

O CHOROBÁCH DUŠE A TĚLA

Jak psychika ovlivňuje rozvoj nemocí

Také věříte tomu, že nemoc „dostanete“, nebo někde „chytíte“? A co když je to leckdy i trochu jinak? Medicína dnes opatrně zkoumá možnosti, že dlouhodobý stres nám snižuje obranyschopnost, a o potíže si tak často koledujeme sami. Vlivu psychiky na imunitu se věnuje psycholog **MARTIN POSPÍCHAL (40)**, který říká: „Množí se studie, které ukazují, že mnoho lidí se závažnými chorobami těla před onemocněním prošlo výrazným a dlouhodobým stresem.“

■ Jak jsou tělo a duše, nebo říkáme psychika, propojené? Není to trochu alternativní pohled?

Ano, zní to poněkud ezotericky. Jenže věda postupně dospěla k tomu, že mysl, mozek a ostatní části našeho těla určitým způsobem propojené jsou.

■ Nějaký konkrétní příklad?

Stačí si vzpomenout, když se vám něco ošklivého zdálo. Ráno se probudíte, s tělem se vůbec nic nedělo, leželo na posteli. Přesto máme za sebou intenzivní prožitek, jsme zpocení, buší nám srdce a je nám nepříjemně. Myšlenka se nějak projevila na emoční hladině a zároveň i na našem těle.

■ Jak ten proces probíhá?

Například tak, že se prožitek projeví v mozku v podobě nervových impulzů, které následně spustí konkrétní hormonální kaskádu v našem těle, jako je tomu ve stresu.

■ Na to je jednoduchá rada – být v klidu.

Emoce si tak snadno poručit nedají. Zkuste říct někomu, kdo má vážnou nemoc: „Buď v klidu, nestresuj se“. Asi každý chápe, že věta „Umřel ti partner, buď v pohodě“, nedává smysl. Protože ta emoce zkrátka běží nezávisle na naší vůli.

■ Lepší řešení je umět ty emoce zpracovat?

Přesně tak. První bod je uvědomit si, že se něco děje: Ano, jsi ve stresu, tak si to přiznej. Jenom robot nemá emoce a ty nejsi robot. A klidně se to může stát i při řízení auta – někdo vás agresivně předjede, bliká

na vás, neomluví se a vy začnete pod vlivem té emoce jednat. A najednou zjistíte, že jste úplně mimo. Až zpětně vám dojde, že jste byl v nějakém afektu. Pokud si to uvědomíte včas, emoce vás tolik neovládnu.

■ Jaký je další krok?

Pokud se bavíme o náročných životních situacích, tak dává smysl tíživé emoce nějak vyjádřit, sdílet, promluvit si s kamarádem, pobeřet si, jít si zatancovat nebo poslou-

„Jenom robot nemá emoce. A my přece nejsme roboti.“

chat hudbu. Zkrátka najít si v těžkých obdobích čas jak na smutek, tak i na radost. Není cílem emoci potlačovat, ale dostat ji ze sebe. Nepoddat se jí přespříliš, ale zároveň ji nepotlačit. Když přijde o někoho blízkého a budete se snažit jenom radovat a nemyslet na to, tak se to velmi pravděpodobně někde projeví.

■ Někde se to natlakuje?

Ano. Když emoci nezpracujete na úrovni psychiky, tak to začne zlobit na úrovni těla. Tohle je už dlouho známý fakt.

■ Jinými slovy – nemá cenu říkat dítěti: „Neboj se“. Co tedy pomůže?

Nabídnout pomoc. Řekněte mu: „Zkus to zvládnout, jsem tady s tebou.“ Řeknu vám

příklad. Občas беру lidi do hor, jsem příležitostný horský průvodce. A tam je to podobné. Já nemůžu jít do kopce místo něj, nenesu ho na zádech. Lepší je říct, že tady je to nebezpečné, tady se každý bojí, zajistíme se, pomůžeme si, zvládl to už i jiní před námi. Jít ale musí každý sám, já mohu být jen průvodcem. To platí v mnoha životních situacích.

■ Strach a vztek, to je krátkodobý stres, ten nám škodí?

Krátkodobý stres většinou neškodí, ten nás mnohdy naopak nakopne. Teprve když ho v sobě držíme dlouhodobě, tak začne zlobit. Ovšem je to také otázka intenzity, i krátkodobý stres, třeba prudký nával hněvu, může neúměrně zatížit srdce a uškodit. Velmi podobně může fungovat intenzivní záchvat strachu.

■ Co nám tedy emoce nebo myšlenky v těle spouští?

Nervové procesy, ty spouští celou kaskádu chemických látek v těle včetně hormonů. Citový prožitek ovlivní různá mozková centra. Jedním z nich je i limbický systém, což je zjednodušeně řečeno centrum emocí. To se při jejich prožívání aktivuje.

■ Dá se říct, že emoce dávají nějaký pokyn do řídicí jednotky?

Popíšu to na příkladu. Jdete lesem, úplná pohoda, ticho, jen ptáci zpívají. A najednou vidíte zmiji. To je prastarý nepřítel člověka, takže automaticky uskočíte. Není v tom

PhDr. Ing. MARTIN POSPÍCHAL (40)

Psycholog, věnuje se možným vlivům naší psychiky na imunitní systém a zdraví. Dlouhodobě se zaměřuje především na oblast zvládnání psychické zátěže a stresu. Je lektorem výuky psychologie na Univerzitě Karlově v Praze, členem mezinárodní Psychoneuroimmunology Research Society a členem výboru psycho-onkologické sekce při České lékařské společnosti JEP.



