezapomenout obejmout své blízké. Protože to také není samozřejmost, pro nikoho z nás.

NÁŠ MOZEK A STRES

Odborníci říkají, že stres je jedním ze spouštěčů onemocnění roztroušenou sklerózou. Proto jsme si na téma stres povídaly s MUDr. Olgou Zapletalovou, vedoucí Centra pro diagnostiku a léčbu RS Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Ostrava.

MUDr. Olga Zapletalová

Co se děje v těle pacienta, když tam probíhá stres?

Pro lepší pochopení bych vám nabídla krátkou definici, která říká, že stresovou reakci těla může vyvolat nadměrná fyzická nebo psychická zátěž. Protože jsme každý jiný, tak zatímco jeden člověk může určitou situaci vnímat jako nadměrnou zátěž, jiný si sotva uvědomí, že se něco přihodilo. Stres krátkodobě může být i pozitivní, protože vyvolá obrannou či únikovou reakci na aktuální nebezpečí. Pokud se ale člověk cítí kvůli něčemu dlouhodobě ve stresu, tělo je neustále v napětí, škodí to zpravidla více orgánům a celému organismu. Tělo si postupně zafixuje nezdravou fyzickou reakci, vznikne řetězec pochodů, které změní imunologickou stabilitu na patologický stav, který může vést k zjevnému onemocnění.

Mohu si to představit jako jakýsi chybový software, který spouští nezdravou reakci, je-li člověk vystaven nějakému velkému tlaku?

Dnes se tento příměr používá, ale já to nemám ráda, člověk přece není stroj! Jak už jsem řekla, jeden druh stresu – odborně eustres – může člověka stimulovat k reakci, která ho ochrání, například život zachraňující útěk, rozhodná změna životní situace nebo bouřlivé vyřešení konfliktů. Na druhou stranu odborníci mluví o stresu – odborně se nazývá distres – který je typicky provázen nezdravou opakující se reakcí. Charakter této reakce můžeme mít geneticky daný po rodičích. Některé formy chování, které našemu zdraví nesvědčí, si osvojíme i během života. Člověk se pak často dostává do zajetí těchto škodlivých stereotypních reakcí, které se opakují. Je to takový koloběh, který u některých lidí vede až k onemocnění. Je pravda, že tyto geneticky dané nebo během dlouhých let naučené stereotypní reakce se někdy těžko ovlivňují.

Nicméně možná těmto stereotypům můžeme lépe čelit, když je lépe poznáme. Mohly bychom se ještě blíže podívat na nezdravé reakce na stres? Co se pak v těle děje?

Odborně tyto reakce rozdělujeme na psychické a fyzické. Psychických se pouze dotknu, protože to je pole psychologů. Například člověk, který se naučil nebo má geneticky dáno, že na stresovou situaci reaguje hodně úzkostně, může se po čase propadnout do deprese, při které vše přijímá pasivně, nemá sílu se bránit a situaci se poddá. Dalo by se říci, že je to také forma úniku a toto psychické naladění má neblahý vliv na jeho fyzické zdraví. Snad bych ještě doplnila, že v odborné literatuře je popsán tzv. adaptační syndrom se třemi fázemi. První fází je poplach doprovázený pocitem: něco se děje, a nevím, co s tím, následuje sice jakoby adaptace, při které ale člověk sklouzne do stereotypní nezdravé reakce, a třetí fází je vyčerpání. Nejprve je to hlavně psychické vyčerpání, které se však přenáší i na fyzickou úroveň projevující se sníženou iniciativou, apatií, lidé často říkají: já už s tím nic nesvedu, já se z toho nedostanu apod. Na fyzické úrovni stres působí na nervový, hormonální a imunitní systém. Imunitní systém se tolik nezdůrazňuje, ale já bych ho dala na první místo. Popíši-li alespoň stručně, co se v těle děje, tyto tři jmenované systémy jsou stresem vyprovokovány a vznikají propletené reakce, které se projevují na psychické i fyzické úrovni. Ve fyzické oblasti neblaze působí například na vegetativní a endokrinní systém, hormony ovlivňují příjem tekutin a metabolismus, jsou například ovlivněny žlázy s vnitřní sekrecí. V kůře nadledvinek se do těla vyplavují hormony, které jsou také nazývány stresovými hormony, jsou to adrenalin a glukokortikoidy. V důsledku těchto a dalších dlouhodobě opakovaných vzájemně provázaných reakcí na psychické i fyzické úrovni může být celý organismus nebo některý z těchto systémů natolik oslaben, že člověk onemocní. A vrátím-li se zpět k imunitě a onemocnění imunitního systému, je dobré si připomenout, že roztroušenou sklerózu léčíme například glukokortikoidy.

