

Drobnomalby Renáty Schubertové

Možná jste si vždycky mysleli, že psychika má s chorobami těla něco společného. Někteří si možná myslí, že člověk může s chorobami těla něco dělat ovlivňováním vlastní psychiky. Většina z nás ale neví jak. A možná si spousta lidí myslí, že je to velmi nevědecké a do naší doby se to nehodí, a tak tento svůj názor raději tají. A nemá se kde zeptat.

Tato útlá knížka představuje počín prolomení tohoto tabu. A moc dobře víme proč.

Nevím, zda je tomu tak u všech ostatních chorob, ale u roztroušené sklerózy jako představitelky nemocí opředených pavučinami mýtů, polopravd a strachu, máme dnes první vědecké doklady, že tomu tak je. Že stav psychiky ovlivňuje průběh choroby. Že postoj k životu s touto chorobou a strategie, které člověk volí, ovlivňují, zda se invalidita bude vyvíjet pomalu nebo rychle. Máme doklady, které obstály před přísnými recenzenty vědeckých časopisů. U této choroby vznikají v mozku ložiska zánětu, která jsou pozorovatelná na magnetické rezonanci. Ta nově vzniklá nebo čerstvě vzplanuvší vychytávají kontrastní látku. Ovlivnění počtu těchto ložisek se používá v klinických studiích s léky jako ukazatel, do jaké míry je lék schopen zánět zmírnit. Tento zánět se však podařilo zmírnit i kognitivně behaviorální terapií, jednou z klasických metod psychoterapie. Až tak neuvěřitelně můžeme svou psychikou ovlivnit svou chorobu. Je objektivně vidět. Neznamená to, že se jen budeme se svou stejně závažnou chorobou cítit líp. Pacientům v terapii klesl počet zánětlivých ložisek. Je to první vědecky relevantní důkaz efektu metod, které jsme považovali jen za podpůrné, málo efektivní či nefungující. Bude ještě chvíli trvat, než se toto poznání rozšíří mezi lékaře. A ještě déle, než se jako lékaři naučíme tyto metody zakomponovat do svého léčebného arzenálu.

Ono to ale nepůjde bez spolupracujícího pacienta. Bez toho, že pacient chce pro sebe dělat něco sám. Že přestane chtít jen zázračnou pilulku či injekci.

Ale i to už se lepší. Nejméně deset let pracujeme na tom, aby si pacienti s roztroušenou sklerózou vzali za svůj úkol svou kondici a začali cvičit. Už to nese své ovoce. Teď ještě propojit tělo a duši. Nelze pěstovat jedno a ignorovat druhé. Příroda nemá ráda nerovnováhu. Začíná to postojem k té své vlastní chorobě, k sobě samému a ke svému tělu. To, co nás formovalo, se na nás podepsalo. V dobrém i v tom horším. Že z toho existuje cesta ven, se autorka pokouší ukázat na sérii příběhů ze své praxe s pacienty s roztroušenou sklerózou.

Nepochybují o tom, že tyto příklady mohou posloužit i pacientům s jinými chorobami. A nejen to, Mohou otevřít novou dimenzi i těm, kteří žádnou chorobu u sebe nepotkali.

Eva Havrdová