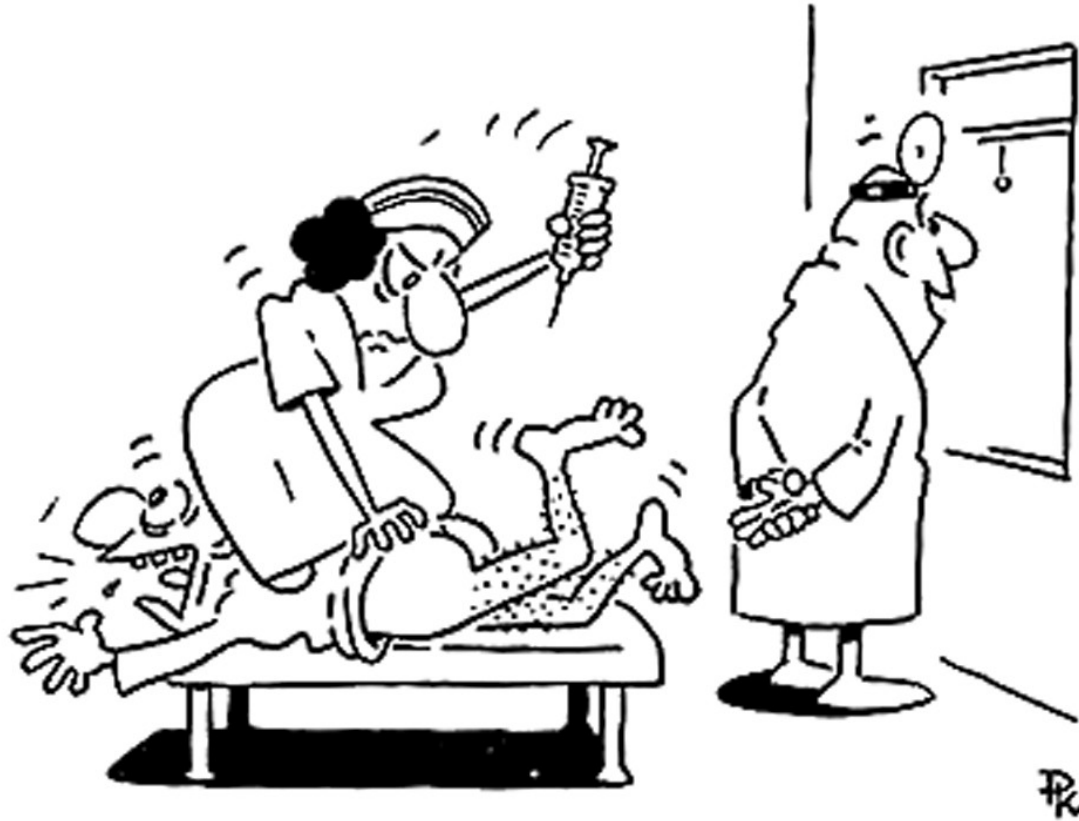


Jak zvládat vlastní frustraci a zlost v péči o pacienta s HCH



"To je dnes krásnej den!"

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

<http://www.klimes.us>

Více než nemoc bolí obranná reakce na ni!

Pacient má nevyléčitelnou chorobu, ale neví o ní. Najednou mu ji lékaři diagnostikují a oznámí.

Pacient, kterého nic nebolelo, který byl v pohodě, se najednou zhroudí, propadne do deprese a nic ho nebaví.

Tento stav mysli nevyvolala nemoc, protože ta byla vcelku stejná jak v pondělí před oznámení, tak ve čtvrtek po oznámení.

To, co člověka nejvíce ničí, je jeho vlastní obranná reakce na chorobu, reakce na vědomí: „Jsem vážně nemocný.“

To není rakovina, to je psychická reakce na rakovinu.

To není Huntington, to je psychická reakce na HCH.

To není rozchod, to je psychická reakce na rozchod...

Tento fakt znají i chirurgové

Oldřich Vinař: Psychofarmaka

„Koncem čtyřicátých a začátkem padesátých let brzdila další rozvoj chirurgie skutečnost, že nemocní, u nichž byly provedeny třeba technicky velmi úspěšné velké operační zásahy, **umírali nikoli z důvodů svého onemocnění, ale proto, že organismus zorganizoval proti chirurgickému zásahu tak přehnanou obrannou reakci, že nikoli patogenní noxa nebo samotný chirurgický zásah, ale tato přehnaná obrana vedla ke smrti.**“

Jinými slovy vidíme, že organismus nejen že dokáže sebe dostat do deprese, on se dokáže i zabít.