Jak mohou například neurologové někdy i ve spolupráci s psychoterapeuty pacientům pomoci?

Na prvním místě je skutečně péče o psychiku. Ze zkušenosti vím, že velmi pomáhá rozhovor, rozebrání příčin stresu, a samozřejmě v závažných případech by měl pomoci psycholog, psychoterapeut. Když ke mně přijde pacient, kterého už nějakou dobu znám, poznám na něm, že se něco děje. Někdy se mi nesvěří hned a problém se fixuje. Hodně strachu mohou vyvolat zavádějící informace, které si člověk někde přečetl, a já je pak vysvětluji a vyvracím. Negativně ho mohou ovlivnit i sousedé a známí neobratným nebo nevhodným chováním. Někdy je to nějaký projev nemoci, který ho obtěžuje a dělá mu starost, například mravenčení v jedné končetině, začne mu věnovat velkou pozornost a znepokojuje ho to. Tady je nutné vysvětlení a probrání problému, to většinou pomáhá.

Tedy například dialog a cíleně zaměřená léčba. Co pro sebe může udělat pacient sám, aby svému tělu i psychice pomohl? I když jsem někde slyšela, že sám sebe člověk těžko zvedá za tkaničky od bot.

To je hezký příměr. Pokud člověk vykazuje příznaky deprese, měl by mu neurolog navrhnout pomoc psychoterapeuta. Nicméně ostatní pacienty povzbuzujeme k různým aktivitám, aby neupadli do pocitu absolutní bezmocnosti a apatie. Takže určitě pomáhá cvičení, existuje i brožura speciálních cviků přímo pro lidi s RS, ale dobrá je i jóga. Velmi doporučuji chůzi v přírodě, která člověka potěší, přitom všechno procvičí a mozek se neunaví přemýšlením nad tím, zda zvednout pravou či levou ruku, nebo postupem cvičení. Dobrým antidepresivem jsou i domácí mazlíčci, kteří dávají lidem spoustu radosti a zároveň se o ně musejí starat; má-li člověk psa, tak je nucen chodit s ním pravidelně na procházku apod. Samozřejmě pomáhají všechny další aktivity, vzpomeňme si na Svěrákovu písničku, ve které se zpívá: dělání, dělání všechny smutky zahání – to je velká pravda. Takže pokud pacienti rovnou usilují o invalidní důchod, tak jim to často rozmlouvám, říkám: podívejte se, vždyť vám práce dělá dobře, jste mezi lidmi, udržujete si kontakty, a to je pro psychiku velmi dobré. Spousta pacientů maluje nebo vytváří jiná umělecká díla. Někdo peče dorty, někdo vyšívá, to všechno jsou léky proti stresu. Důležitá je pravidelnost a soustavnost

aktivity, někdy pomůže zažitý stereotyp, jako je překonat ranní nechuť k vstávání a jít do zaměstnání.

Tedy vlastně soustředění se na tuto aktivitu pacienta zaujme natolik, že nemá čas přemítat nad věcmi, které ho stresují? A co když je někdo tím úlekem z příchodu nemoci tak strnulý, že neví, co by mohl podniknout? Snažíte se mu také pomoci?
Ano, je-li člověk aktivní, méně přemítá. Těm, kdo si nevědí rady, se snažím pomoci něco si najít. Například jednoho pacienta jsem přivedla k fotografování. Díky focení je na tom psychicky lépe a i jeho zdravotní stav se zlepšil. I já sama se moc ráda dívám na stromy a fotím si je, dělá mi to moc dobře. Ženy na tom jsou někdy lépe, protože se musí postarat o děti a rodinu, takže nemají příliš času přemýšlet. Někdy si v rodině vymyslí společné aktivity; vzpomínám si na jednu maminku, která začala s dcerou plést a vyšívat a moc je to baví. Nebo mě napadá příběh, kdy dcera nemocná RS se dala na tzv. špatnou cestu, začala se zdravotně zhoršovat a matka je obě přihlásila ke studiu. Nyní se předhánějí, která bude mít lepší známky. Dcera se opět stabilizovala. Cest je mnoho…

