



JAK SI UDRŽET PSYCHICKÉ ZDRAVÍ PŘI IDIOPATICKÝCH STŘEVNÍCH ZÁNĚTECH

(CROHNOVA CHOROBA, ULCERÓZNÍ KOLITIDA)



Pacienti IBD z.s.
Martina Hazuková



Odborná garantka:
Mgr. Martina Hazuková

Jazyková korektorka:
Bc. Lenka Slabá

©Pacienti IBD z.s.
©Ilustrace – Vhrsti
©Grafická úprava – Care Comm s.r.o.
1. vydání, 2022 ISBN 978-80-907566-8-7

6

Únava při IBD a terapie pohybem

12

Stres při chronickém onemocnění střev

20

Deprese a úzkosti u pacientů s IBD

28

Přijetí chronického onemocnění aneb
život jsme si představovali možná trochu jinak



PŘEDMLUVA



Vážení čtenáři,

předkládáme vám publikaci, která vznikla na základě témat diskutovaných v rámci psychoterapeutických skupin pro pacienty s idiopatickými střevními záněty pořádaných naší organizací ve spolupráci s autorkou Mgr. Martinou Hazukovou a také během její další praxe v rámci individuální psychoterapie. Publikace volně navazuje na Psychologického průvodce pacienta vydaného v roce 2020, který byl určen nejen pacientům, ale i jejich rodinám a blízkým.

Idiopatické střevní záněty (z angl. Inflammatory Bowel Diseases, IBD), mezi něž se řadí Crohnova choroba a ulcerózní kolitida, jsou onemocnění, u nichž doposud nebyla zjištěna příčina, a proto není možné je zcela vyléčit. V České republice je v současnosti kolem 60 tisíc diagnostikovaných, po celém světě je to přes 10 milionů pacientů. IBD onemocnění postihuje prakticky všechny věkové skupiny od staršího školního věku až po seniory.

Prvním velkým zásahem do psychiky člověka je již samotné stanovení diagnózy a smíření se s faktem, že ho nemoc bude provázet po celý život. Že nikdy nezmizí, pouze se budou střídat aktivní fáze – relapsy s klidovými fázemi – remisemi. IBD onemocnění není pouze obyčejný průjem, ale významně ovlivňuje pacientův osobní i pracovní život. Kromě břišních a mimostřevních projevů tak dotyčné trápí také velmi častá únava, která je spojena se stresem zapříčiněným mimo jiné i nutnou změnou tempa dosavadního života. Onemocnění často ovlivňuje rodinné i partnerské vztahy, pacientovy zájmy a jeho celkový životní styl. Jelikož stres může mít negativní vliv na zvládání či opětovné vzplanutí onemocnění, pacient se tak dostává do začarovaného kruhu a může začít pociťovat úzkosti a deprese, které dále snižují kvalitu jeho života.

Věříme, že vám následující kapitoly pomohou onemocnění nejen přijmout, ale díky uvedeným technikám na zklidnění a zvládání stresu se s ním naučíte i kvalitně žít.

BC. LENKA SLABÁ

Pacienti IBD z.s.

Po absolvování psychoterapeutického systemického výcviku pracovala s rodinami ohrožených dětí a s lidmi s duševním onemocněním v sociálních službách. V posledních třech letech je součástí několika multidisciplinárních týmů jako psychoterapeutka podporující neformálně pečující. Od roku 2016 se zabývá psychoterapeutickými možnostmi u pacientů s chronickým onemocněním a vlivu psychiky, pohybu a stravy na jejich zdravotní stav. Od roku 2019 ve spolupráci s organizací Pacienti IBD pořádá psychoterapeutickou skupinu pro pacienty s chronickým onemocněním střev. Jako pedagožka se věnuje tvorbě vzdělávacích programů, přednášek a videí na téma terapie deprese a podpory duševního zdraví.

MGR. MARTINA HAZUKOVÁ

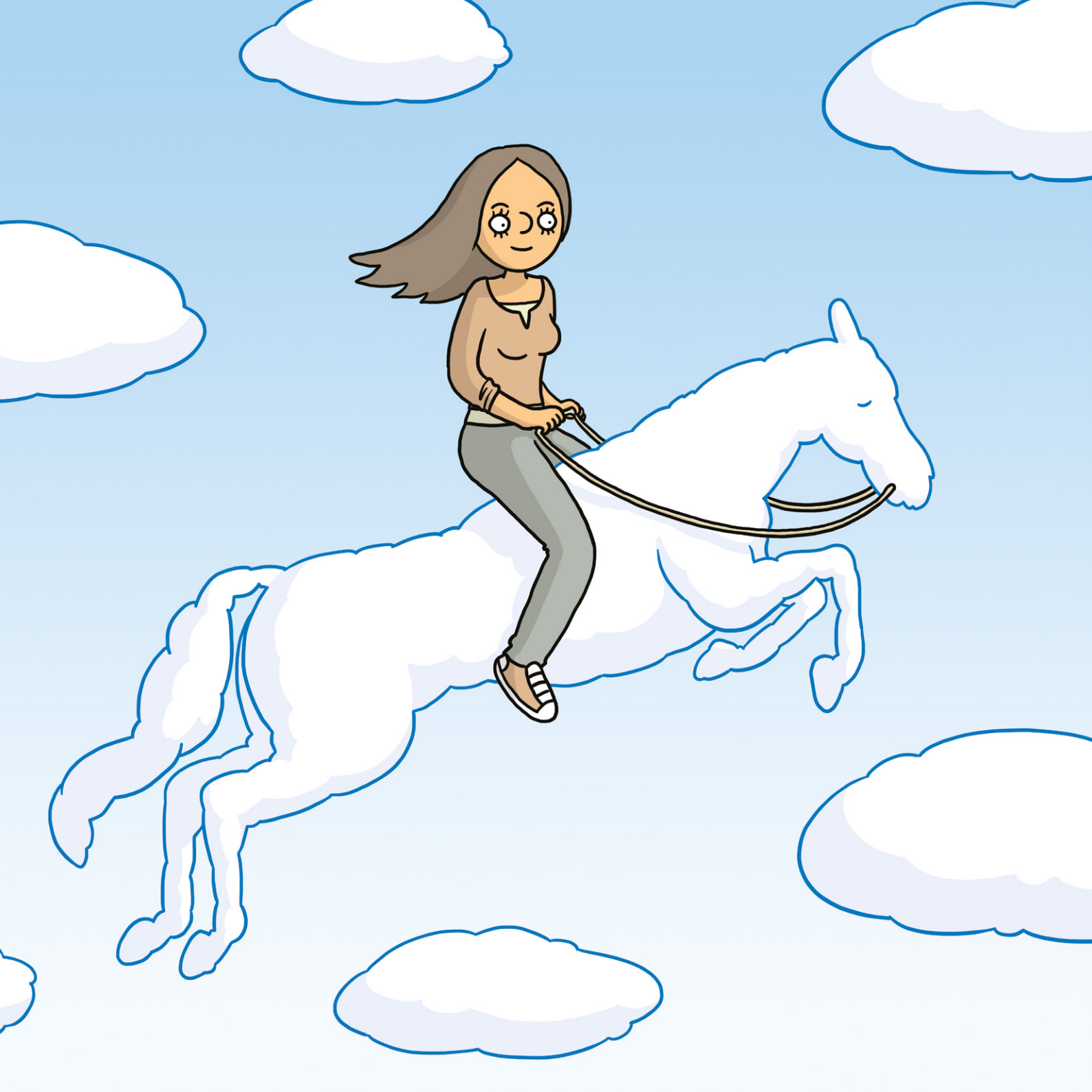
psychoterapeutka a pedagožka

Tímto vám všem chci vyjádřit obdiv za vaši práci na sobě, odvahu při zvládání nejen zdravotních obtíží, vůli, kterou vynakládáte při dosahování změn ve vašem životě, optimismus, který si někteří z vás udržujete i v těch nejtěžších chvílích, jako je relaps nemoci, a nezměrnou vůli a touhu po životě naplněném smyslem, láskou, přátelstvím a v neposlední řadě i humorem. Jste mi velkou inspirací, a chci se tak podělit o to nejdůležitější a nejzajímavější z témat, kterých se v terapii dotýkáme, protože to může být užitečné i pro mnoho ostatních.