žádné logické uvažování, nepřemýšlíte, jestli uskočit nebo ne, to by trvalo moc dlouho. Podnět jde do mozkového převodníku, který se jmenuje thalamus, a v jeho blízkosti je amygdala, což je mimo jiné i jedno z důležitých center strachu (*amygdala je vývojově prastará část řídicího centra nervové soustavy, jejíž základní funkcí je zajistit přežití; při ohrožení díky ní reagujeme rychleji, než je schopen nebezpečí vyhodnotit rozum, pozn. red.*). Amygdala rovnou dá tělu povel k reakci. Hodně podobné je, když sáhnete na horkou plotnu. Cvak, reflex, s rukou ucuknete. A teprve poté začnete přemýšlet a vyhodnocovat. Hele, byla to jenom větev. Nebo slepýš.

■ **Takže všechno běží, jak má. V čem je tedy problém?**

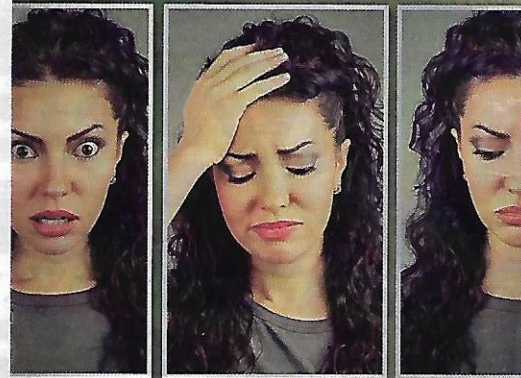
Co se děje v dnešní době? Hada už jsme dlouho nepotkali, medvěda také ne. Nemusíme bojovat, ani před něčím utíkat, takže se stresové hormony nemají jak zpracovat. Naše boje se odehrávají v kanceláři na poradě, ale tam nepřelezete stůl a nedáte pár facek tomu druhému... Máme „plnou nádrž“, která se nemá jak spotřebovat. Navíc máme málo času, nestihneme si jít ani zaspordovat. Držíme v sobě něco, co bylo určené k pohybu, k útoku, k akci a ono to

pak dělá v těle nepořádek. V těle se uvolňují různé látky, hormony, které změni distribuci energie. Zrychlí se nám dech, srdeční činnost, zbystří se smysly, svaly jsou v pohotovosti, vybudí se koncentrace. Když si teď povídáme, můžeme přemýšlet o mnoha věcech. Ale v intenzivním stresu se zaměříme většinou jenom na jednu, na to, co nás ohrožuje. Ať už je to medvěd, nebo náš nadřízený v kanceláři. Tělo se připravuje k aktivitě, ale ta se nekoná.

„**Držíme v sobě něco, co bylo určeno k útoku, k akci.**“

■ **Striktní věda má s emocemi trochu problém, protože se nedají měřit nebo zvážit. Vyplavování hormonů je prokázáno?**

Když budete dlouhodobě ve stresu a odeberu vám vzorky slin, tak tam najdete kortizol, což je stresový hormon, a velmi pravděpodobně bude mít zvýšené hodnoty. V krvi se dá zase naměřit adrenalin a noradrenalin. Když zjednoduším ten proces: máte nějaký prožitek, ten aktivuje mozgová centra



Ukazuje se, že potlačované emoce mohou v organismu spustit kaskádu změn, které v extrémním případě skončí vážnou nemocí. Nejhorší je v tomto směru stres, nejčastěji vyvolaný životními problémy.

a přes nervové a hormonální dráhy se pouští do těla hormony a další látky, které mění naše tělesné procesy.

■ **Tyto pochody jsou u každého stejné?**

Pochody ano, ale ne u každého se spouští ve stejných situacích. Pro někoho není problém ztratit práci, protože si lehce najde jinou. Pro staršího člověka těsně před důchodem to je naopak obrovské trauma, silný pocit ohrožení. Takže prožitek stresu a následnou biologickou reakci výrazně ovlivňuje to, jaký my sami dáváme situaci význam. Některé jsou biologicky zakotvené a ty máme všichni stejné. Třeba zmiňovaný had, nebo když na vás někdo bude mířit zbraní. Ale jiné jsou dané výchovou nebo tím, jaký pro nás mají význam.

■ **Takže někdo skutečně může být vystresovaný třeba z globálního oteplování?**

Jistě. Když mu záleží na ekologii, tak se opravdu může hodně trápit tím, jak se nakládá s planetou. Někomu to je úplně jedno, takže se nestresuje, dokud se ho to nedotkne osobně.

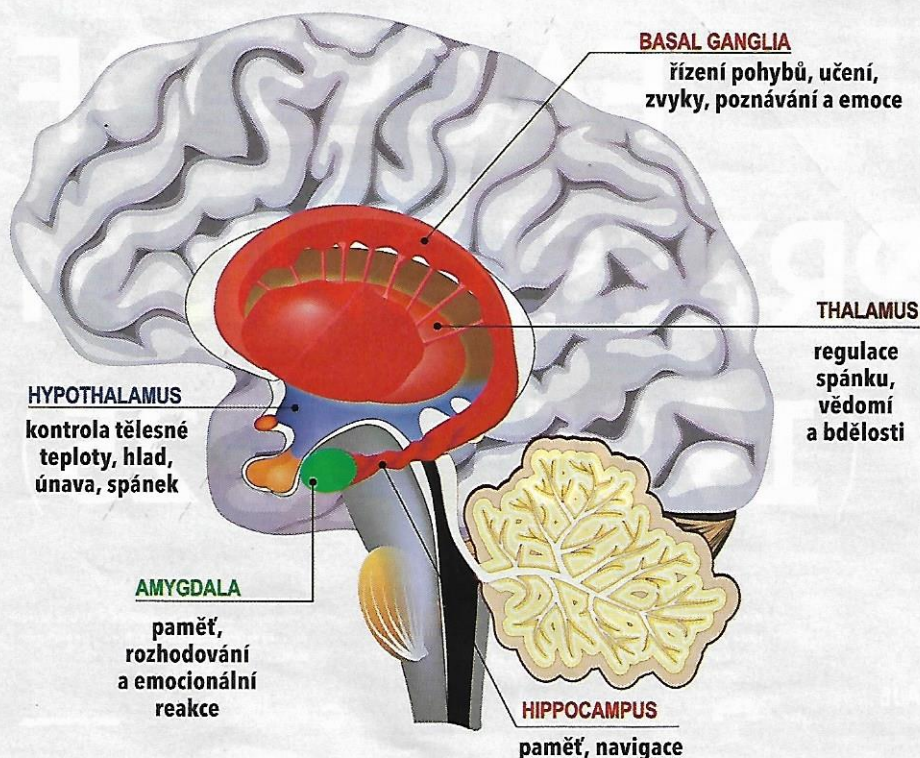
■ **Problémy si vlastně vytváříme sami ve své hlavě? Je to jenom myšlenkový konstrukt?**