Jsme-li u studia, hodně se mluví o neuroplasticitě mozku; prospívá lidem s RS studium, měli by se učit?
Rozhodně. Každý na té své úrovni. V centru máme mnoho mladých lidí, kteří studují u nás i v zahraničí. Pacienti se věnují například mezinárodnímu právu, diplomacii, studují v Praze, Paříži, v Americe, Norsku. Samozřejmě je to pak obtížné s léčením na dálku, s léky, ale s pomocí rodiny se situace dá zvládnout. Jsou mezi nimi také aktivní cestovatelé, zrovna se vrátila dvojice po ročním putování po Novém Zélandě, další děvče se vrátilo z Kanady, z Norska. Nemoc je nijak nehandicapuje, žijí normálním životem mladého člověka.

Jak takové studium či jiný trénink mozku může při RS pomoci? Hodně se o tom hovoří právě v souvislosti s neuroplasticitou mozku; jako laik si představuji, že nějaká část mozku může nahradit tu, která není zcela zdravá.
Trénink mozku, ke kterému patří i studium, určitě pomáhá. Část mozkové kůry nevyužíváme, dalo by se říci, že spí. Škodit můžeme například tím, když mladý, ještě ne zcela zralý mozek zatížíme alkoholem nebo drogami.

Když mozek trénujeme, učíme se nové věci, vstřebáváme nové informace, vznikají spoje mezi nejstarší oblastí mozku, což je limbický systém, velkou mozkovou kůrou a podkorovými strukturami. Vstřebáváním a opakováním nových poznatků tvoříme novou paměťovou stopu. Tedy pokud při RS trénujeme mozek, napomáháme tomu, abychom využili zdravé rezervy, které mozek má.

Jsou nějaká speciální cvičení pro pacienty s RS?
U nás v nemocnici máme kognitivní laboratoř, kde jsou různě zaměřené speciální počítačové programy, ale když tam někdy pošlu své pacienty nemocné RS, kteří mají subjektivně pocit, že si už méně pamatují, tak se velmi často vracejí s větou: „Oni mi řekli, že jsem na ně moc chytrá.“ Je to pravda; zatímco subjektivně máme všichni pocit, že nám paměť už tak neslouží, schopnost něco si dobře zapamatovat lidi přesvědčí, že na tom nejsou tak špatně. Aby si člověk trénoval mozek, nepotřebuje mít nic speciálního. Stačí si opakovat například básničky, které máme rádi, písničky, někdo si pamatuje spoustu citátů, někdo třeba má rád zahrádku a pamatuje si jména rostlin. Stačí se věnovat učení zajímavých témat. Někoho zajímají knihy, a tak si může zapamatovat obsahy oblíbených knih, někdo trénuje jména slavných herců. Protože opakování nám pomáhá si věci lépe zapamatovat, uložit do mozku, slovo trénovat je zde namístě. Pro toho, kdo by chtěl, existují navíc i různé knihy zaměřené speciálně na trénink mozku. Každý může najít individuální cestu, jak mozkové funkce posilovat.

Může aktivní pacient, který se například nyní dozvěděl, že má RS, studiem či tréninkem mozku podpořit své léčení a zároveň ho to může odvést i od myšlenek, které by ho stresovaly?
Neříkáme novým pacientům, že musí studovat, ale motivujeme je, aby od začátku trénovali paměť. Nemusí to být zrovna studium, ale třeba nějaká jiná forma, rozvíjení záliby apod., jak už jsem říkala. To přenesení pozornosti jinam je odvádí od přemýšlení o tom, co by je mohlo stresovat. Pomáhá jim to překonat i okamžiky, kdy se necítí psychicky nebo fyzicky dobře. Aktivita a upření pozornosti na to, co člověka těší, jsou dobrou obranou proti patologickému přemítání. Nový zájem spojený s kladnou emocí dovede léčit. Nejlépe to vidím na lidech z naší regionální organizace Roska, kteří cíleně a s rozmyslem pečují o vše, co jim dělá radost. Scházejí se, pořádají společné akce, dokáží se radovat z maličkostí, cestují a poznávají nová místa. Je to důležitá součást tzv. psychické hygieny a prevence stresu.