O AUTORCE



SLOVO AUTORKY



ÚNAVA PŘI IBD A TERAPIE POHYBEM

Pohyb, cvičení, fitness a posilování, cyklistika, běh, cross fit, nordic walking, deset tisíc kroků denně, trampolíny, jóga, tanec, zumba, cvičení pro zdravá záda. S těmito druhy pohybu se v současnosti setkávám u klientů nejčastěji. A tím nemyslím, že by intenzivně tyto druhy pohybu vykonávali, ale mají snahu, chtějí se pohnout. Chtějí cvičit, nebo cvičit více. Jejich motivace jsou různé, od zvládnutí výzvy na zdolání maratonu, vytvarování pasu, až po zhubnutí nadbytečných kil. V neposlední řadě je to dobrý pocit, o který jde při pohybu a po něm. Každopádně je pro mnoho z nás podstatné, že pohyb na nás má pozitivní účinky v mnoha ohledech. Pohyb je základní charakteristikou všech živých organismů stejně jako u člověka.

Pohyb je život. Bez pohybu je život velmi omezený. Jde nám především o intenzitu pohybu a jeho pravidelné zařazování do běžného života kvůli jeho vlivu, který má na náš život. Tělo a mysl jsou ve vzájemné interakci, navzájem se neustále ovlivňují. Což je dobrá zpráva, protože tak můžeme ovlivnit např. naši aktuální náladu tím, že se chvíli v kanceláři protáhneme nebo si dáme dobrý oběd v milé společnosti přátel. Jídlo, pohyb a spánek jsou nejzákladnější faktory ovlivňující naši náladu.



Co pohyb ovlivňuje na úrovni fyzické:

Regulace hmotnosti.

Snížení rizika civilizačních nemocí –
infarkt, diabetes, mozková mrtvice, rakovina.

Posiluje krevní oběh, napomáhá funkci
imunitního systému.

Zlepšuje kvalitu spánku a dodává energii
prostřednictvím kyslíku, který se při pohybu
dostává do celého těla a okysličuje i náš mozek,
který je díky tomu mentálně výkonnější.

Posílení kostí a svalů, zvýšení flexibility
a prevence poranění.

Zmírňuje příznaky premenstruačního syndromu.

Dobrá fyzická kondice je prevencí
předčasného úmrtí.



Co pohyb ovlivňuje na úrovni psychické:



Snižuje napětí v těle, pocit únavy a podrážděnosti, zvyšuje mentální aktivitu.



Zvyšuje psychickou odolnost, pomáhá při zvládání stresových situací a jeho účinky mohou být prevencí syndromu vyhoření.



Ovlivňuje náladu během cvičení a po něm, dlouhodobě napomáhá k emoční stabilitě.



Stabilizuje hladinu dopaminu, serotoninu a noradrenalinu.



Ovlivňuje vyplavování endorfinů, které mají souvislost s náladou a hospodařením s energií.



Zmenšuje příznaky deprese a může být i prevencí onemocnění depresí, využívá se jako součást terapie, kdy spojení psychoterapie a pohybu může mít podobný efekt jako antidepresiva.



Silové cvičení snižuje napětí v těle a může být účinnou prevencí panickým atakám, kardiocvičení zmírňuje obavy a úzkosti.



Napomáhá kognitivním funkcím, pročišťuje mysl, bystří paměť a úsudek.



Cvičení aktivizuje, podporuje nadšení a tvořivé myšlení, intuici a sebeprosazení, napomáhá psychické odolnosti a otužilosti.



Cvičení má pozitivní vliv na sexuální život v rámci fyzické kondice a psychické stability, jež napomáhají k většímu libidu.



Cvičení propojuje mysl a tělo, zvyšuje jejich propojení a vnímání naší celistvosti a přijetí toho, kdo jsme a jací chceme být.



Pohyb navozuje pocit spirituálního propojení.



Pohyb snižuje příznaky deprese spojené s chronickým onemocněním.



Pohyb nabízí mnoho benefitů pro naše zdraví a můžeme ho vnímat jako účinný nástroj pro dosažení zdraví a spokojenosti. Proč je ale tak těžké začít s pohybem a dlouhodobě u něj vydržet, zvláště pokud máme chronické onemocnění střev?

Vytvoření návyku pravidelného pohybu je celkem dlouhý proces, který trvá 60 až 90 dnů, než se návyk stane tak pevný, že se stává přirozenou součástí našeho života, přináší nám dostatečné výhody a přirozeně se k němu pravidelně vracíme, aktivně ho vyhledáváme. I když máme návyk vytvořený, stane se, že se nám do pohybu nebo cvičení nechce. V ten okamžik je výhodné konat a nepřemýšlet. Čím déle setrváme u přemýšlení, zda se nám chce, či nechce, tím větší je pravděpodobnost, že náš mozek vyhodnotí pohyb jako nepříjemnost, které se můžeme vyhnout. To jsou pak chvíle, kdy sedíme v křesle a na chvíli máme dobrý pocit, že si polenošíme, když vzápětí přijde jiný pocit, že jsme pro sebe nic neudělali, jsme leniví a na celou situaci, a hlavně na sebe, naštvaní. Americká koučka Mel Robbins nabízí pravidlo 5 vteřin, během nichž se musíte rozhodnout a jít do akce. Pět vteřin je časové okno, ve kterém náš mozek stačí vyhodnotit situaci. Hlavní funkcí mozku je chránit nás před nebezpečím, udržet nás v komfortní zóně, která je relativně bezpečná. Pokud tedy čekáme a přemýšlíme, zda cvičit, nebo sedět v křesle, velmi pravděpodobně se mozek rozhodne pro bezpečí a komfort v křesle. Jedním z nejčastějších důvodů, proč

nejdeme cvičit, je únava, nedostatek času, špatné zkušenosti s pohybem a lenost, prostě se nám nechce. Lenost není vždy jen „lenost“, ale může být signálem našeho těla o jeho vyčerpání, potřebě nabírat síly a zklidnit se. Více o lenosti a zklidnění se budeme zabývat v kapitole Stres při chronickém onemocnění střev.

U jakéhokoliv pohybu je podstatné začít ho praktikovat pravidelně a v takové intenzitě, která odpovídá naší aktuální kondici a postupně je zvyšovat. Podstatná je jak pravidelnost, tak i pozitivní vztah k vybranému druhu pohybu. Pokud je nějaký pohyb pro nás náročný, nepříjemný, tak u něj pravděpodobně dlouho nevydržíme. Zpočátku se to zdá nemožné, ale pohyb vám v budoucnu může dělat radost, zlepšovat náladu a být užitečný při zvládnutí chronické bolesti. Nejnovější výzkumy zabývající se vznikem deprese ukazují, že cvičení je účinnou prevencí deprese. Lidé, kteří se pravidelně věnují pohybu, jsou proti depresi odolnější, jejich svalové buňky obsahují enzymy (PGC-1 α), které napomáhají ke štěpení kynureninu, což je látka, která se vyplavuje do krevního řečiště při prožívání stresu a zvyšuje hladinu zánětu v mozku. Zánět v těle je



v současné psychiatrii spojován se vznikem duševních onemocnění. Díky cvičení se zánětlivé procesy zpomalují nebo se jejich proces v těle ani nespustí. Například vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT – střídání vysoké a nízké intenzity cvičení, např. 50 vteřin cvičení na maximum a 25 vteřin odpočinek) stimuluje regenerační buněčné procesy. Cvičení tedy jednoznačně má velký vliv na kvalitu našeho života, a to i u chronického onemocnění.