Tento fakt znají i plavčíci - Instinktivní tonoucí reakce

Druhá nejčastější příčina úrazového úmrtí lidí mezi 1 to 44 lety v USA.



Instinktivní pohyb paží má vytáhnout oběť kolmo z vody - mlácením do vody upažením.

Člověk se otočí směrem k břehu. Tělo je svislé, bez práce (kopů) nohou. Hlava se propadá níže a níže. Pohyb paží je stále slabší, až je vidět pouze vrchol hlavy a chňapající ruce.

Celý proces trvá od 20 do 60 sekund.

Obranná reakce, při které člověk sám sebe zabije

Tento pohyb paží nemůže tlačit člověka žádným směrem.
Pouze zvedá a pak klesá člověka, jak se pokouší o nádech.

Známky tonutí podle Frank Pia:

Tonoucí člověk

1. nemůže volat o pomoc, protože zápasí o dech.
2. nemůže mávat o pomoc, protože ze všech sil bojuje, aby se nepropadal do hlubin.
3. roztahuje ruce do strany a plácá jimi o vodní hladinu. (Často oběti vypadají, že si ve vodě hrají.)

(zdroj Internet)

Tento typ pohybu není vhodný pro záchranu ve vodě.

Nejčastější obranné reakce při HCH

Různé variace popření

Mlčení

Kamufláž před okolím

Jakoby nic

Huntingtonova chorea

Pokus převést záškuby na smysluplný úkon není v první řadě disimulace choroby pro okolí, ale snaha ovládnout chorobu.

Jiné druhy reakcí

Vegetativní stáhnutí

Astenie – dráždivá slabost

Popření je obranná reakce, kde půlka člověka ví a druhá se chová, jako že neví

U zdravého člověka je hlavní úkol popření chránit mysl před zaplavením emocemi z nebezpečí, které mají mizivou pravděpodobnost.

V běžném životě máme tisíce mizivých pravděpodobností, že se nám stane něco špatného:

spadne na nás meteor $p < 0.00000000271828185$

manžela/ku zabije auto $p < 0.0000123456789$

dostaneme tento měsíc rakovinu $p < 0.00000608221075$

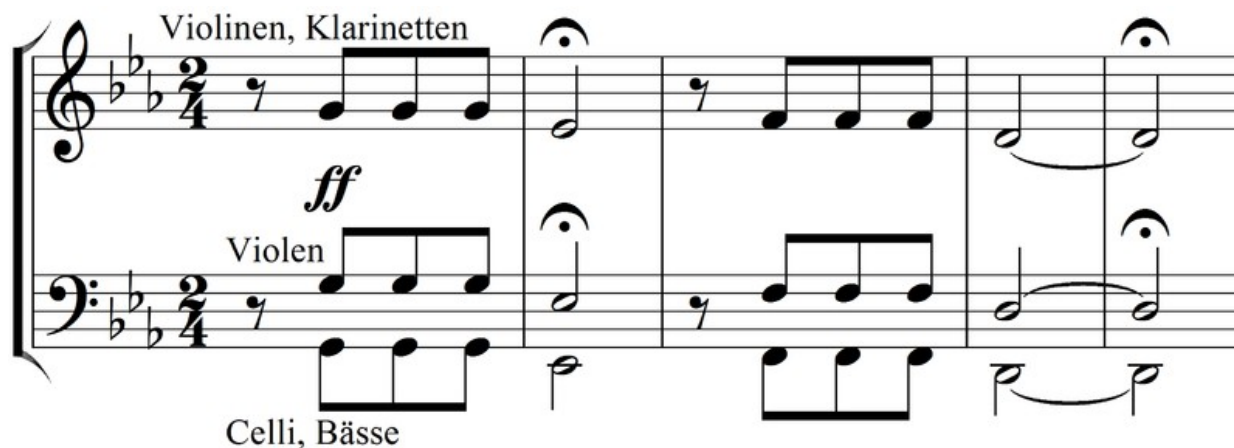
naše dítě se utopí v hasičské nádrži $p < 0.000031415926536...$

Problém naší mysli je, že nedokáže na něco myslet s intenzitou 0.00001 %. Buď na něco myslíme a pak je to v hlavě na 100 % včetně citové reakce, nebo na to nemyslíme vůbec. Proto **mysl umí popírat tyto mizivé pravděpodobnosti** a tak vytváří iluzorní pocit bezpečnosti, jakýsi obranný val naší psychiky, který samozřejmě zmizí v případě, že ta událost nastane.