Zase to ukážu na příkladu. Když se ocitnete u vážné dopravní nehody, kde budete muset pomáhat zraněným, tak z toho budete několik dní rozklepaný. Kdysi jsem dělal výzkum se záchranáři a zjistil jsem, že velká část z nich v intenzivním stresu není. Berou to jako běžnou práci a moc je to nerozhodí, až na některé výjimečné a náročné situace.

■ **Co tedy hraje roli?**

Jestli už jsem podobnou situaci zažil, jak jsem si na ni zvykl, jaké mám hodnoty, jestli vím, co dělat. Na druhou stranu některé

Limbický systém





situace vyvolají stres téměř jistě. Smrt partnera. Nebo velká půjčka, takže musím zůstat v práci, která mě nebaví. To nám v mysli vytváří zátěž. Člověk, který za poslední tři roky zažije několik podobných situací, tak zkrátka bude ve stresu.

■ Jak přesně dlouhodobý stres škodí?

Způsobuje nerovnováhu. Některé systémy v těle jedou na vyšší výkon a jsou přetěžovány. A jiné to naopak utlumí a nefungují tak, jak mají.

■ A to je imunita?

Ano. Krátkodobý stres nám přechodně zvýší „bojeschopnost“ některých částí imunity, ale dlouhodobý stres ji naopak snižuje. Tato nerovnováha se projeví v mnoha částech těla, nejen u imunitního systému. Svaly se připraví na boj, jsou v napětí. Když to bude trvat moc dlouho, začnou vás například bolet záda. Srdce jede na větší výkon, aby mohlo pumpovat kyslík a krev do svalů (*a ty byly připravené na útěk nebo útok, pozn. red.*). Pokud to bude ale trvat moc dlouho, bude srdce přetížené stejně jako motor ve vysokých otáčkách. Trávicí systém se utlumí, po čase vás třeba začne bolet břicho, jídlo vás tlačí jako kámen. Slinivka musí uvolňovat více cukru, takže se přetěžuje a spekuluje se, že to může souviset i s poruchou její funkce. Některé studie ukazují, že pohlavní žlázy produkují jiné množství hormonů, takže lidé ve stresu mohou mít větší problém mít děti. Projeví se to tedy na většině systémů našeho těla, jen některé jsou aktivované, a tím pádem přetěžované, a jiné jsou utlumené a nefungují, jak mají. Ale zatím nevíme, zda je to tak vždy a u všech lidí. Někteří jsou vůči působení stresu o něco odolnější než jiní.

■ Proč jste se zaměřil zrovna na imunitu?

Protože se starám hlavně o onkologické pacienty. Rakovinu léčíme operací, ozařováním a chemoterapií, což jsou v mnoha případech velmi účinné a prověřené metody. V posledních letech vědci zaznamenali velké pokroky tam, kde se snaží (velmi zjednodušeně řečeno) aktivovat vlastní imunitní systém, aby na rakovinové buňky zaútočil. Ty se snaží simulovat, že jsou hodné, a obelstít tělo, které je začne chránit a podporovat, a tím pádem na ně imunitní systém neútočí. Nově vyvíjená léčba (imunoterapie) se nyní pokouší zvýšit aktivitu imunity a snížit obranu rakovinových buněk. S oporou v mezinárodních studiích se snažím jít podobným směrem. Tedy pomoci pacientům lépe zvládat psy-

„První signály? Bolest hlavy, páteře, nespavost...“

chický stres a tím pomoci i jejich tělu, včetně imunitního systému, aby opět fungovalo, jak má. Pochopitelně je nezbytné léčit tělo a spolupracovat s lékaři, dává ale smysl ještě zapojit i naši psychiku, abychom lékařům v uzdravování našeho těla pomohli. Poměrně typická je situace, kdy medicína zachrání člověku život, odstraní nádor, zaléčí. Ale ten pacient se potom ptá, co má dělat dál, a mnohdy nedostane odpověď.

■ Jakou roli hraje věk, naše kondice nebo jiné vlivy?

Uvedu příklad: Pokud bydlíte v domě s radonem, tak vám vyrovnaná mysl nemusí pomoci. Denně budete bombardovaný sla-

bou radiací, a nakonec se něco v těle porouchá. Není to jenom o psychice, ale je to TAKÉ o psychice. Každý jsme trochu jiný, máme jinou genetickou zátěž, vyrůstali jsme v jiném prostředí a jinak jsme se o tělo starali. Já třeba mám dlouhý krk, protože jsem rychle vyrostl, takže moje slabina je krční páteř. Stres je vlastně tlak. Představte si tělo jako řetěz. Takže když tělo napínáme, tak praskne tam, kde je dispozičně nejslabší článek anebo ten, který jsme přetěžovali životním stylem. Někdo má oslabená záda, nestará se o ně, pořád sedí – no tak se to jistě po čase projeví.