Podobně jako s jídlem roste chuť, tak i s pohybem roste energie a touha hýbat se, být aktivní. Pacienti, kteří cvičení zahrnují do ranního rituálu, mluví často o nastartování fyzické a psychické energie, která jim vydrží během celého dne a cvičení jim napomáhá k celkové výkonnosti. Pocit, že jste ráno porazili svou lenost, nechut, nebo špatné počasí, můžeme vnímat jako malou výhru, která zvyšuje naše sebevědomí, pocit, že sami sobě stojíme za trochu úsilí. Mít dobrý pocit z toho, jací jsme, nám pomáhá zvládat běžné i náročné situace a mít dobrý pocit z ostatních lidí. Cvičení je i užitečné v pohledu na sebe sama, na náš tělesný koncept. Konkrétně se může stát, že při fyzické námaze nepozorujeme naše jednotlivé partie, spíše vnímáme tělo jako celek a jeho schopnost výkonu, výdrže. Tím se posiluje náš pocit sebedůvěry v naše schopnosti a sebelásky, jež souvisí se sebepoznáním. Takže čím více známe své fyzické možnosti a trochu překračujeme své limity, tím více se v těle cítíme jistější, oceňujeme jeho funkce, a tím zvyšujeme pozitivní vztah k sobě samému.

Při tělesném pohybu se v těle člověka také aktivuje protein zvaný BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor), který ovlivňuje růst a funkci neuronů, ochraňuje je před stresem a zánikem. BDNF svazuje receptory v synapsích a zlepšuje přenos signálu mezi neurony. Pohybem se zvyšuje produkce BDNF, a tím se zefektivňují naše myšlenkové procesy, „lépe nám to myslí“.

U IBD pacientů je působení pohybu velmi důležité. Může pomoci s pohybem střev nebo jeho stabilizací. Zároveň zklidňuje mysl, je účinnou prevencí deprese, případně snižuje její příznaky. Pohyb je aktivátorem a akumulátorem energie. Pokud jdeme cvičit při mírné až středně velké

únavě, cvičení nám energii poskytne vcelku rychle. Již během 20 minut od započetí chůze můžeme pociťovat nárůst celkové fyzické i psychické energie.

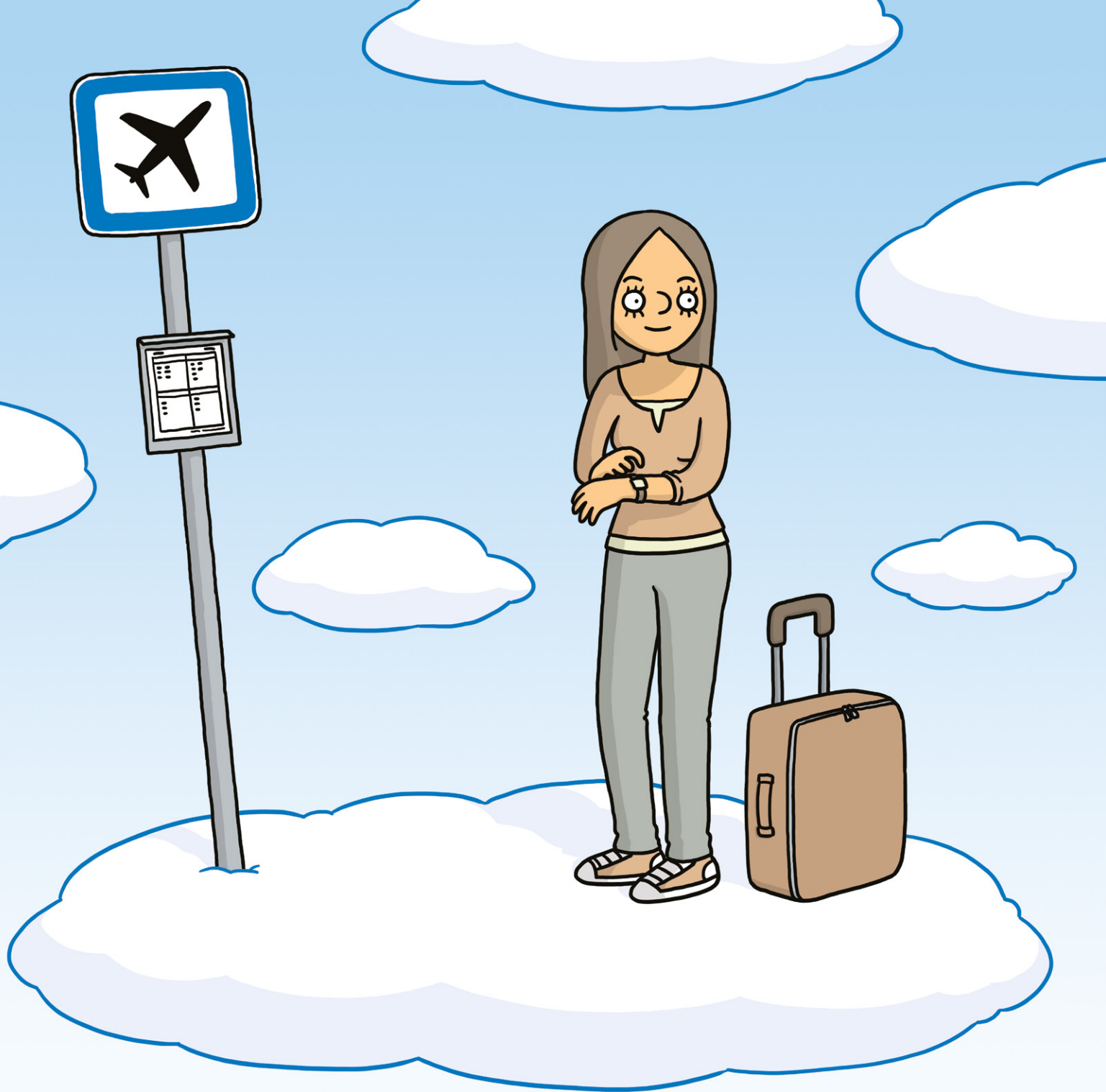
Petr na skupině popisuje, jak bojuje s každodenní únavou. Po práci jde domů a dělá mu velké obtíže uklidit nákup do chladničky. Zároveň popisuje pracovní víkend mimo domov, kdy po práci absolvuje několik desítek kilometrů na kole s kolegy a unavený není nebo jen mírně. Změna prostředí je často spojená se změnou vnímání. V tomto případě je vnímání únavy minimalizováno díky novému prostředí v krásné přírodě, kolegy a dalšími lidmi okolo a pohyb je událostí, která je vnímána pozitivně. Pohyb tak přináší Petrovi pozitiva psychická i fyzická, protože zdravotní obtíže se o tomto víkendu projevují minimálně. Zde jasně vidíme obousměrné propojení naší mysli, emocí a fyzického stavu. Zároveň se Petrovi ukazuje, že pohyb je důležitou a terapeutickou součástí jeho života a je pro něj užitečné se mu věnovat a vyvinout úsilí ve chvílích, kdy se mu nechce nebo pociťuje únavu.

Cvičení je jednoznačně užitečné a je možné s ním začít v jakémkoliv věku. Jeho benefity pro naše zdraví jsou ohromné. Začneme tedy malými a pravidelnými kroky. Zpočátku je i pár minut chůze to nejlepší, co po letech bez pohybu pro sebe můžeme udělat. Pohyb je srovnatelný s účinky antidepressiv, a jeho vedlejší účinky jsou spíše pozitivní.

