



Strach z relapsu

aneb

**tři dny hrůzy před
pravidelnou kontrolou**

aneb

**jak se žije se smrtí
za zády?**

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

<http://klimes.mysteria.cz>

Literatura

<http://umirani.klimes.us>

<http://nemocapsychika.klimes.us>

<http://krizestrednihoveku.klimes.us>

Anotace

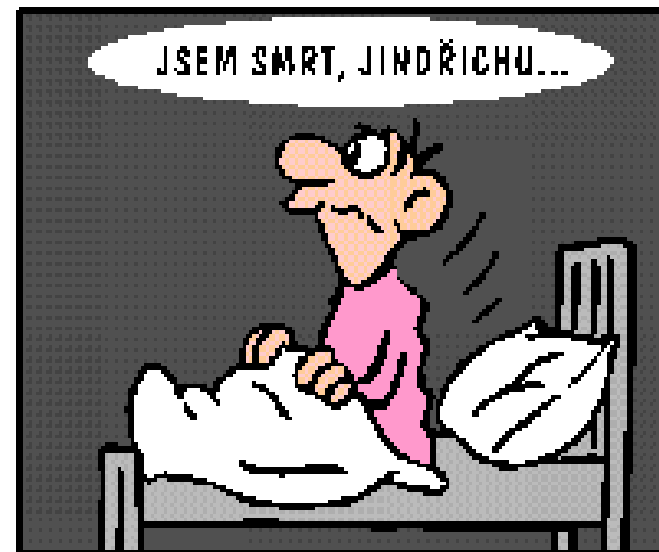
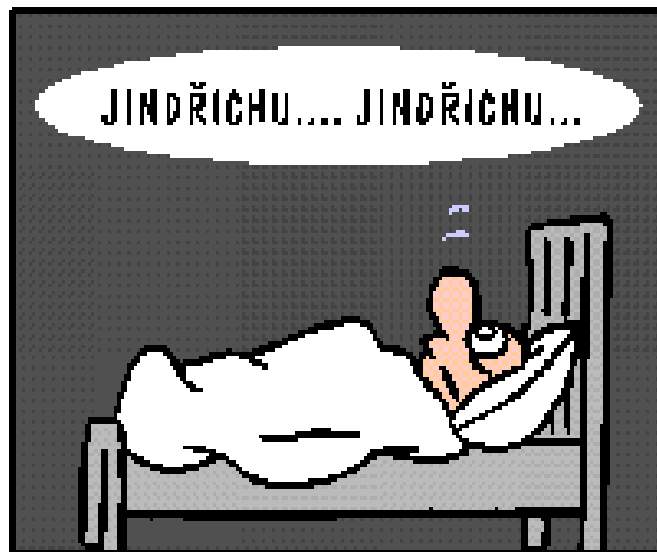
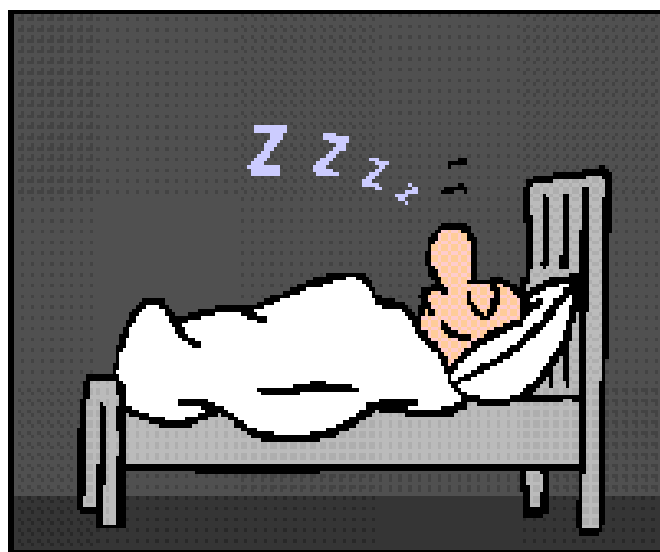
Když jsem procházel léčbou lymfomu, řekla mi doktorka, že lymfom nemívá trvalé následky. Až čase mi došlo, že myslela jen následky tělesné, i když ani zde to není zcela pravda. Psychické následky samozřejmě přetrvávají v podobě chronické reaktivní hypochondrie, která je reakcí na fakt, že člověk potkal smrt. Od té doby se za mnou courá, mává si kosou. Když jí řeknu: Nechceš si dát na chvíli oraz? Odpoví: „Mě si nevšímej. Dneska to stejně nebude.“ A tak žiju se smrtí za zády už deset let s napůl sbalenými kufry, napůl připraven na odchod, napůl nepřipraven...