Komu bohové přáli ten umírá mlád

otázky

- 1) Je horší být slepý nebo hluchý?
- 2) Je horší oslepnout/ohluchnout naráz nebo postupně?
- 3) Kolik tónin má tři bé?



Beethoven dirigoval svou pátou symfonii po zraku, už ji nikdy neslyšel...

Komu bohové přáli, ten umírá mlád

Odpovědi

- 1) Je prokazatelně horší být hluchý než slepý.
- 2) Je prokazatelně horší ohluchnout postupně než naráz.
- 3) Nesčetně - Es dur, c moll, f dorská, g frygická atd.

Při stárnutí to ten druhý případ - pomalu odpadává to či ono

Chytré doporučení: Člověk "by měl" umírat od nohou, ne od hlavy

Kdy zdravé popření nefunguje?

a) **Po násilném prolomení ochranného valu pocitu nezranitelnosti.** Např. nikdy nejsme schopni projít parkem v klidu, když nás v něm někdo znásilnil či přepadl. Zde je popření nefunkční – nemá ochrannou funkci

b) **Když blížící se nebezpečí plíživě narůstá.** Zde bývá popření naopak nezdravé přebujelé.

alkoholismus – já nejsem alkoholik, pijí všichni...

dlouhodobá neplodnost – jednou se to musí povést

degenerativní onemocnění sítnice

Huntinton...

Syndrom vařené žáby

a) vhodíme žábu do hrnce s horkou vodou – žába okamžitě vyskočí.

b) vhodíme žábu do hrnce se studenou vodou, žába si klidně plave, i když hrnec dáme na kamna a žábu v něm pomalu uvaříme.