■ To popírá takovou tu pasivní teorii, že nemoc je stejně nějaký osud, se kterým nemůžeme nic dělat.

Ano, to se snažím vyvracet. Cílem mé práce není děsit lidi, že jsou ve stresu, oslabí si imunitu a skončí s rakovinou. Ne! Jen se snažím ukazovat, že každý s tím můžeme do určité míry něco dělat. Například zmiňovaná rakovina je dědičná pouze v malém množství případů. Zbytek je náš životní styl a vlivy prostředí. Můj projekt „MysliProtiRakovině“ se snaží lidem ukazovat, co mohou udělat sami pro sebe.

■ Jak nás tělo upozorňuje na to, že jsme dlouhodobě ve stresu?

Bolest hlavy, páteře, to bývá jeden z prvních signálů. A nespavost. Časté probouzení se v noci nám může napovídat, že máme v hlavě příliš mnoho těžkých myšlenek. Myšlenky, se kterými usínáme a vstáváme, ukazují, co je pro nás nejdůležitější nebo nás nejvíce trápí a stresuje. Potom pocity nepřiměřené únavy, opadá chuť k sexu. Další indikátor je nechutenství, nebo naopak přejídání. Mnohdy i pocení nebo bušení srdce. U všech uvedených signálů je samozřejmě třeba požádat i o názor lékaře, zda se nejedná o tělesnou nemoc. Na druhou stranu, když výše uvedené trvá delší dobu a těch příznaků je víc, tak nám tělo prostě říká: Pozor, jedu ve vysokých otáčkách a můžu se zadřít! Nebezpečné je, že všechny ty projevy jsme se naučili příliš lehce vypnout. Stačí pilulka.

■ Proč máme takovou tendenci jenom zhasínat kontrolky, místo abychom řešili příčiny?

Pilulky nejsou špatné, když směřují k příčině. Ale často jsou pro mnohé jen cestou, jak zhasínat zmiňované kontrolky. Občas se to může hodit, ale pokud dlouhodobě jen „tlumíme signály“, tak se většinou něco porouchá. Velká část lidí začne problém řešit až ve

chvíli, kdy vygraduje, nebo se něco stane. Teď to nechci říct zle, protože ne u každého je to pravda, ale občas používáme svoje tělo jenom jako nástroj. Máme hodně práce, tak vynecháme snídani a oběd. Nemáme čas si zacvičit, nepravidelně spíme. Čas na rozhovor s kamarádem? Nestíhám! Nemám čas mu ani zvednout telefon... A takhle postupně vypneme všechny „regulační okruhy“ jako v Černobylu. Potom se divíme: No ještě abych teď byl nemocný, když mám tolik práce! V tu chvíli už je pozdě, protože jsme za všemi bariérami.

■ **To je zvláštní. Když budete mít pořád potíže s pneumatikou, tak na ni nebudete donekonečna dávat záplaty, ale pojedete do servisu. Tak proč se k vlastnímu tělu chováme hůř než k věci?**

Odpověď neznám. Prostě to mnozí z nás tak dělají. Společnost nás vede k tomu, abychom plnili nějaké cíle, a to tělo je nám paradoxně někdy na obtíž. Nechci přehnaně moralizovat a dávat knížecí rady typu – Starejte se o sebe! Ale doba se přece jenom mění, například v medicíně se začíná více diskutovat koncept odpovědnosti k vlastnímu zdraví. Ten ve zkratce říká: Nejsi zodpovědný za každou nemoc, když na tebe třeba někdo kýchně, ale jsi zodpovědný za celkový zdravotní stav svého těla. Pochopitelně s přihlédnutím k vrozeným nemocem a úrazům.

Foto: Shutterstock.com

■ **Počkejte, ale když budu mít dobrou imunitu, tak ať si na mě klidně kýchnou, nebo ne?**

Obecně máte pravdu. Ale můžete si třeba zlomit nohu. Anebo se nakazíte od člověka z jiné části světa, protože naše tělo není zvyklé na jiné bakterie, viry či parazity. Podstatné je posílit zdraví tam, kde to jde.

„Tělo je jako řetěz. Praskne vždy ten nejslabší článek.“

■ **Nepřivede to paradoxně lidi jenom k dalšímu stresu? To téměř není v lidských silách, aby člověk radostně pracoval, živil rodinu, láskyplně pečoval o děti, trávil čas s partnerem, měl hodně sexu, zajímal se o svět kolem sebe a do toho sportoval, četl, zdravě jedl a hodně spal. No já jsem ve stresu, jenom když jsem to vyjmenoval.**

Máte pravdu v tom, že dodržovat všechno na 100 % prakticky není možné, ale vykašlat se na všechno ze 100 % také není cesta. Když se o výše uvedené věci nebude starat člověk sám, tak to za něj nikdo jiný neudělá. Kdysi jsem přesně na toto téma dělal výzkum mezi vrcholovými manažery. Snažil jsem se zjistit, jaké oni mají tajné figle, aby všechno zvládali. Z rozhovorů se ukázalo,



že všechny ty poučky a taktiky, jako kdy otvírat maily a podobně, jsou spíše podružné. Naprosto klíčové bylo, jaké ten člověk má priority. Z toho všechno vychází, to je naprostý základ. Jaké budou mít partnery, co budou v životě dělat, jakou budou mít kariéru a jak ten čas budou trávit. Kdo má dobře srovnané životní priority, ten, zdá se, tolik netrpí psychicky ani tělesně. Znam mnoho lidí ve zdravotnictví a sociálních službách, kteří berou až ostudně malé platy, ale jsou v práci šťastní a večer se vrací domů naplnění. Možná unavení, ale ne zdecimovaní.