Vážený pane doktore,
mě ta anotace stačí rozhodně!

Pro mě smrt za zády je tak nějak následek, na který jsem si zvykla a nelimituje mě v životě.

M.P., Lymfomhelp

Jak se tomuto říká v psychologii?



drak, panická ataka

F41.0 Panická porucha (epizodická paroxyzmální úzkost)

Periodické ataky masivní úzkosti (paniky), které nejsou omezeny na žádnou určitou situaci nebo souhrn okolností a které nelze předvídat.

Náhlý začátek, palpitace, bolest na hrudníku, pocity dušení, závratě a pocity neskutečnosti (depersonalizace nebo derealizace).

Téměř vždy se také objevuje sekundární strach z umírání, ze ztráty sebeovládání nebo ze zešílení.

Jednotlivé ataky obvykle trvají jen několik minut, někdy i déle. Jejich frekvence a průběh poruchy jsou dosti proměnlivé.

Při panické atace pacienti často prožívají vzrůstající strach a intenzitu vegetativních symptomů, takže se snaží (obvykle překotně) utéci, ať jsou kdekoliv. Jestliže k tomu dojde ve specifické situaci, např. v autobuse nebo v davu, pacient se může nadále této situaci vyhýbat. Podobně časté a nepředvídatelné panické ataky vyvolává strach ze samoty nebo z návštěvy míst přístupných veřejnosti. Na panickou ataku často navazuje trvalý strach z další ataky.

Jak se žije se smrtí, co čte přes rameno?

Čtrnáctiletý chlapec byl vyšetřován pro stavy deprese a plačtivosti a pro zhoršenou školní výkonnost. Ukázalo se, že jeho otec byl dán do invalidního důchodu ve svých čtyřiceti letech pro těžkou agorafobii. Syn vždy otce velice miloval a obdivoval, rád se s ním chlubil, protože jeho otec byl výborný hudebník a komponista. Měli vysoký životní standard, luxusní auto a hoch sám měl velké plány do budoucna. Chtěl jít na konzervatoř a tak následovat kariéru svého otce.

Před dvěma lety se však začal otec rapidně měnit, přestal pracovat, stále mluvil o tom, že určitě prodělal infarkt a že se musí šetřit. Při kardiologickém vyšetření naneštěstí lékař použil obecně užívanou frázi: *"Zatím to není nic strašného, ale jste ve věku, kdy muži dostávají infarkt, a měl byste dát na sebe pozor"*. Od té doby postupně přestal vycházet z domova, celé dny seděl mlčky v křesle, nepracoval.

Každý večer vedl se synem debaty na téma, co se stane, když by zemřel.

Jen velmi zřídka rodina otce donutila, aby vyšel z domu. Ten si vždy kladl podmínku, že s ním půjde syn a bude ho držet za ruku. Šlo o malou procházku, kdy v podstatě pouze obešli blok domů, kde bydleli.