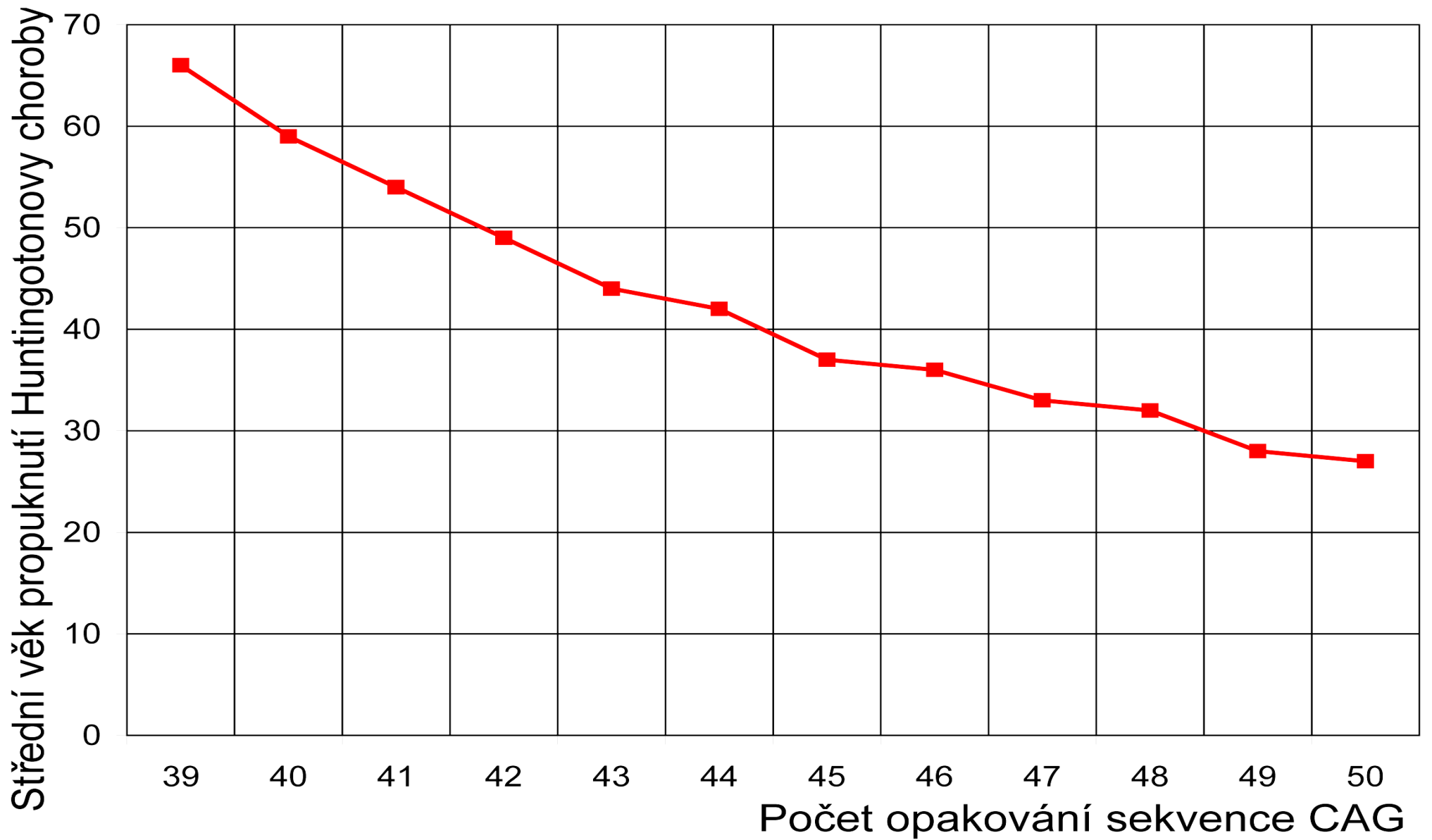
Huntington - nové objevy, nové přístupy

Souvislost mezi počtem opakování kodonu CAG v DNA a propuknutím choroby je teprve nedlouho známý jev. Proto na to nejsou vypracovány optimální strategie, jak se popasovat s popřením a souvisejícími jevy.

Genetická analýza na rozdíl od minulých let umožňuje s jistotou člověku odpovědět otázku, zda u něho vypukne choroba nebo ne a navíc i přibližně určit v jakém věku.

Toto novum má za následek, že tradiční lékařský přístup: „Tak, třeba vás to nepostihne“ přestává být morální, neboť tuto otázku můžeme zodpovědět vcelku na jisto.

Zde však narážíme na zbytnělou obranu popření, kdy lidé v riziku nechtějí si ověřit tuto informaci, nebo jim doktoři v tomto vcelku svévolně brání s odůvodněním: „Vy na to nejste zralý.“



Mít děti pokud jsem člověk v riziku je nemorální hazardování s osudem další generace.

Ze stávajících nemocných HD přes 99 % vzniklo reprodukcí, méně než 1 % přirozenou mutací.

Repetice kodonu CAG mohou vznikat přirozenou mutací, ale nejmnocnější a nejrychlejší způsob šíření kodonu CAG není přirozené mutování, ale především obyčejná reprodukce – předávání zmutovaných genů další generaci.

Tato generace, pokud by chtěla, tak by mohla být prakticky jednou z posledních, která bude Huntingtonovou nemocí trpět v takové míře.

Stačí se chovat jen odpovědně za své děti a neposlat Peška dále.

Přebujelá psychická obrana popření je porucha, která se má léčit.

Ne něco, co se má hýčkat a uctivě opečovávat.

Morální postoj lidí v riziku

I) nechám se testovat

Nemusím dělat jako že na to nemyslím, i když na to myslím každý den tak jako tak. Ona ta choroba tak jako tak přijde nebo naopak nepřijde. Svým snažením si neprotáhnou příjemné chvíle ani o chlup.

a) Test negativní

Mohu si naplánovat život asi jako každý jiný člověk

b) Test pozitivní s odhadem střední doby dožití

- Nechat se sterilizovat (podvázat chámovody a vejcovody, aby nemohlo dojít ani k nechtěnému těhotenství.)
- Naplánovat si, co hlavního chci stihnout za ten čas, kdy budu více méně normální. Chci rodinu nebo vysokou školu ap.?