■ **Problém vidíte v rozporu mezi prioritami a realitou?**

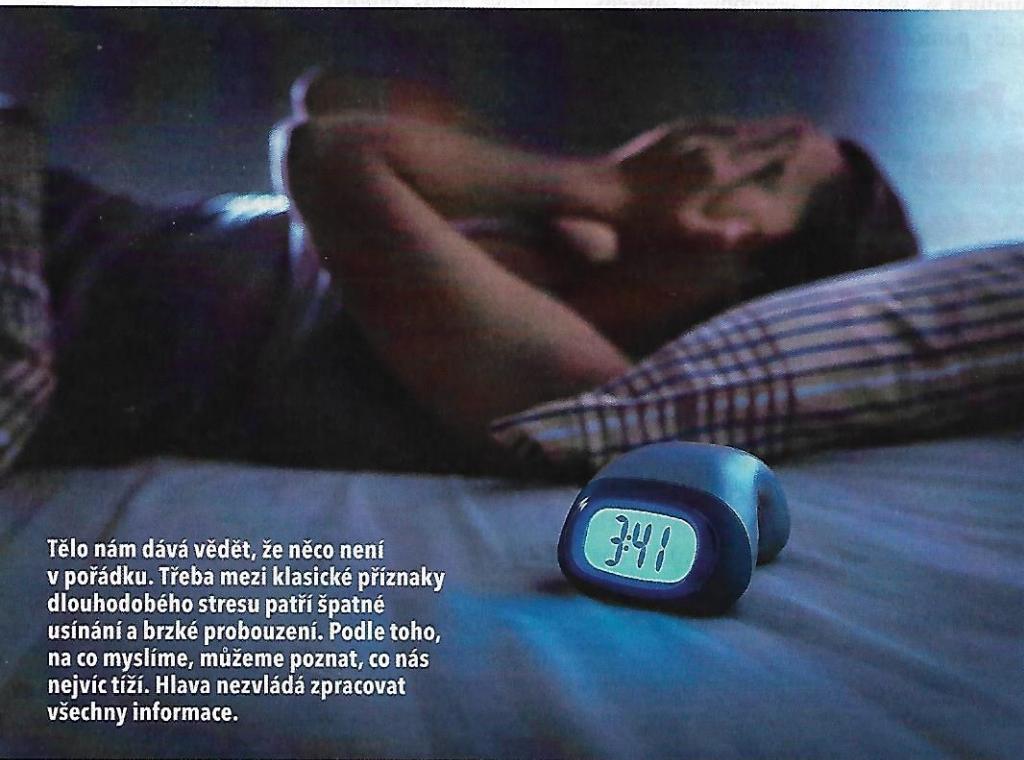
Dělal jsem na to zjednodušené dotazníky. Nechal jsem lidi sepsat jejich životní priority. Oni byli pyšní, jak dali zdraví nebo rodinu na první místo. Byla to taková past, protože potom museli ten papír odložit a na jiný po pravdě napsat, kolik času a energie čemu věnují. A čím větší rozpor mezi tím byl, tím samozřejmě hůř. To už samo o sobě vytváří napětí. Máte rodinu na prvním místě, ale v osm večer jste ještě v práci? To je takový skrytý vnitřní stres, způsobený tím, že hodnoty jsou v příkrém rozporu s životní realitou.

■ **No dobře, ale to není zase tak lehké zařídít!**

To není, ale neznamená to, že bychom tu cestu neměli hledat. Myslím, že je důležité být v životě šťastný a spokojený. I když to může znít jako klišé.

■ **Dá se i na dlouhodobém stresu najít něco pozitivního?**

Mnoho lidí po prožitých vážných životních situacích tvrdí s odstupem času, že jim to i něco dalo. V evropské kultuře to platí prakticky ve všem, kromě ztráty dítěte.



Tělo nám dává vědět, že něco není v pořádku. Třeba mezi klasické příznaky dlouhodobého stresu patří špatné usínání a brzké probouzení. Podle toho, na co myslíme, můžeme poznat, co nás nejvíc tíží. Hlava nezvládá zpracovat všechny informace.



Lékaři jsou přetíženi. Kvůli tomu se někdy nedokážou věnovat lidským problémům svých pacientů a pátrat po tom, kde je příčina jejich obtíží. Lidé si zkrátka nemají s kým popovídat a hledají řešení u léčitelů nebo v alternativních směrech.

Dokonce i lidé po prodělaném onkologickém onemocnění jsou v mnoha případech schopni říct, co jim tento životní prožitek dal. Nechci z rakoviny dělat něco hezkého a samozřejmě, že kdyby ti lidé mohli vrátit čas, tak by ji nechtěli. Ale přesto na tom dokážou najít i pozitivní momenty a získané zkušenosti.

■ **Můžu být ve stresu i z extrémní radosti, z příliš mnoha emocí?**

Velká změna v životě, i radostná, může přinést starosti. Když se vám narodí trojčata, je to krásné, ale zároveň to přináší i otázky: jak se uживíme, jak to zvládneme?

■ **Nedávno jeden Čech vyhrál v loterii přes miliardu korun, bude také ve stresu?**

Existuje průzkum mezi lidmi, kteří vhráli tolik peněz, že jim to výrazně změnilo život. Prakticky všichni byli méně šťastní a ve větším stresu. Musí řešit, jak

„Když máte dobře srovnané priority, tělo tolik netrpí.“

s těmi penězi naložit a jak o ně nepřijít. Co s žádostmi příbuzných, které viděl jednou v životě? A nejšťastnější byli ti, kteří velkou část výhry věnovali na nějakou charitu.