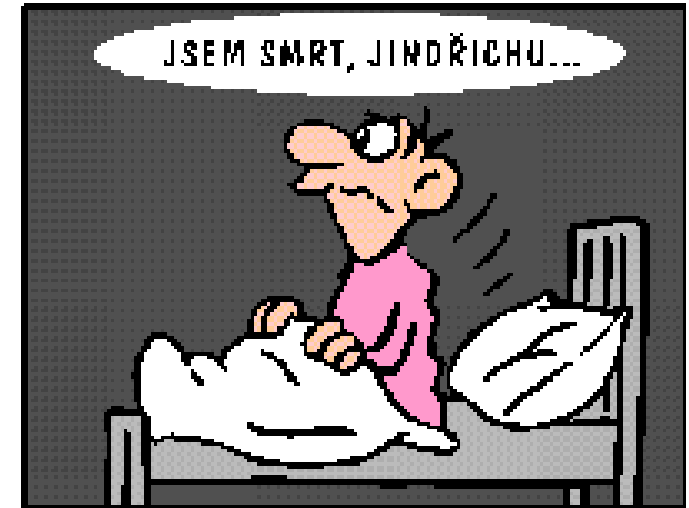
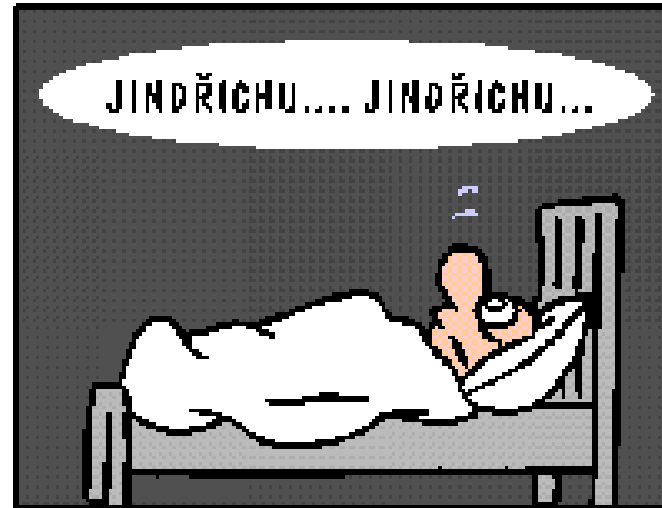
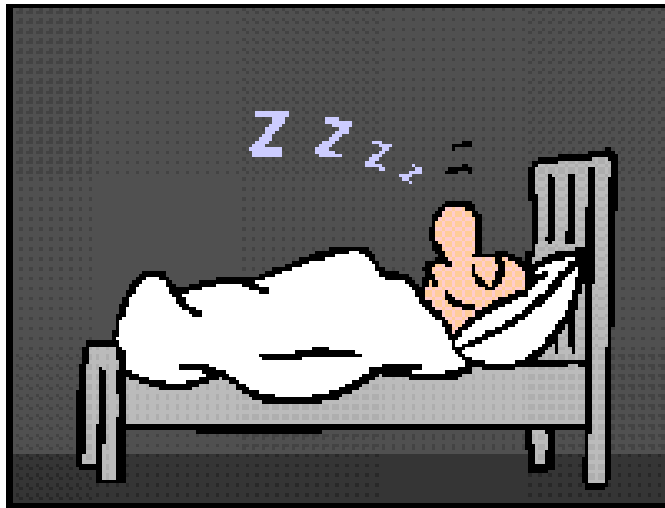
Jednou je viděla synova spolužačka, do které byl zamilován. Začal se za otce stydět a postupně ho začal i nenávidět. Neodvážil se to však nikomu říci, měl pocit, že se jeho svět podivně zhroutil a celé večery proplakal.

Jsou další profese, kde se musí žít se strachem ze smrti po boku, byť ne smrtí fyzickou
patologická žárlivost

Obecně platí, že náboženství smrti mívají delší trvanlivost, než náboženství hedonistická.

např. egyptská civilizace, křesťanství

Tak dobrou noc, Kájo



Prolomení psychických obran

Psychické obrany vytvářejí kolem nás ochranný val, abychom mohli v klidu pracovat.



Nespadne na mě meteor?

S kým právě teď souloží má žena?

Kdy tu vybuchne muslimský atentátník?

Neztrapním se při přednášce?

Což takhle pneumatika.mp4?

Popření strachu ze smrti u zdravých lidí prolamuje až stáří krize středního věku



Od té doby už začínáme chodit po světě se zubatou za zády.

Nebývá moc agresivní, ale je neodbytná.

Vladimír Renčín

„Tak to máme tři tisíce šest set litrů bílého vína, dva tisíce dvě stě litrů červeného vína a dvě stě devatenáct tisíc osm set cigaret . . .“

Popření – versus projekce

Projekce

Když já na tebe neútočím,
tak ty neútočíš na mě
Na vyšetření se těší

Lékaře vnímají jako posla dobrých
zpráv: Buďte v klidu, výsledky jsou v
pořádku. Snímá z nich úzkost.