Na druhé straně je dobré si uvědomit, že pohyb není jedinou součástí našeho života a při chronickém onemocnění je nezbytné ho přizpůsobovat aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Pohyb okamžitě mění chemii našeho těla, okysličuje mozek, a tím se stává zatím jediným známým ochráncem mozku. Slouží tak jako prevence Alzheimerovy choroby a dalších nemocí spojených s mozkovou činností.

Na pohyb tedy nerezignujte, věnujte se mu dle svých zdravotních možností a fyzické úrovně a vybírejte si takový pohyb, kterému se budete moci věnovat pravidelně, protože vás baví.





STRES PŘI CHRONICKÉM ONEMOCNĚNÍ STŘEV

Nadměrný stres je velmi často spouštěčem relapsu a přiměřený stres s psychickou pohodou stojí za příznivým průběhem léčby a delším stadiem remise, kdy je onemocnění neaktivní.

Stres je tolik popisované a diskutované téma také v souvislosti s IBD. Při terapii na něj často narážíme, objevuje se v mnoha životních situacích. Doslova nás stres zavalil na počátku koronakrizy v březnu 2020, kdy mnoho odborníků varovalo před jeho vlivem. Stejně se tak děje u lékařů, kteří se nás často vyptávají, zda prožíváme nějaký stres v práci či v rodinných vztazích. A proto hned na počátku musím zmínit zajímavý fakt o prožívání stresu. Placebo efekt je i při prožívání či zvládnání stresu. Čím víc věříme, že je stres škodlivý na naše zdraví, tím větší budeme pociťovat jeho důsledky. Pokud k náročné situaci přistoupím jako k situaci, kterou zvládnou, pro kterou jsem dostatečně vybaven psychicky, mentálně, fyzicky, potom je menší pravděpodobnost, že se do stresu dostanu. Naopak platí, že představa nějaké situace jako silně stresové právě pro mě, může prožívání stresu navodit.

Tím zde rozhodně nechci vzbudit dojem, že stres neexistuje, ale spíše upozornit na moc našich přesvědčení, která si během života vytváříme a automaticky je používáme v našem životě. A tím přesvědčením může být, že určité situace jsou pro nás stresové za každou cenu.

Např. jízda autem do práce v ranní špičce. Můžeme na základě zkušenosti jízdu prožívat jako stres nebo během ní můžeme poslouchat hudbu či telefonovat s někým blízkým a udělat z této situace příjemné chvíle.

Stres můžeme chápat jako reakci našeho těla a mysli na určitou situaci. Mysl vyhodnotí situaci a tělo zapne nervový systém do určitého režimu, na který naše tělo reaguje fyziologickými reakcemi a emocemi. V situaci se tak dostáváme do kola – automatická myšlenka – emoce – reakce těla, a je velmi obtížné poodstoupit a sledovat, co naše emoce a reakce způsobuje. Někdy to může vypadat, že jsme ve stresu bez příčiny nebo jako důsledek bezvýznamných událostí. Přesto cítíme, že se chvějeme, potíme, máme zrychlený tep. Běžné události můžeme prostě prožívat jako malý, ale neustálý stres. A proto si zde popíšeme rozdíl mezi stresem akutním a chronickým a tím, jak můžeme prožívání stresu vědomě ovlivňovat pomocí naší nervové soustavy.

Akutní stres je reakcí těla na ohrožení tady a teď, kdy se zapne autonomní nervová soustava, konkrétně sympatický nervový systém (sympatikus) a na něj napojený enterický nervový systém ve stěnách trávicího traktu. Sympatikus se zapíná samovolně při stresu (ohrožení) nebo při zátěži. Sympatikus se spolupodílí na vylučování noradrenalinu. Ve stresové situaci tak sympatikus



hraje hlavní roli. Naproti tomu parasympatický nervový systém (parasympatikus) tlumí reakci organismu na stres a tvorbu noradrenalinu. Pokud je sympatikus aktivní, parasympatikus je vypnutý a naopak. Chronický stres je dlouhodobý stav našeho organismu, ve kterém je aktivovaný sympatikus, a tudíž se dlouhodobě v menších dávkách vyplavují kortikosteroidy z kůry nadledvin (kortizol). Ten zajišťuje přísun glukózy do mozku a zvyšuje koncentraci glukózy v krvi, dále stimuluje kardiovaskulární systém, ale také potlačuje imunitní reakce a spolupodílí se na poruchách pojivové tkáně a kůže. Proto lidé, kteří žijí pod vlivem chronického stresu, jsou více ohroženi důsledky přetížení kardiovaskulárního systému jako ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu, hypertenze. Můžeme si také všimnout, že dlouhodobě stresovaní lidé vypadají unaveně, jejich pokožka může být ochablá a má tendenci rychleji stárnout. Vlivem zvýšené produkce kortizolu a dalších kortikosteroidů může docházet k významným změnám hipokampu, což se projevuje zhoršenou krátkodobou pamětí a omezenou schopností ukládat nové informace či problémy s prostorovou orientací.

U dlouhodobého stresu je užitečné si uvědomit, že nepříjemné prožívání je spojeno s prudkým kolísáním aktivace sympatiku a parasympatiku nebo přetrvávání aktivace sympatiku a amygdaly, kdy dochází k dlouhodobému vyplavování noradrenalinu. Abychom tento stav aktivace sympatiku zastavili, potřebujeme aktivovat parasympatikus, a to prostřednictvím X. hlavového nervu, tzv. bloudivého nervu, který propojuje pátevní míchu s dalšími orgány. Vyšší tonus (aktivita) bloudivého nervu umožňuje tělu rychleji zrelaxovat po vystavení organismu stresu. Bloudivý nerv můžeme aktivovat při otužování, zpívání, kloktání, pohybu a cvičení, jógou, masáží, akupunkturou, meditací a zdravou stravou s dostatkem omega 3 mastných kyselin (mořské ryby, ořechy, semena) a probiotik (zakysané mléčné výrobky jako jogurt, podmáslí, kefír, kysané zelí, tempeh, kimči, jablečný ocet).

JAK SE ZOTAVIT ZE STRESOVÉ SITUACE

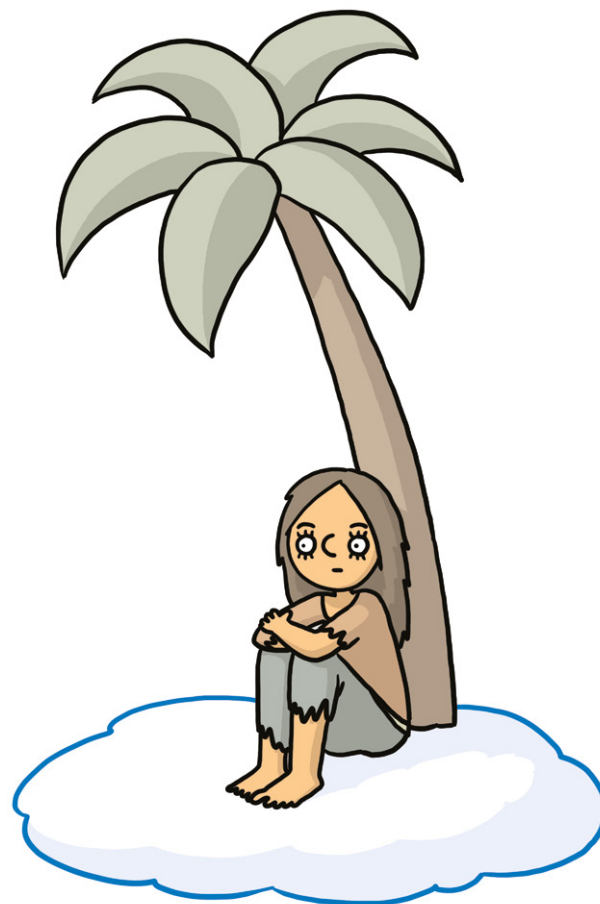
Při akutní reakci na stres je nezbytné odsunutí z dosahu stresoru, tzn. odejít či opustit stresovou situaci, ukončit stresující rozhovor, využívat hromadnou dopravu, pokud