■ **Mohou i dobře míněné změny vyvolat problémy?**

Jistě. Když jich bude moc najednou, zaděláváte si také na potíže. Jeden člověk, kterého jsem kdysi potkal, chtěl po onkologickém onemocnění výrazně změnit svůj životní styl. Takže změnil práci, vyměnil manželku, odstěhoval se na chatu a začal jíst zdravě.

■ **No nazdar!**

Už po třech měsících to přišlo. Obrovský zpětný tah, rodina mu to dala takřikajíc sežrat, zdravé jídlo mu nechutnalo a na chatě bylo příliš ticho. Udělat změny dává smysl, od toho bych lidi určitě odrazovat nechtěl. Ale on těch změn zavedl tolik a najednou, že nervový systém to nebyl schopen zpracovat. Při každé změně se musí něco v mozku přeskupit. Zdá se, že i proto se starší lidé hůř přizpůsobují změnám, protože už nejsou tak pružní. I pozitivní změna totiž vyžaduje energii, což je tak trochu stres.

■ **Co lidem doporučujete na posílení obranyschopnosti?**

Opěrné sloupy našeho těla jsou jídlo, spánek a pohyb. Naše tělo je 600 svalů, 200 kostí, bylo sestrojeno k pohybu. Mnoho tisíc let jsme byli pravidelně v pohybu, posledních pár set let čím dál více jenom sedíme. Víme, že hodně civilizačních nemocí je způsobeno kouřením, špatným jídlem, alkoholem, nedostatečným pohybem. Ale vezměte si si-

kulturní leto

BNÍ PONDĚLKY

NI FESTIVAL ZNOJMO

VÉ LÉTO

FEST

OSTI OKUREK

O ŽIJE DIVADLEM

skabezdla.cz

tuaci, kdy jsme ve stresu. Na pořádné jídlo není čas, a tak si dáme jen něco v rychlém občerstvení. Máme náročnou životní situaci, tak sáhneme po alkoholu. Něco jiného je sklenička s kamarády, kdy to zlepší atmosféru, a něco jiného pít sám doma v depresi. Podobně je to s cigaretami, když jsme ve stresu, vykouříme jich výrazně víc.

■ Takže jídlo, spánek a pohyb? To zní banálně. Čekal jsem nějaké tajné triky.

Bohužel, návody nejsou nijak zázračné. Pravidelně jíst, pravidelně se hýbat a spát, najít si čas na přátele, na hudbu, na chůzi venku. Mým cílem není, aby všichni chodili k psychologům. Ale často se mi u klientů stávalo, že člověk byl vypuštěn po léčbě ze systému a řekli mi, poďivej, zobrazovacími metodami nic nevidíme, nádor jsme vyjmuli, všechno je v pořádku. On se zeptá: „A co teď mám dělat?“ A někteří z nich řeknou: „Nic. Za půl roku přijďte na kontrolu!“ Víím, že lékaři to dnes nemají vůbec jednoduché a rád bych se jich zde zastal, mají hodně pacientů a je to velmi náročná práce. Na druhou stranu podobné sdělení aktivaci našeho těla moc nepomůže. Kdybyste byl v depresi a seděl doma, tak tělo začne toto chování kopírovat. Mnohé biologické hodnoty tím budou negativně ovlivněny.

■ Jaké další možnosti doporučujete?

Hodně pomáhají obyčejné věci. Japonci na výzkumech ukazují, že například dvě hodiny pohybu v lese tři dny po sobě aktivuje některé části imunitního systému. Asi nehraje roli jenom psychika, možná působí i nějaké esence ze stromů, vždyť les byl naše přirozené prostředí, jenom posledních pár set let jsme se přemístili do kamenných staveb. Chodit v lese může přece každý! Určitě

to není účinné jako terapie nebo chirurgie, ale pomůže to.

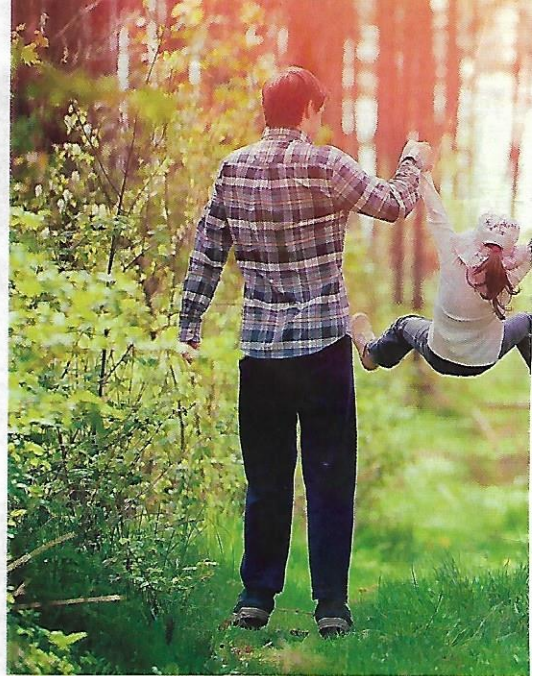
■ To asi není pro každého, chodit do lesa...

Můžete poslouchat hudbu. Ta ovlivňuje podobná mozková centra jako alkohol – aktivuje vám to dopaminové neurony. Ovšem alkohol je dobrý sluha, ale špatný pán. Hudba udělá to samé, sice méně intenzivně, zato nenávykovým, nepoškozujícím způsobem. Uvolňuje to dopamin (*chemická látka, která v mozku umožňuje přenos nervových impulzů – díky jejímu vyplavení se cítíme dobře, pozn. red.*). Není to stejně účinné jako anti-depresiva, ale mnoha lidem to pomáhá. Obklopujte se přáteli, i to pomáhá. Lidé jsou většinou rádi ve smečce.

„Velká změna, i ta radostná, může přinést problémy.“

■ Doporučujete také odpuštění, což zní trochu nábožensky.