Lékaři je nemají rádi –
moc je otravují, vyptávají ap.

Nejde jim uvěřit laciným frázím.

Popření, Vytěsnění

Nevidím medvěda,
takže ten neexistuje.

Mají z vyšetření hrůzu,
tři dny před tím nespí

Lékaře vnímají jako posla špatných
zpráv: Zase mi něco najde...

Lékaři je mají rádi – chodí do
nemocnice pozdě, tzv. jen umřít, a
nechtějí nic slyšet.

Chtěj, aby je doktoři chlácholili.
Dají se opít rohlíkem – dobře to
dopadne ap.

Pelhřimov Krematorium, povídej

Hypochondrie

Slabá psychická obrana

Na oznámení diagnosy (nepříznivé)
někdy reagují úlevou.

Fobie

Silná psychická obrana

Na oznámení reagují šokem,
popřením (prolomení obran)



Projekce

Debata při grilování, kolega, který prodělal léčbu rakoviny:

Já se smrti nebojím, ale bojím se o svou matku. Chudák by pohřbila třetího syna.

Hlavně, ale je skladiště jeho strachu. Když se snaží ve svém prožívání najít pocit strachu, tak ho nemůže najít. On se tedy nebojí.

Ale nevšiml si, že když se mluví o smrti, popř. myslí na chemoterapii, tak mu hlavou neustále pochoduje fantazijní postava matky, která se klepe strachy jako sulc.

Fobický lékař má sklon lacině chlácholit pacienty



„Zrovna jsem dostal vaše výsledky z rentgenu a EEG. Vypadá to na mozkový nádor, takže to nebude nic vážného.“

Jaká je to obrana? Popření nebo Projekce?



kreslenyvtip.cz

„Surově mě napadl, ale vzápětí toho velmi litoval. Pokrvácel jsem mu nové sako.“

Jaká je to obrana? Popření nebo Projekce?