je jízda autem pro nás stres. Dovolit si emoce ventilovat, tzn. plakat, křičet, utíkat, pohybovat se. Velký terapeutický efekt má i práce s tělem, pozorování, kde se stres usazuje, kde cítíme napětí a ztuhlost, kde naopak lehkost a uvolnění, a pak tyto tělesné partie prodýchat, uvolňovat či rozhýbat. Dále můžeme při akutním stresu využít hluboký břišní dech, kdy se nadechujeme až do spodní části břicha a pak pomalu vydechujeme, soustředíme se pouze na nádech a výdech. Po skončení stresové situace můžeme využít různé druhy relaxace. Např. svalová progresivní relaxace je velmi účinná i v krátké verzi. Pokud je stresová situace dlouhodobého rázu, potom může být potřeba poskytnutí opory od našich blízkých. Mobilizovat naše blízké je někdy nezbytné k tomu, abychom situace nejen zvládli, ale abychom se nepropadli do hlubšího akutního stresu, který by mohl vést ke zdravotním důsledkům. V některých případech akutního stresu je nezbytné navštívit svého ošetřujícího lékaře a poradit se s ním o možné krátkodobé aplikaci psychofarmak.

DALŠÍ MOŽNOSTI ZVLÁDÁNÍ STRESU

Ve stresu se naše tělo připravuje na akci, na „boj či útěk“, což v reálném moderním světě je obtížné. Jak po hádce s nadřazeným bojovat, resp. utíkat z dané situace? Přesto mějte na paměti, že pohyb je tím nejjednodušším a nejdostupnějším prostředkem, kterým tělu umožníme minimalizovat důsledky stresu, kdy snížíme hladinu stresových hormonů v našem těle. Pohyb je účinný také jako prevence stresu, kdy naši mysl i tělo posiluje v rezistenci vůči náročným životním situacím a dává jistou míru psychické odolnosti v obtížích běžného života.

Velmi často je se stresem propojena emoce strachu. Do stresu se dostáváme snadněji, pokud máme starost, abychom něco stihli včas nebo abychom to provedli precizně. Ve skutečnosti je to obava a strach o výsledek či přijetí druhými, o pochvalu či úspěch. Pokud se v takové situaci sami sebe zeptáme, co nejhoršího se může stát, jaký nejhorší scénář může nastat, většinou zjistíme, že je velmi malá pravděpodobnost, aby se stalo to nejhorší, co očekáváme. Např. jsem ve stresu, abych přišel včas do práce.



Co nejhoršího se může stát? Z čeho mám největší obavu? Mám strach, že přijdu o práci, nenajdu si jinou, nebudu moci splácet hypotéku a celá rodina skončí pod mostem. Jak velká je pravděpodobnost, že skončíme pod mostem, pokud dnes přijdu o 10 minut později do práce? V tento moment se spouštěč stresu minimalizuje společně se strachem, který pociťujeme. Máme totiž mnoho možností, které můžeme udělat, abychom pod mostem neskončili. Od napracování 10 minut odpoledne až po hledání jiného zaměstnání či odložení splátek hypotéky nebo prodeje bytu a dočasného menšího bydlení. Mezi současným strachem z pozdního příchodu a životem bezdomovce je mnoho kroků, které můžeme udělat a zvrátit ten nejhorší scénář. V moment, kdy vidíme možnosti řešení a nejsme ve slepé uličce zahnaní do kouta, se cítíme uvolněněji a svobodněji. Vždy máme na výběr, vždy existuje řešení. Náš strach se tak minimalizuje a my se můžeme zhluboka nadechnout a bez stresu se vydat do zaměstnání.

Prožívání určitých situací stresově je často vytvořeným návykem, který se objevuje na základě spouštěče v podobě nějaké situace, emoce, člověka a jeho projevu. Např. situace, kdy rodič v danou hodinu přichází z práce a často je podrážděný a unavený, vyvolává v rodině napětí a hádky, může pro ostatní zúčastněné znamenat, že v budoucnu si v danou hodinu navodí stejný pocit a očekávání, co se v tuto dobu může stát, mohou prožívat obavu, strach a celkově tuto situaci vnímají jako stres. Proto se o mnoho let později potýkají se stejným stresovým vypětím v danou denní hodinu, ačkoliv už dávno mají vlastní rodinu a vytváří vlastní rodinnou atmosféru. Zážitek stresu byl ale dostatečně silný a pravidelně se opakoval, tudíž se stal návykem, jehož spouštěčem byla pouze denní doba.

Ale stejně jako jiný návyk, i návyk stresu lze odstranit. Jeho vědomé přijetí a postupná výměna za jiné prožívání je vskutku možná. Zpočátku je potřeba se na emoci v danou dobu zaměřit, přemýšlet, kde se vzala, co ji spustilo a naplánovat, jak s ní dál pracovat. Např. zaměřit pozornost jiným směrem, naplánovat pohybovou aktivitu nebo naopak relaxační aktivitu, vyhledávat blízkost druhých lidí, která je pro nás příjemná a bezpečná.

TIPY, JAK SNIŽOVAT STRES

Snižovat a vypínat stresovou reakci v těle můžeme pomocí aktivace parasympatiku a stimulace bloudivého nervu, který navozuje pocit klidu a umožňuje tělu fungovat v hormonální rovnováze bez stresových hormonů.



Hluboký břišní dech.



Otužování
(studená sprcha, saunování).



Pomalý soustředěný pohyb
(jóga, taiči).



Aerobní pohyb.



Masáže.



Dále pak: setkání s přáteli, dotek a objetí, úsměv, meditace, dlouhý výdech, zpívání, pohled na obzor, pobyt v přírodě.

Všechny tyto činnosti aktivizují bloudivý nerv, a tak napomáhají pozitivnímu psychickému stavu a jsou nápomocné při zvládání stresu. Vyberte si tu, která vám je blízká a pravidelně se jí věnujte. Pouze pravidelné provádění má opravdu dlouhodobé pozitivní účinky.