II) nenechám se testovat

Ano, to samo o sobě není morálně závadné.

Morálně závadné ale v tomto stavu je zplodit dítě.

To je jako střílet do křoví, ve kterém možná je, možná není moje dítě.



Myslivce by zavřeli.

Nakaženého HIV, který by svou chorobu šířil dále, by též zavřeli.

Proč nezavřít lékaře, kteří lidem v riziku doporučují plodit děti, a tak se podílejí na šíření této choroby?

Jinými slovy pokud jsem člověk v riziku a nechci se nechat dát otestovat, pak budiž, ale v takovém případě bych doporučoval se nechat sterilizovat – podvázat vaječníky či varlata, abych nemohl mít děti.

Popření u blízkých osob HCH

Pane Bože,

dej mi sílu, abych změnil to, co změnit mohu.

dej mi trpělivost, aby unesl to, co změnit nemohu.

dej mi moudrost, abych uměl rozlišit první od druhého.

Připisováno kdekomu, leč autor neznámý

Pokusy změnit nezměnitelné jsou až bolestivé, neboť generují prožitky neúspěchu, zmaru, což jsou pocity navázané na centra bolesti.

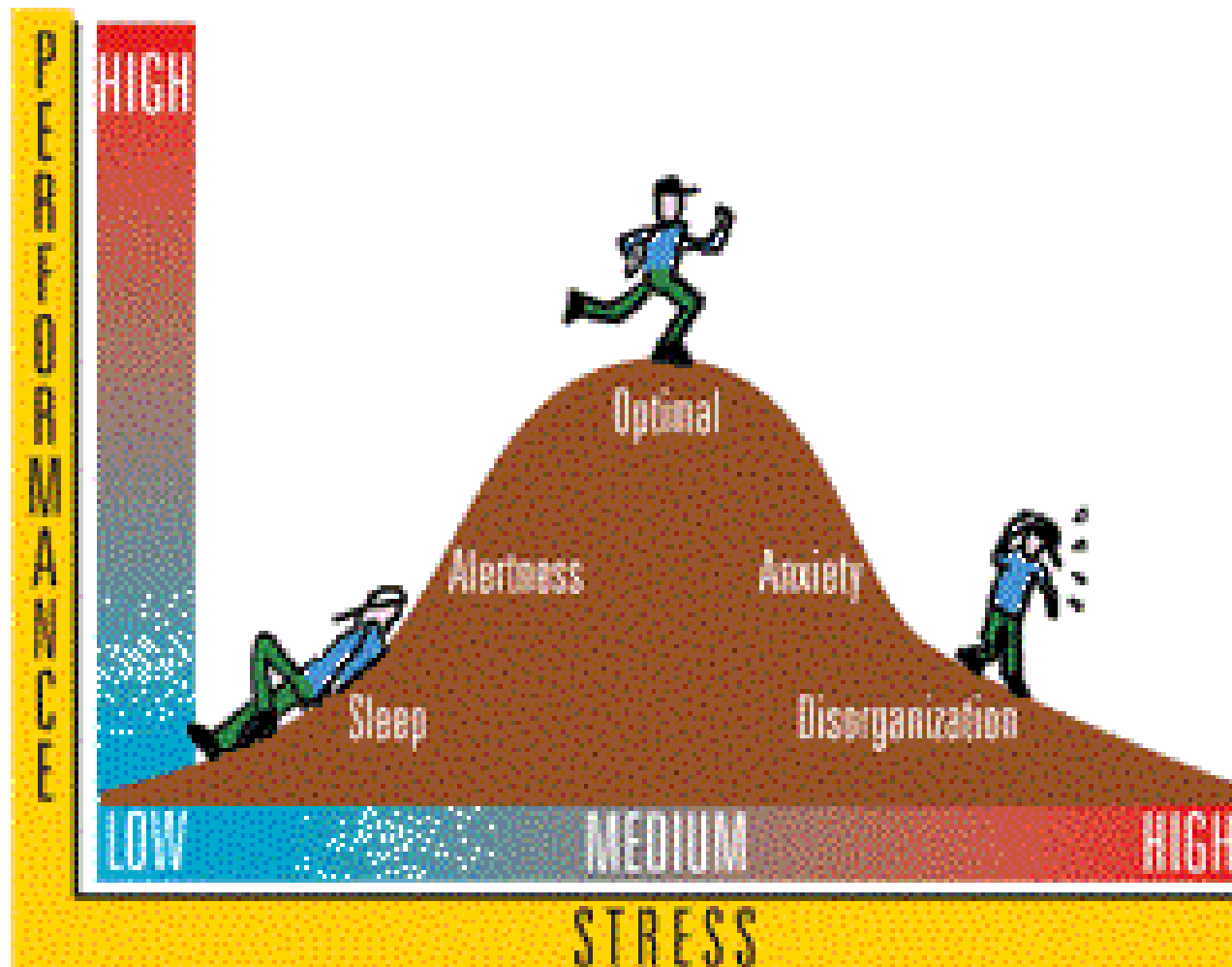
Pocit, že mohu něco ovlivnit, generuje:

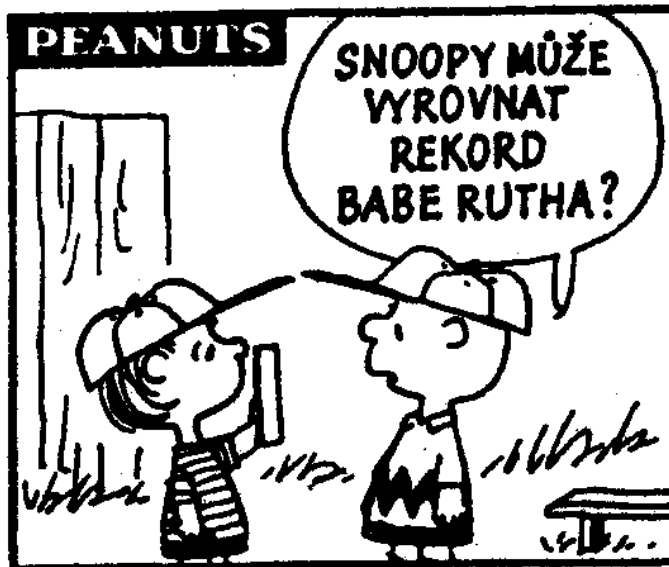
- naše povaha, například neústupná
- nevhodná ideologie (etikoterapie, karmické systémy)
- moderní životní styl (všechno jde, když se chce, je to jen o vůli ap.)
- přesvědčení, že každá choroba je psychogenní, tedy člověk si ji způsobuje sám a je za ní sám odpovědný

Cílem psychohygienických technik je zmírňovat pokusy ovlivňovat to, co leží mimo náš akční rádius, a tak si negenerovat trestající pocity.

Dodsen Yerkesův zákon – hledat optimální míru aktivace organismu

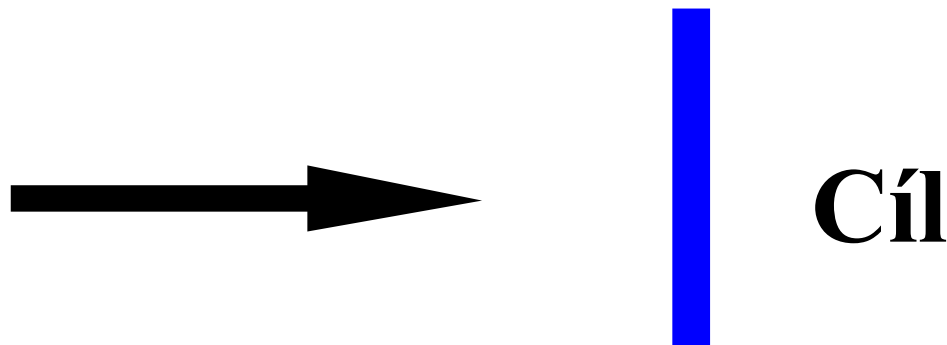
Stress Performance Connection





Agrese = hromadění energie vůči překážce

latinsky aggredior = napadám



Neúspěšné pokusy vedou k městnání afektu vůči překážkám a nahromaděná energie se může volně přelévat vůči jiným objektům – vůči nemocnému, vůči nezdarům, vůči sobě, vůči okolí...