Technika odevzdání

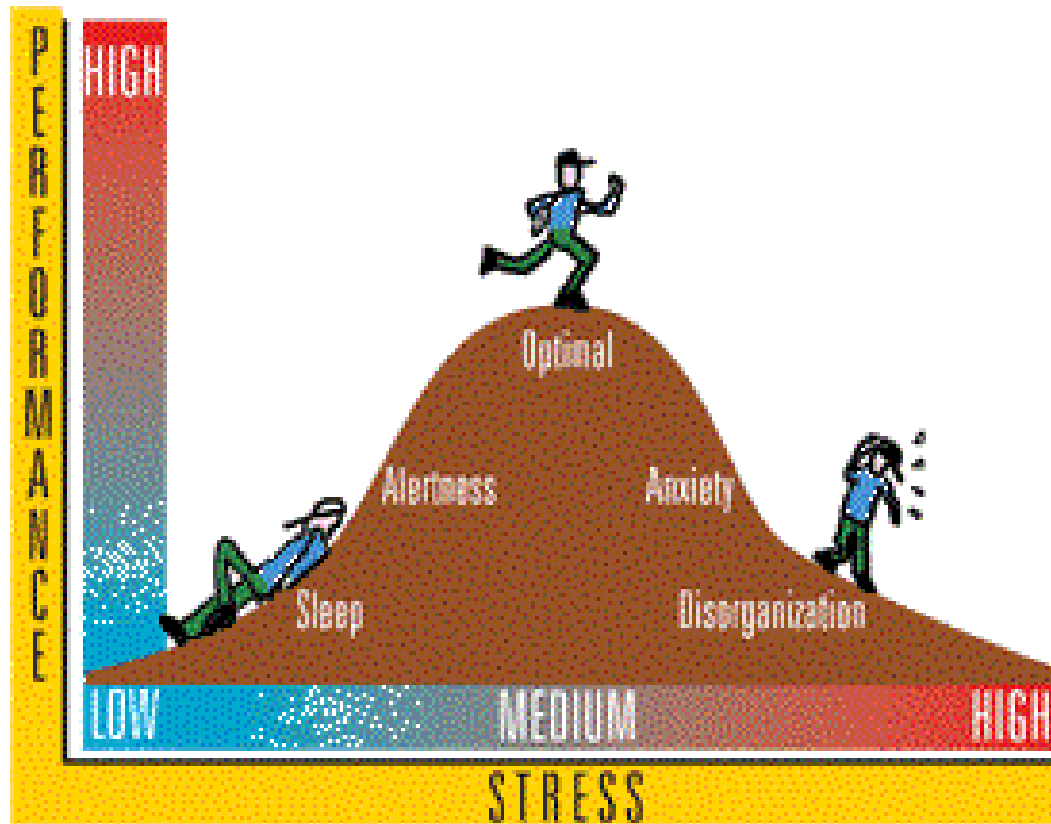


Šefíku, máš problém, nejde tiskárna... / umírá ti Klimeš...

To, co ve firmě je na škodu, je v životě ku prospěchu.

**Nastupuju do letadla a mám strach, že spadne...
Za dva dny jdu na kontrolu a bůhví, co mi najdou.
Mám jít na druhou sérii chemoterapií, konec legrace...**

Stress Performance Connection



Bože, já nevím, co toto má znamenat, co mi chceš tímto říci. Možná potřebuješ, abych odešel. Ale mám ženu, roční dceru, takže se mi nechce odcházet. Pokud ale potřebuješ, abych odešel, tak já půjdu. Pokud mě tu necháš, budu se snažit, abys toho nelitoval...

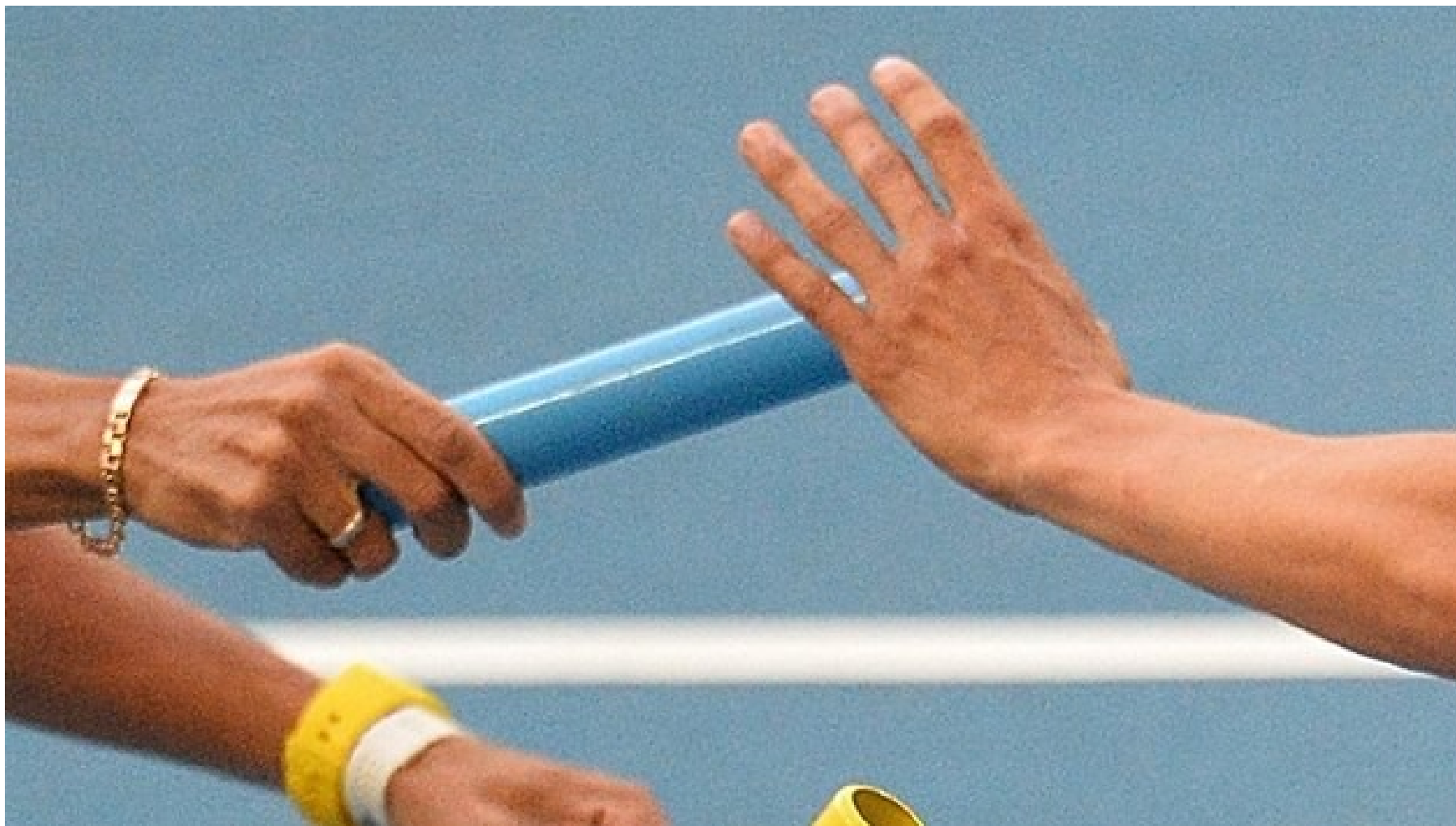
Šefíku, máš problém, umírá ti Klimeš...