Šárka Pražáková

Telefonní informační linka pro pacienty s roztroušenou sklerózou

RS KOMPAS

TEVA

Pro všechny, kteří trpí touto nemocí, jsme připravili novinku **– bezplatnou telefonní linku,** na které se můžete informovat o řešení problémů spojených s touto diagnózou, především jak zvládat pravidelnou aplikaci injekčních léků, řešení nežádoucích účinků atd.

V čase **od 9.00 do 16.00** hodin v pracovní dny vám poradí, pokud to bude v jejich silách, jedna z našich odborných poradkyň, které mají několikaleté zkušenosti s podporou pacientů s RS. V případě potřeby se spojí s odborníky z jiných oborů, např. se sestrou MS centra, psychologem, urologem nebo fyzioterapeutem pro vyřešení vašich dalších problémů. Mimo tuto dobu můžete na této lince zanechat svůj vzkaz a poradkyně se s vámi spojí v následující pracovní den, pokud to bude možné.

Tuto telefonní linku pro vás připravil program podpory pacientů RS Kompas za podpory společnosti Teva.

TĚŠÍM SE Z KAŽDÉHO OKAMŽIKU

Pan Jan mi svým postojem k životu a vyprávěním o něm opět připomněl citát z mého oblíbeného filmu Sedm let v Tibetu: „Má-li problém řešení, není třeba se trápit; nemá-li ho, trápení nepomůže.“
Pan Jan zdědil geny po svých rodičích, kteří pocházejí z jižní Evropy; možná proto má v sobě zakódovaný temperament, vřelost a pozitivní postoj přitakávající životu. Před čtyřmi lety začal podnikat, RS má šest let.

Ilustrační foto

Čím se zabývá vaše firma a jak jste se dostal k podnikání?
Vozíme ze zahraničí speciální stavební prvky a LED osvětlení. S podnikáním jsem začal původně při zaměstnání, když jsem místo dovolené létal do Hongkongu nakoupit LED osvětlení a v ČR ho prodával. Bylo to zhruba před čtyřmi lety. Zaměstnavateli se nelíbilo, co dělám ve svém volném čase, lidé z firmy si mysleli, že si tím vydělávám velké peníze, což jim bylo trnem v oku, a začali mi různě znepříjemňovat život. Nakonec mě atmosféra ve firmě donutila dát výpověď a s několika kamarády jsme založili vlastní společnost.

To bylo ještě dříve, než jste onemocněl RS? A jak jste se o nemoci dozvěděl?
Ne, RS mám od roku 2008, podnikat při zaměstnání jsem začal před čtyřmi lety a vlastní firmu máme cca tři roky. Bylo to v lednu 2008; jednou ve středu mě přepadla malátnost a do pátku jsem se jí nezbavil. V sobotu ráno jsem nemohl téměř pohnout rukou a nohou. Jenomže na víkend jsem už měl program, a tak jsem ho absolvoval i se zmíněnými potížemi. Pak jsem zavolal naši rodinnou doktorku, která mě poslala do vojenské nemocnice na vyšetření – a hned si mě tam nechali. Říkal jsem si fajn: lékaři mě vyšetří a budu vědět, co mi je.

Jak si vzpomínáte na ta vyšetření? Měl jste nějakou představu, co by to mohlo být?
Prvních pár dnů jsem netušil vůbec nic, a ani jsem neměl čas hledat nějaké informace; na rovinu: ani mě to nezajímalo. Když lékaři ještě nic nevědí, nemá cenu přemýšlet, co by… kdyby… Udělali mi magnetickou rezonanci atd. Vzpomínám si, ležel jsem na pokoji s pacienty, kteří se už předem báli lumbální punkce, já jsem to bral spíše tak, že nemá smysl moc spekulovat a trápit se tím, co se udělat musí. Pak mi lékaři oznámili, že mám RS, vyslechl jsem si základní informace a dál jsem to neřešil. Na světě jsou horší nemoci, jako třeba rakovina. Nejlepší je nepanikařit, zůstat v klidu, informace zjišťovat, jenom když je nutně potřebujete, jinak tomu dát volný průběh; dokud člověk vidí, slyší, myslí, má dvě ruce a nohy, tak víc nepotřebuje. Je to samozřejmě můj pohled na věc, ale já to dělám tak, že svou pozornost věnuji jiným věcem než RS.