POHLED NA OBZOR



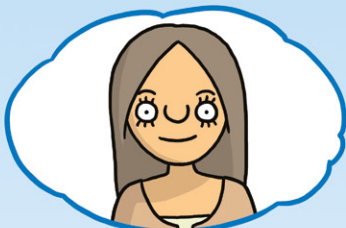
BÝT S PŘÁTELI



DLOUHÝ VÝDECH



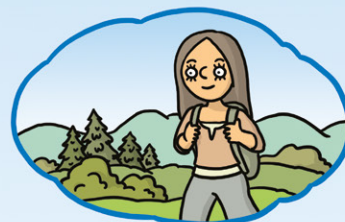
ZPÍVÁNÍ



ÚSMĚV



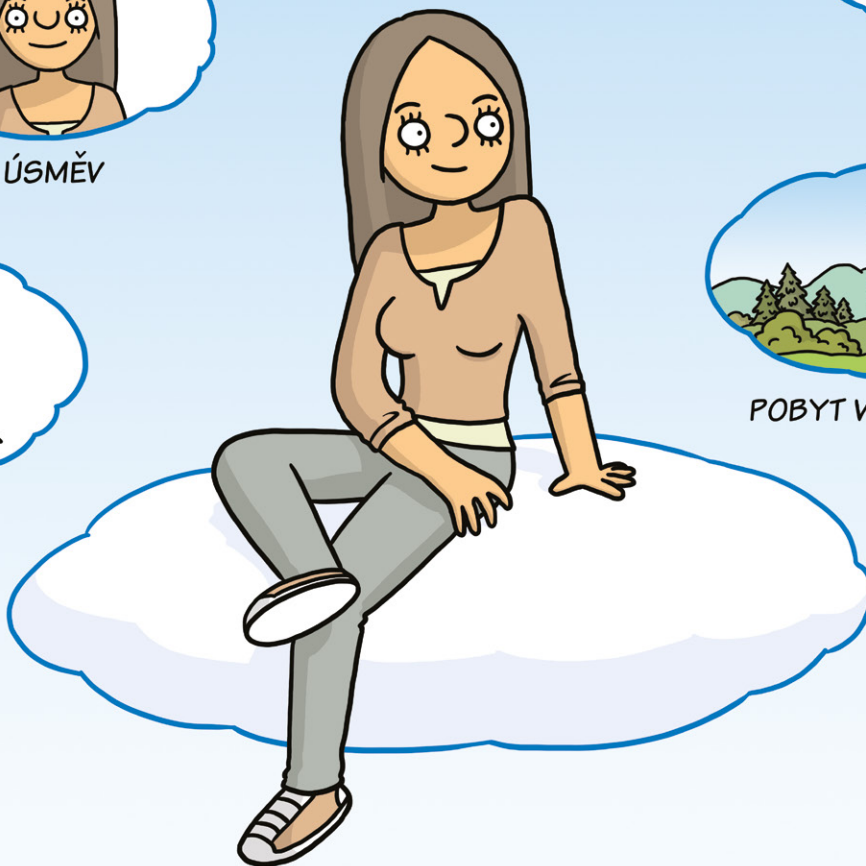
DOTEK A OBJETÍ



POBYT V PŘÍRODĚ



MEDITACE



ONEMOCNĚNÍ PODMÍNĚNÁ STRESEM

Mezi onemocnění podmíněná stresem patří například vředová choroba žaludku a dvanáctníku, kardiovaskulární onemocnění jako infarkt a ischemická choroba srdeční, migréna, virové infekce, autoimunitní onemocnění a částečně i onkologická onemocnění. Stres může ovlivnit i vznik duševních onemocnění jako posttraumatická stresová porucha nebo některá psychotická onemocnění a také je často spojován se vznikem deprese a úzkostí. Stres je také jedním z důležitých faktorů majících vliv na zvládání nemoci, případně její komplikovaný průběh.

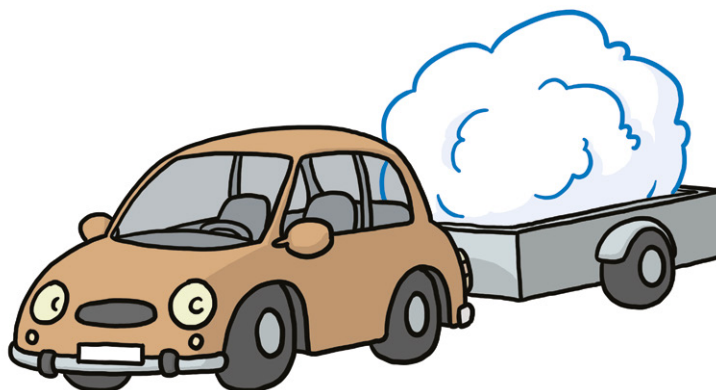
STRES U CHRONICKÉHO ONEMOCNĚNÍ STŘEV

Chronické onemocnění střev můžeme chápat spíše jako somatopsychické onemocnění, což znamená, že právě samotné onemocnění je zdrojem stresu a psychické zátěže. Tento stres je reakcí na obtíže spojené s onemocněním jako je komplikace a bolest spojená onemocněním, nejistota týkající se prognózy, případně zhoršení zdravotního stavu, potíže a bolesti při vyprazdňování a někdy i ztráta energie. Prevence stresu a jeho zvládání, když už k němu dojde, je pro pacienty s chronickým onemocněním střev

důležitým činitelem, který může zdravotní stav, fyzický i psychický, významně ovlivnit.

Vladimírovi diagnostikovali před mnoha lety ulcerózní kolitidu, pracuje v univerzitním prostředí, kde není snadné pracovat bez nároků na výkon a efektivitu a je více než pravděpodobné, že se bude během roku potýkat s několika stresovými situacemi. Vladimír již dvě desetiletí pravidelně jezdí do lázní a vědomě udržuje časovou hranici pro zaměstnání a relaxaci. Toto nastavení mu napomáhá udržet chronické onemocnění v klidové fázi. Pokud vnímá, že si „naložil“ více povinností, snaží se je vykompenzovat odpočinkem či časem se svými blízkými.

Náročné situace, pracovní problémy, rodinné neshody a vztahové krize, nároky na výkonnost při studiu nebo v zaměstnání, nepřijemní sousedé, vysoká a dlouholetá hypotéka, obtíže spojené se stářím, dopravní zácpa nebo málo času na naše zájmy, jsou životní situace, kterým se asi zcela nevyhneme, ale rozhodně se můžeme pokusit je zvládnout s minimem stresu. Nedopustíme, aby se z našeho života stala nezvladatelná jízda na stresových hormonech, které mají negativní dopad na mnoho aspektů našeho zdraví, fyzického i psychického.



1

Rozklíčujte důvody vašich obav a strachů
a postupně se je snažte aktivně řešit
a minimalizovat.

2

Zbavte se vysokých či nereálných nároků
na sebe sama.

3

Vnímejte náročnou situaci jako výzvu,
ne jako ohrožení.

4

Stresu se neobávejte příliš,
ale dejte mu jasnou hranici.

5

Zařaďte do svého života několik činností,
které vám dodávají sílu a radost.

6

Naučte se alespoň jednu relaxační techniku,
kterou můžete využít v akutním stresu.

7

A nezapomeňte, že sebeláska je zdravá
a přirozená a znamená mít se rád a pečovat o sebe
a své zdraví, které můžeme chápat jako absenci stresu
a přítomnost radosti a lásky.



V našem životě bylo, je a pravděpodobně i bude mnoho situací, které budou stresové, zažijeme obtíže, které nebudeme moci rychle vyřešit nebo je opustit, a stres tak bude na nějakou dobu součástí našeho života. Není možné stres úplně vyloučit, je ale možné mírnit jeho účinky na tělo a mysl. Minimalizovat negativní dopad stresu je často jedinou možnou strategií. Proto nezapomínejte, pokud prožíváte období plné stresu a aktivně ho snižujete čímkoliv, co tomu napomáhá. Neřešený dlouhodobý stres může někdy vést k rozvoji dalších psychických obtíží, jako je deprese a úzkost.





DEPRESE A ÚZKOSTI U PACIENTŮ S IBD

Deprese. Nemoc, která lidem přináší temnotu do běžných dní, ztrátu energie a motivace, má vliv na soustředění a paměť, ovlivňuje vztah k nám samým i k ostatním, naději a vůli k životu. Mnoho vzdělaných a talentovaných lidí mělo za život s depresí krátkodobou nebo i celoživotní zkušenost.

Deprese je častým důvodem k psychoterapii, ale ne vždy se odhodláme a terapii podstupujeme. Zvláště u deprese je velmi účinná medikace s psychoterapií a změnou životního stylu. Někteří pacienti s chronickým onemocněním střev sami popisují, jak pro ně bylo důležité změnit některé své návyky ohledně spánku, stravování, pohybu a myšlení.