Zde to zklidňuje, ale těžko se hledá ateistická verze téhož.

Allocentrická motivace



Obrušování ega – The show must go on!



Já už nemohu, ale **předávám štafetový kolík**, co jsem mohl, to jsem stihl, často to bylo i na můj úkor. Hlavně ale projekt jede dál. **Show must go on!** Ne Klimešovo velké ego, ale show must go on, Boží království ap.

Přerámování a labeling (teorie emocí)

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 projevilo přání projet se se mnou po Praze tramvají. "Já bych chtěl jet tramvají," řekl Jóna, "nikdy jsem v ní ještě nejel."

"O nic jsi nepřišel," domlouval jsem mu, "na splašený krávkě jsi už jel?"

"To jsem jel," připustil příbuzný.

"Tak vidíš, to je stejný, jenže se míň mačkáš." [...]

*Konečně jsme tam byli. Lidé se vypořádali z vozu a padali vysíleni 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.

Technika „díky za každé nové ráno“



Určitě spadnu, tady se nedá nespadnout, ale díky, že jsem ještě nespádl. Zkusím ještě vybrat zatáčky dnešního dne.

Co bych dnes dělal, kdybych nebyl nemocný?

NO, ŽIL JSEM DLOUHÝ ŽIVOT
CELÝCH 29 DNÍ, JE ČAS JÍT..



© Dan Riba 6.29.11 w/ Wayne®

**Bilance: Co všechno
chci stihnout do
konce života?**

**Pravidelně kontrolovat,
zda stíhám vše, co
jsem chtěl stihnout.**

[clanky/psychologie/
organizace_casem.htm](http://clanky/psychologie/organizace_casem.htm)

**Žila život krátký,
ale plný!**

Nápis na náhrobku
malých dětí.

Marie Ebner Eschenbachova: Moje dětská léta

Mé sestře Frederice bylo 14 měsíců a mě 14 dní, když nám umřela matka...



matka se stala
andělem a ona
měla nanejvýš
láskyplnou a
dobrotivou
náhradní
matku

Čas sluhů – kdo napsal scénář?



Kdo vychovával tuto malou holčičku?



V pěti letech:

Kretén přišel...

V dvaceti pěti letech:

Táta byl sice hodný
blbec, ale
Máma byla svině

**Hádejte, kterým umrlčím prknem plácnul Hospodin Jeroma,
aby napsal knihu Psycholog a jeho svědectví o Kristu.**



PSYCHOLOG

A JEHO SVĚDECTVÍ O KRISTU

Jeroným Klimeš

portál

Jsou dvě smrti – psychické a fyzická
Psychická je horší.
Tvrdí to všichni, kdo do zažili.

Děkuji Vám za pozornost



2.

DÁM VÁM DOBRou RADU, PŘÍTELI: BUĎTE ZDRÁV!

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D. <http://www.klimes.us>