Doporučení:

vědomě potlačovat obrannou reakci

známe z reakcí rodičů na dítě – počítat do tří, nenapnout svaly, nereagovat, vypnout obrannou reakci – proklínání, autostimulace, zatínání svalů

Viz video: *inhibice_suprese_kabeltransport.wm*

Deduktivní definice emocí

Pokud organismus směřuje k libovolnému cíli, pak tuto aktivitu, která vyvěrá z něčeho uvnitř organismu, označíme jako produkt vnitřní potřeby - touhy či lásky.

Když organismus dosáhne cíl, pak stav organismu po dosažení cíle označíme za štěstí, radost či uspokojení.

Pokud cíl je nebo se jeví dosažitelným vzniká naděje.

Je-li cíl nedosažitelný, objevuje se frustrace, zoufalství, smutek, beznaděj.

Vůči věci, která brání organismu v dosažení cíle, vzniká nenávist, hněv. Pokud je překážka těžko přemožitelná objevuje se strach.

Jeví - li se překážka překonatelná, pak vzniká odvaha.

Vegetativní stáhnutí – vegetative retreat

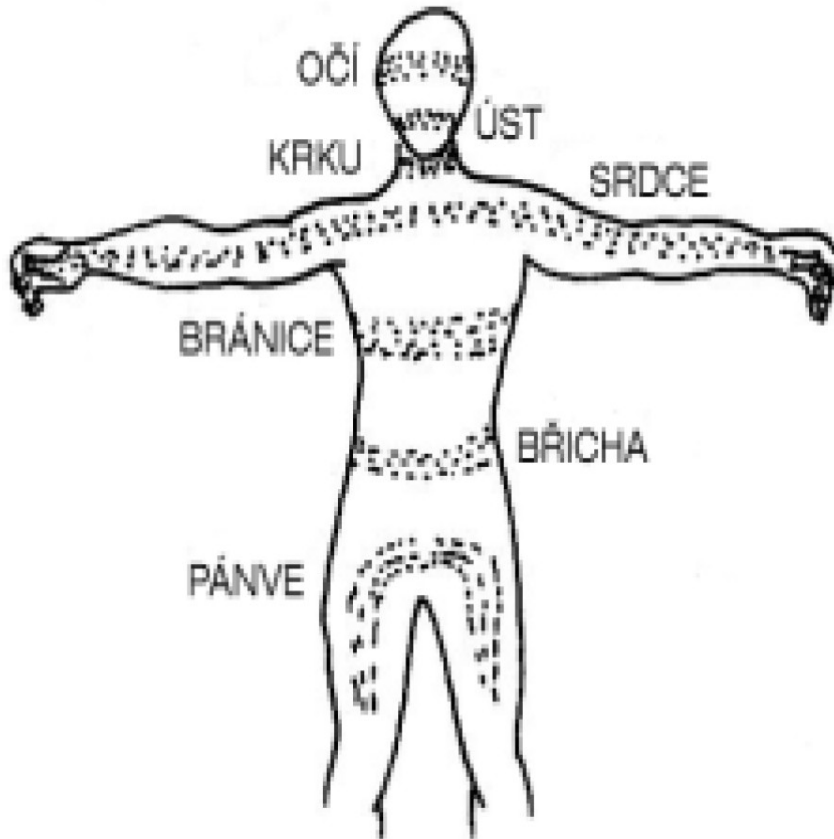
termín France Alexandra

Vegetativní stáhnutí je paradoxní reakce organismu, který je sice vnějškově činný – vykonává určitou namáhavou činnost, ale vnitřně, tj. emočně a vegetativně, je ve stavu odpočinku. **Vnitřek člověka jakoby stávkoval a protestoval vůči vnější, vnucené činnosti.**

Alexander (1987) pozoroval tento jev u ženy v domácnosti, u které se ataky únavy objevily poté, co manžel odmítl mít vlastní děti či nějaké adoptovat. Jelikož se musela vzdát vášnivé touhy po dítěti, život se pro ni stal bezcílným a nesnesitelným. Zůstala apatická a spustily se u ní ataky vyčerpanosti. V tomto i podobných případech můžeme zřetelně vidět ambivalentní reakci člověka, při které se rozbijí původní či žádoucí celistvost psychická a somatická.