S depresí je mnohem častěji než u jiného psychického onemocnění propojení životního stylu a optimistického či pesimistického vnímání reality. M. Seligman na základě dlouhodobých výzkumů popisuje optimistický vysvětlovací styl jako důležitý předpoklad prevence deprese. V šedesátých letech se díky psychiatrovi T. Beckovi začalo na depresi dívat i jinak než jako na nevědomé hluboké konflikty a na potřebu jejich „vydolování“ z člověka. Beck začal vnímat depresi jako poruchu vědomého myšlení, resp. si všímal, jaké myšlenkové návyky mají lidé, kteří trpí depresí. Mezi hlavní návyky patří pesimistické myšlení, tzv. pesimistický vysvětlovací styl. Naopak u lidí,

kteří při selhání neupadnou do deprese, se objevuje optimistický vysvětlovací styl. Dalším faktorem, který ovlivňuje, zda upadneme do deprese či bude deprese dlouhodobá, je tzv. přezvykování (ruminace). Ruminace je přemýšlení, analyzování a zkoumání zdroje našich potíží, selhání. Právě ruminace s pesimistickým vysvětlovacím stylem vede k těžké depresi. Nadějí pro lidi s depresí je právě vědomí, že ruminaci i pesimistický vysvětlovací styl lze změnit.

OPTIMISTICKÝ VYSVĚTLOVACÍ STYL A NAUČENÁ BEZMOC

Naučená bezmoc je postoj, kdy sami věříme, že nemá smysl cokoli dělat, protože to nezměníme, je to svým způsobem kapitulace. Optimistický vysvětlovací styl je myšlení, které bezmoc zastavuje, pesimistický vysvětlovací styl ji posiluje. Naše vysvětlení dané situace má vliv na to, zda budeme aktivní a silní v obtížné situaci, nebo se budeme cítit bezmocní a v roli oběti. Být optimistou je zdravější pro tělo i psychiku, je to prevence deprese a celkově nám dopomáhá k vnímání svého života jako úspěšného a spokojeného. Být pesimistou je ve většině ohledech rizikové pro vnímání života jako naplněného a smysluplného. Pesimismus i optimismus nejsou neměnné a můžeme si osvojovat schopnosti, které nám pomohou pesimismus překonat. Naše vůle a touha po změně nám umožňuje měnit náš život.

Co je tedy vysvětlovací styl, který ovlivňuje, zda jsme více optimističtí nebo spíše pesimističtí? Podle M. Seligmana je to navyklý způsob, jakým vysvětlujeme špatné zážitky. Jedná se o naučený způsob myšlení, jenž jsme si vytvářeli v průběhu dětství a dospívání, případně na základě významných životních událostí v dospělosti. Vysvětlovací styl je úzce propojen s naším vnímáním sebe sama na tomto světě. Můžeme vnímat bezpečí a sebehodnotu a myslet si, že je pro nás život bezpečným místem, kde si zasloužíme jen to nejlepší, nebo sami sebe vnímáme ohrožené a bezcenné, kdy nevnímáme smysl svého snažení.

Jak při depresi fungují antidepressiva? Antidepressiva nabízejí úlevu, umožňují klid, který otevírá možnost změny. A to je zásadní – antidepressiva vás neučí, nezpůsobují změnu, ale díky zklidnění či navození úlevy od silných depresivních příznaků změnu umožňují. Proto mohu jen doporučit, abyste nespolehnali jen na medikaci, protože po jejím vysazení jste tam, kde deprese začala. Pokud na svém myšlení (vysvětlovací styl a ruminace) nic nezměníte, potom jsou antidepressiva jen podpůrnou terapií a možná i celoživotní. Podle výzkumů M. Seligmana a jeho týmu na Pensylvánské univerzitě má změna pesimistického vysvětlovacího stylu na optimistický styl zásadní roli v léčbě deprese a její prevenci. Pesimismus je tak vedle genetických dispozic, hormonálních změn a tragických událostí důležitou příčinou masivního rozvoje deprese v posledních 30 letech.

U pacientů s chronickým onemocněním střev vnímám, jak změna pohledu na život s tímto onemocněním mění i intenzitu depresivních příznaků. To znamená, že pacienti, kteří své onemocnění přijali jako součást života, který mohou prožít dobře a smysluplně, a kteří mají podporu svých blízkých, pak nemají příznaky deprese vůbec nebo jsou minimální či zvládnutelné.

Terapie deprese začíná u změny našeho myšlení a pohledu na svět kolem nás a naše životní okolnosti. Pokud se vám pesimistické myšlenky objevují často a intenzivně, zeptejte se sami sebe, co s těmito myšlenkami

děláte. Snažíte se je potlačit, zakazujete si je, jste z nich unavení a podráždění, hledáte nějaké rozptýlení? Pokud myšlenka přijde, je užitečné si uvědomit, že je to pouze myšlenka, kterou se můžete a nemusíte zabývat. Pokud před ní utíkáte a snažíte se potlačit ji, vytěsnit, paradoxně jí věnujete víc pozornosti, než je nezbytné. Navíc, co potlačíte, to se většinou s větší intenzitou vrátí později. Když negativní myšlenka přijde, přijměte ji. Je tady, můžete se na ni racionálně podívat, prozkoumat ji a ponechat ji někde u sebe. Tím, že proti takové myšlence nebojujete, máte možnost věnovat se jiným myšlenkám, které jsou pro vás důležité, nebo vztahům k blízkým osobám, práci, zájmům. Když proti negativním myšlenkám přestaneme bojovat, jejich síla se sníží a my se můžeme věnovat pro nás podstatným věcem. Např. myšlenka „Nejsem dost dobrý člověk“. Pravděpodobně mnoho lidí taková myšlenka někdy napadla. Ale ne všichni jsou touto myšlenkou ovládnuti. Když se tato myšlenka objeví, tak se jí můžeme zabývat, analyzovat, argumentovat, propadat sebeobviňování, hledat chyby v minulosti a ptát se, proč zrovna já. Nebo můžeme myšlenku nechat bez analýzy a argumentace, přijmout ji jako něco, co se občas objeví, přijmout ji pouze jako jednu z mnoha myšlenek. Tím se její náboj sníží. Potom můžeme zaměřit svou pozornost na cokoliv jiného, na jiné myšlenky, na lidi okolo nás, na zájmy či práci. Uvěznění v myšlenkové pasti se nestalo, můžeme žít i s negativní myšlenkou.

Myšlenky nemusíme potlačovat, popírat, snažit se vymazat nebo na ně zapomenout. To jsou strategie, které z dlouhodobého hlediska nejsou účinné. Pokud chceme zapomenout na naši nervozitu, strach nebo smutek, potom nejčastěji saháme k alkoholu, jídlu, adrenalinovým aktivitám, lékům nebo i drogám. Pokud tuto strategii využíváme pokaždé, když se s emocemi nebo myšlenkami potřebujeme vyrovnat, potom jsme ohroženi závislostí na mnoha látkách nebo na chování, které nám škodí.

Přijetí myšlenek, ochota chvíli s nimi být, vydržet jejich někdy až nepříjemné působení, nás paradoxně nejvíce osvobozuje, protože s nimi nebojujeme, tudíž nad námi nemohou mít moc a nejsme pod jejich nadvládou.

Dokážeme se tak rozhodovat sami za sebe, ne pod tíhou emocí či myšlenek.

Společně s depresí se pacienti také velmi často setkávají s úzkostmi, které ovlivňují jejich běžný život a v některých případech i zhoršují průběh chronického onemocnění.