Nemusí to mít žádný duchovní ani náboženský smysl, berte to jen jako taktiku, jak zvládat stresy z mezilidských vztahů. Dlouhodobý hněv se obrací proti vám, někoho nenávidět je nebezpečné. Spouští stresovou reakci a připravuje nás na boj, který se pak většinou nekoná. Solženicyn řekl, že čára, která dělí dobro od zla, protíná srdce každého člověka. To je myslím přesně ono, to je základ odpuštění. A hlavně to má vliv i na naše tělo. Hodně lidem to pomáhá. Jde o to, že ten někdo neměl právo udělat, co udělal, ale nemá právo mi dál kazit den a ubližovat mému tělu. Zpracovávat negativní emoce, třeba i formou odpuštění, dávat si do života



radost a prožívat pozitivní emoce pomáhá podle více výzkumných studií i imunitě.

■ Ale jak si ji tam dát, když mně to nejde?

Mám klientku, které osud hrozně naložil. Přežila to a teď si každý večer zapisuje, co hezkého zažila. Říká tomu „deníček radosti“. Zní to legračně, ale teď to používám u dalších klientů a funguje to. Na úrovni neurofyzologie – lépe se jim spí, když si připomněli to pozitivní. Protože náš mozek má tendenci vyhledávat spíše to negativní a zapomínat na to hezké. Když to vědomě chytáme, tak ten svět se nám nebude zdát tak špatný.

■ Celá ta vaše teorie zní logicky. Dlouhodobý neřešený stres spouští procesy, které mohou vést k vážným nemocem. To by vám asi odkýval každý. Jak je možné, že se tomu jednotliví lidé tak málo věnují, když v jiných oborech jsme tak vyspělí?

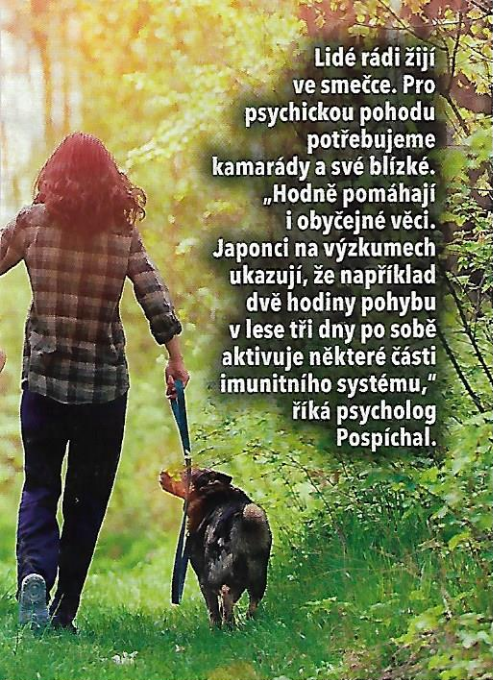
Protože to je hodně práce. Když vás bude bolet hlava, vezmete si lék a bolest ihned přejde. Nebo jdete za fyzioterapeutem a co se tam děje? Lehnete si a on pracuje. Tram-tadadá, odcházíte zregenerovaní. Znam to, sám také chodím. Je to snadnější než pravidelně cvičit. Plno lidí by chtělo i hubnout nějakou pilulkou. Bolí vás klouby, sníte pilulku, ale když se nebudete hýbat, skutečně to pomůže? Dostane se účinná látka tam, kam má? Totéž u terapie. Nefunguje to tak, že ke mně někdo přijde, já řeknu dvanáct moudrých rad, pán uznale pokývá hlavou a řekne: Hmm! Doktor umí!

■ Obyčejná lenost?

Zdá se, že u některých lidí to tak je. Navíc přijímat v životě změny je náročné, když už máme něco navyklé. A ještě jedna věc. Chodit k psychologovi nebo na terapii je pro některé lidi projev slabosti, a ta se dnes moc nenosí. Zkusím to popsat na přímeru: Pokud silnému horolezci naložíte na záda velkou tíhu, tak se zákonitě prohne. Zname-

„Vyřadili jsme ze života rituály, například pohřeb. V dobré víře se snažíme chránit před smrtí, pláčem nebo truchlením. Potom v nás ovšem bolest zůstává a mnohem hůř se s ní srovnáme...“





Lidé rádi žijí ve smečce. Pro psychickou pohodu potřebujeme kamarády a své blízké. „Hodně pomáhají i obyčejné věci. Japonci na výzkumech ukazují, že například dvě hodiny pohybu v lese tři dny po sobě aktivuje některé části imunitního systému,“ říká psycholog Pospíchal.

ná to snad, že by byl slabý? Ne, jen mu bylo hodně naloženo, a proto je logické, že se prohnul. A tak by mělo být logické, že když máme hodně naloženo, řekneme si o pomoc s nákladem. Svým blízkým, kamarádům, nebo i psychologům. To není ostuda, to je rozumná volba.

■ Netlačí nás i společnost do výkonů, které nejsou přirozené?

To jistě hraje roli. Můžeme se shodnout, že peníze nejsou pro život nejdůležitější. No ale mám doma děti a musím je uživit. A na jednu zase důležité jsou. V tomto systému nelze jinak fungovat.

■ Takže se nám nechce měnit styl, dokud nepřijde průšvih?