Za normálních okolností se při fyzické práci omezuje trávení a naopak. Při vegetativním stáhnutí však nejen že chybí stimulace sympatika, ale naopak je zvýšen parasympatický tonus, což se projevuje zvýšeným vylučováním inzulínu. Tedy člověk naplno tráví a vnitřně odpočívá, zatímco musí vnějškově pracovat.

Astenie – dráždivá slabost



Wilhem Reich (za mlada)

Zóny svalové tenze

Které zóna je vaše oblíbená?

Člověk pocítuje slabost, celkovou ochablost či únavu a v tom ho někdo či nějaká vnější okolnost nutí do aktivity. Objevuje se výbuch vzteku, který se podobá reakci psa zahnaného do kouta.

Průběžně vidíme:

- nápadný vnější klid versus vnitřní napětí (různé svalové skupiny)
- vymizení střídání aktivace a relaxace. Člověk je jakoby stále napjatý.
- u nejtěžších případů vymizení denního snění

Vyhoření, vyčerpání



"Rukáv, rukáv... vyhrňte si rukáv! Člověče, vy musíte být úplně blbej. Už jsem vám to dnes řekl nejmíň padesátkrát."

U HD: Narovnej se! Stůj rovně! Kolikrát ti to mám říkat?!

Po tomto návalu vzteku je třeba okamžitě vypnout sevření žaludku. Okamžitě relaxovat.

Sledovat počet takových návalů vzteku za jednotku času. Nepřímý indikátor jiných problémů.

Návaly vzteku u pečujících osob

Návaly vzteku tedy nepřímo prozrazují, že blízké osoby mají pocit, že jsou nemocným svazovány, frustrovány, a tak hromadí energii, která se pak volně přelévá jak proti nemocnému, tak proti nim samotným (autoagrese), tak vůči jiným osobám.

Pokud je agrese přesměrována proti nemocnému, objevují se pocity viny: „On za to nemůže... Jsem na něj hnusný.“

Pokud je agrese přesměrována proti sobě, objevují se stavy napjatosti, různé svalové skupiny jsou napjaté, dle predispozic dané osoby. Neschopnost relaxace. Rvaní věcí silou vůle.

Pokud je agrese směrována vůči třetím osobám, objevuje se sebelítost.

Introspekce metodou krátkých retrospekcí

Pozorovat přechod pocitů přes neutrální nulu – propad do mínusu.
Monitorovat předchozí dvě minuty.

Proprioceptivní výlet



Propriocepce je vnímání vnitřních stavů těla.

Odhalovací metoda – není cílem navozovat či měnit psychický stav.

Změna prožívání je vedlejší, samovolný jev, který vzniká mimovolně a je následovně opět pozorován

Nejedná se o aktivní imaginaci, naopak (denní) snění a představivost se eliminuje.

Provádí se v relaxační vyvážené poloze, která neuspává, např. klavírní posed.

Při zavřených očích se pozoruje vnitřní dění a všechny nápadné podněty uvnitř těla.

Pak se vybere nejnápadnější podnět a pozoruje se delší dobu, 2 – 5 minut. Pokud se spontánně začne měnit – přesouvá se, pulzuje ap. - setrvá se u něj déle.

Kolotoč přání, vnitřní dítě

a jiné techniky za přerušování toku negativních myšlenek

Teorie emocí – labeling

Emoce je neutrální fyziologický stav, ke kterému je přiřazeno kognitivní hodnocení, asi jako nálepka – label – na flašce.

Moje jízda tramvají – M. Šimek a S. Grossman

Minulý týden k nám však zavítal bratranec Jóna. Mé nadšení pro něho ochladlo v tom okamžiku, jakmile po obědě projevil přání projet se se mnou po Praze tramvají.

...

*Konečně jsme tam byli. Lidé se vypořádali z vozu a padali vysílení do příkopu. Šedovlasý stařík padl na kolena a **děkoval**, že jízdu přežil.*

Všichni měli pociťovali strach a hrůzu, jen šedovlasý stařík stejný fyziologický stav prožíval jako *vděk*, což je příjemná emoce.

Podobně my mnohé negativní emoce můžeme přenálepkovat na pozitivní, když třeba ze zoufalosti uděláme prosbu či pozitivní přání.



Děkuji Vám za pozornost
PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

<http://www.klimes.us>
Jeronym.Klimes@seznam.cz