Asi musíte hodně pozornosti věnovat svému podnikání; v čem všem spočívá vaše práce?
Protože nejsme velká firma, je to vše, co si u takového podnikání dokážete představit. Vyjednávám objednávky, komunikuji se všemi našimi partnery, ale když je třeba, tak klidně balím zboží; u nás si nehrajeme na to, kdo je jednatel a kdo zaměstnanec. Vyjednávám s partnery v zahraničí, zažil jsem i hodně tvrdá jednání, náročná na psychiku, ale tohle vše vás právě posílí.

Jak zvládáte stres, který se k podnikání nepochybně váže?
To, co děláme, mě moc baví; zní to jako klišé, ale je to tak. Peníze nejsou na prvním místě, samozřejmě chceme vydělat, ale já věřím, že když vás něco baví, chcete to dělat dobře a nějakou dobu to funguje, tak peníze přijdou samy. Stres samozřejmě v podnikání je, ale záleží na tom, nakolik si ho připustíte. Ve mně stresová situace spíše probouzí adrenalin; přijde-li problém, baví mě najít řešení, problémy zkrátka přicházejí, a když se je naučíte brát jako součást života, tak vás nic moc nepřekvapí. Problémy a stres jsou pro mě výzvou; jakmile se vyskytne složitá situace, už mi šrotuje v hlavě, co je třeba udělat, komu zavolat. Někdy se dostanete do ošemetné situace, kdy jde o relativně velké peníze, a musíte to zkrátka vyřešit. Každé podnikání je především o komunikaci a dobrém vztahu k lidem, kdy vám skutečně záleží na tom, aby byli spokojeni. Vím, že se to tak říká, ale takhle to cítím.

Jak jste přijal injekční léčbu?
Je to divné muset si každý den aplikovat injekci, ale jsou horší věci. Já jsem za čtyři roky, kdy mám tuto léčbu, měl dvakrát blok, kdy jsem musel aplikaci injekce o nějakou chvíli odložit. Pomáhá mi, když si vzpomenu na svou malou dceru, která je úžasná, mám okamžitě dobrý pocit a všechno je v pohodě. S odstupem času to již beru, jako bych si čistil zuby. Prostě ráno vstanu, aplikuji si injekci, a pak mám celý den před sebou.

Je dobrá obrana před negativním stresem soustředění pozornosti na zážitky či věci, které vás těší?
Určitě. Může jít o malá potěšení, já žiji přítomným okamžikem nebo se těším na něco, co je v blízké budoucnosti. Mám rád dobré filmy, knihy a hudbu, ta mě vždycky dobíjí, a když jedu autem, rozhlížím se po krajině, kochám se, to mám moc rád, nebo se jdeme projít s přítelkyní a dcerou na hezké místo, nosím dcerku na ramenou, ona mě tahá za uši a něco mi povídá a já si to užívám. Nebo se domluvíme, že v pátek půjdeme na dobrou večeři a já se už na to od středy těším. Prostě obyčejné věci mi dokáží zpříjemnit život. Je toho mnoho, co mi v životě pomáhá, ale určitě to jsou maličkosti, které někdy člověk přehlédne, a právě to by neměl.

Přesto – co děláte, když vás někdo hodně naštve?
Vzpomenu si například na okamžik, kdy jsme jeli s dcerou v autě, a najednou mi povídá: „Taťku mám ráda.“ Pak si říkám, že ať si na mne křičí, kdo chce, pro mou dcerku jsem král.

Šárka Pražáková

Časopis RS Kompas vychází od ledna 2012. Je určen pro pacientky a pacienty s roztroušenou sklerózou, jejich rodinné příslušníky a další osoby se zájmem o problematiku této nemoci. Vydavatel: Teva Pharmaceuticals CR, s. r. o., Radlická 3185/1c, 150 00 Praha 5. IČ: 25629646. Kontakt: www.rskompas.cz. Vychází 4x ročně. Je bezplatně distribuován registrovaným členům programu podpory pacientů RS Kompas a je volně neprodejný. Šéfredaktorka: Šárka Pražáková. Grafika & tisk: studio em