Mám mnoho příkladů z mojí praxe, kde teprve příchod „životní rány“ usměrnil chování člověka. Jde o situace, kdy vás něco velmi silně vyhodí ze stereotypu. Třeba ma-

„Truchlení a pláč má svůj smysl, i to je důležité.“

nažer si najde nebolestivě zvětšené uzliny, cítí se unavený, jde na odběr krve a potom mu zavolají z ordinace, aby si hned sbalil věci a přijel. A on řekne, počkejte, ale já mám zítra schůzku na ministerstvu! A oni mu řeknou: „Pane, vy jste to vůbec nepochopil. Máte závažné onemocnění krve a každý den se počítá!“ Takže se seberete a přijedete hned. Zahajujeme léčbu a budete u nás například dva měsíce. Člověk je tím vytržen z konceptu, najednou zmizí „hodnosti“ jako manažer nebo ředitel, jste tam v tom bílém oblečení. Najednou máte čas... Nechci filozofovat, ale někdy se zdá, že vám tělo dá šanci udělat nějaké korektury, úpra-

vy ve svém životě. A když to nebere v potaz, mohou nastat vážné problémy. Na druhou stranu potkávám klienty, kteří se ocitli v náročné zdravotní situaci, a jejich podíl na tom byl pramalý. Proto bych nerad, aby to v někom vyvolávalo pocity viny. Jsou i pacienti s vrozenými poruchami. U těch životní styl nehrál roli.

■ Nedá se koncept „životních ran a zkoušek“ nějak simulovat?

Podobou službu nám v životě mohou dát nejrůznější rituály. Ty nám také pomáhají si ledacos uvědomit. Bohužel je z našich životů čím dále víc vyřazujeme. Příkladem může být pohřeb. Snažíme se chránit před truchlením, pláčem a smrtí, ale ukazuje se, že to má svůj smysl, že je to potřeba a že je to důležité. Pokud se tomu vyhneme, v myslích mnoha lidí pak bolestná ztráta zůstává déle a hůře se s ní vyrovnávají.

■ Na to v dnešní společnosti není čas, jak už jsme si řekli. Jaký postoj k tomu všemu podle vás zaujmout?

Víte, mně je blízký postoj pokory, snad i díky setkávání se s mnohdy závažně nemocnými. Když dneska dáte do internetového vyhledávače pojem „asertivita“ nebo „sebeprosazení“, tak vám v Česku vyjede obrovská spousta knih a v Americe snad nekonečně. Ale zkuste si zadat „pokoru“. Nevyjede prakticky žádná. To může ukazovat na určité nastavení společnosti. Myslím, že i my, vědci, bychom měli být pokorní. Mám doma učebnici, více než sedmdesát let starou, kde se píše: „Imunitní a nervový systém jsou odděleny.“ Dnes stejné knihy uvádějí, že jsou na více úrovních propojeny. Jinými slovy, pokud pořád něco objevujeme, tak musí existovat spousta věcí dosud neobjevených. Tak bychom měli být aspoň trochu pokorní.

Ivan Hamšík



STRES NIČÍ HLAVNĚ PODŘÍZENÉ

Stres je život zachraňující reakce, která se u živočichů vyvinula před více než 250 miliony let. Poplachová fáze má za cíl připravit organismus v nebezpečí na rvačku, nebo útěk. Třeba když pračlověk potkal medvěda. Tehdy mozek vydá pokyn, aby se veškerá činnost organismu soustředila na jedinou věc – záchranu života. Zvyšuje se svalové napětí i krevní tlak, zrychlí se dýchání, rozbuší se srdce. Zvýšením srážlivosti krve se tělo připravuje na možná zranění. Zároveň se krev nahrne do svalů a stoupne v ní hladina cukru, což zajistí dostatek energie na boj. Ostatní orgány, které nejsou v daný moment důležité, se naopak odkrví. Imunita je v útlumu. Když ale tenhle poplašný systém běží dlouho „na prázdko“, jde o stres chronický a ten můžeme šeredně odskákat. Utlučená imunita nedokáže likvidovat poškozené či zmutované buňky, které pak způsobují vážné nemoci. U každého je míra odolnosti vůči stresu jiná, přibývá ale důkazů, že chronický stres škodí více lidem, kteří se nacházejí na dolních příčkách společenské hierarchie. Na svůj sociální status jsme totiž nesmírně citliví. Což máme společné i s jinými lidopopy. Když profesor biologie a neurologie Robert Sapolsky ze Stanfordovy univerzity měřil paviánům v Keni v narkóze funkci jejich imunitního systému, úroveň stresových hormonů a cholesterolu v krvi, zjistil, že míra stresu dost záleží na postavení samce v tlupě. U dominantních alfa samců testy potvrdily, že se stresují méně než jim podřízení jedinci. „Nikdy nevíte, kdy vás někdo zmlátí. O sexu si můžete nechat zdát a na získání potravy se nadřete víc než ostatní,“ vysvětluje Sapolsky. Stejně dopadly testy u orangutanů. A u lidí to samé potvrdil výzkum profesora epidemiologie z University College v Londýně Michaela Marmota. Ten déle než čtvrt století sledoval 28 tisíc britských mužů a žen z Londýna. Všichni byli státními zaměstnanci, měli přístup k témuž systému zdravotní péče, nemuseli se prakticky bát o ztrátu práce a většinu pracovního dne strávili „papírováním“. Stejně jako v opičích tlupě byli i zde zaměstnanci hierarchicky uspořádáni: od poslíčků, přes úředníky až po šéfy úřadů. Výsledek? Ve věku 40 až 64 let byla u pracovníků na dolních příčkách hierarchie úmrtnost dvakrát častější než u lidí z vrcholového managementu. Většina lidí by přitom řekla, že manažeri, jimž na bedrech leží velká zodpovědnost, budou stresovaní více než jim podřízení. K závěru, že je naopak méně frustrující být tím, kdo rozhoduje, než tím, kdo poslouchá, došli i další psychologové. Spíše než zodpovědná pozice, velký tlak na výsledky, přesčas nebo vysoké nasazení nás totiž ubíjí pocit, že věci nemůžeme změnit či ovlivnit.

Řada věcí je u orangutanů stejných jako u lidí.