„Na ten školní výlet nepojedu. Třeba tam nebudou toalety a já mám obavu, že bych se někde ztrapnil před kamarády.“ „Škola mě baví, ale bojím se, co by si o mně mysleli a říkali spolužáci, kdyby věděli, že jsem nemocná.“ „Bojím se, že dostanu panický záchvat v kině, tak raději na to rande nepůjdu.“ „Nedokážu se tomu věnovat, protože chci, aby to bylo skvěle vypracované a zároveň se toho bojím.“

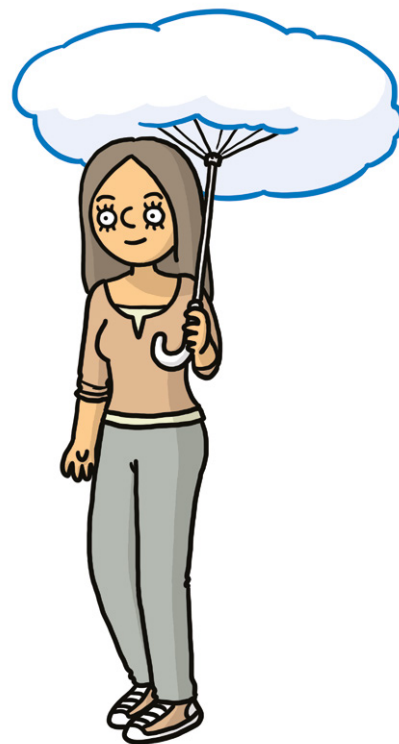
Emoce. Někdy jich chceme víc a jindy bychom je nejraději zakopali hluboko do země. Jenže emoce mají pro náš život ohromný význam. Takový strach je někdy to, co nám zachrání život. Jindy nám brání v dosahování cílů nebo ve spokojenosti. Na strachu je krásně vidět, že emoce nejsou dobré nebo špatné. Záleží na tom, jak se na ně díváme a jak je prožíváme a necháváme se jimi ovlivnit.

Co tedy můžeme dělat, aby nás emoce a myšlenky negativně neovlivňovaly a nezabránily nám ve spokojeném životě, aby nám život nekazily?

První, co nás možná napadne, je, že bychom se tedy některým myšlenkám a emocím měli vyhnout, aby nás negativně neovlivnily. Jenže tak naše psychika nefunguje. To, co se snažíme potlačit, se později o to intenzivněji nějak promítne. Např. dlouhodobě potlačovaný vztek vede k nekontrolovaným výbuchům, často neadekvátním daným situacím. Nebo potlačená vzpomínka se nečekaně ukáže v nějaké situaci, to je tzv. flashback.

Americká psychologka Edith Eger říká, že exprese je opak deprese a prostě nelze uzdravit či změnit něco, co neprožíváme, ale odsouváme, a navíc emoce je jen emoce, nevypovídá nic o naší identitě.

Naším cílem není prožívat jen dobré a příjemné prožitky, ale udělat pro ně v životě bezpečný prostor, abychom je zvládli a mohli jednat ve shodě s našimi hodnotami či potřebami. Jak vytvořit prostor, kde nás emoce nepohltí, kde se budeme cítit volně a pohodlně?



Máme několik možností. Já vám nabídnu dva pohledy na to, proč je prožití emocí či přijetí myšlenek užitečnější, než před nimi utíkat či je potlačit. Tyto pohledy vycházejí z terapie přijetí a odhodlání.



1

Uvědomte si, že problém není v emoci nebo myšlence, ale ve **ztotožnění se** s nimi.

Můžeme se ztotožňovat s myšlenkami týkajícími se naší minulosti, různých zklamání, selhání, ztrát, traumat nebo křivd. V realitě se setkávám s těmito myšlenkami: „Nikdy se mi nepodařilo navázat funkční vztah, budu asi navždy osamělá. Skoro vždycky jsem selhala před dokončením úkolu. Ten násilný čin mě změnil. Měla jsem se tenkrát zachovat jinak. Po smrti manžela už nic není jako dřív.“

Můžeme se také ztotožňovat s myšlenkami týkajícími se budoucnosti, kdy se obáváme, vymýšlíme katastrofické

scénáře, předpokládáme to nejhorší. Např. IBD je nemoc, která mně bude znepříjemňovat život, a nedosáhnu tak spokojeného života. IBD se bude zhoršovat a takový život pro mě bude příšerný.

Dále se můžeme ztotožnit s tím, jak sami sebe vnímáme, např. prostě jsem depresivní. Jsem neschopný a nebudu mít úspěch, nejsem dost dobrý v ničem.

Také se můžeme ztotožnit s různými důvody a pravidly. Prostě si vymýslíme důvody k tomu, proč něco nedělat (jako třeba cvičení), nebo naopak dělat (pít alkohol), ačkoliv mi to neprospívá. Nemohu studovat, protože nemám dost času. Cítím se špatně, napiju se, uleví se mi. Nemohu odjet na výlet s přáteli, protože nevím, zda tam budou toalety.

A poslední ztotožnění se týká hodnocení, kdy sami sebe hodnotíme, nebo se ztotožňujeme s hodnocením druhých. Asi znáte spoustu lidí, kteří se odmítli ztotožnit s názorem paní učitelky v 6. třídě, která nás hodnotila jako průměrné lajdáky a v životě se posunuli někam, kde chtějí být.

Jak ztotožnění ovlivňuje náš život a jak to můžeme změnit? Když se necháme pohltit našimi myšlenkami a emocemi, nevidíme svět okolo nás reálně a nevidíme možnosti, které máme, nebo hodnoty, kterých si můžeme vážit.

Pro účinné vidění důležitých věcí i k užitečnému chování potřebujeme trochu odstup. Odstoupit znamená přijmout myšlenku či emoci a pozorovat ji z větší vzdálenosti, tím se také více napojíme na své okolí a dokážeme vhodně jednat. Prakticky to znamená, že kdykoliv přijde emoce či myšlenka, chyťte ji, uvědomte si ji, třeba si ji i запиšte a chvíli o ní přemýšlejte a nechte ji na sebe působit. Pak se sami sebe ptejte: je ta myšlenka nebo emoce o mně, o druhých, co mi říká o mých hodnotách, a jak mě může ovlivnit v dalším chování? Tím se stává neutrální a díky odstoupení od ní máme větší možnost rozhodnout se, co udělat. S emocí, či myšlenkou se tak neztotožníme a vytváříme prostor pro více možností, které jsme před tím, přes filtr myšlenky či emoce, neviděli.

Další možností, jak vytvořit prostor, kde nás emoce či myšlenky nepohltí, kde se budeme cítit volně a pohodlně, je ukončit vyhýbání se myšlence či emoci. Pokud se něčemu vyhneme, později se nám to ukáže s větší intenzitou. Velmi často se **vyhýbání** emocím a myšlenkám ukazuje jako jeden z důvodů závislostního chování, deprese či úzkosti. Nejčastěji se vyhýbáme pomocí alkoholu, jídla, když je nám smutno, tak někomu voláme nebo hodně pracujeme, často lidé nakupují, ale také užívají nadměrně některé léky na bolest a úzkost, jindy se vyhýbáme činnostem a aktivitám, kterých se obáváme kvůli našemu chronickému onemocnění.

Držet si emoce dál od těla paradoxně znamená, že nás víc zaměstnají a omezí, než když si je připustíme k tělu. Když si myšlenku nebo emoci necháme v blízkosti, tak jí paradoxně nevěnujeme tolik pozornosti. Máme víc možností věnovat se i něčemu dalšímu.

Čemu se tedy chceme vyhnout? No především těm nepříjemným myšlenkám a emocím. Někdy je to strach, jindy nuda, velmi často zklamání, osamělost a smutek. A u myšlenek je to podobné. Myšlenky, které jsou pro nás nepříjemné, těm se také vyhýbáme. Jako bychom říkali, teď o tom nechci přemýšlet. Nejsme stroje, takže emocím a myšlenkám nelze zabránit. Co ale děláme, je, že se jim chceme vyhnout. Což ze své podstaty nelze dělat účinně. Vždycky něco cítíme, nebo na něco myslíme.

Trik spočívá v tom, emoci či myšlenku přijmout, trochu se od ní vzdálit, ale přijmout ji, nehledat způsoby, jak jí utéct nebo zahnat. A ty způsoby úniku, pokud se stanou naší pravidelnou strategií, přináší s sebou skoro vždy další obtíže, jako jsou úzkost, deprese či závislost.

Při prožívání nechtěné emoce si můžeme připomínat, že to nebude trvat věčně, a naopak emoci přijmout a pozorovat, co dělá s naší myslí i tělem. Tím se emoční náboj sníží a velmi pravděpodobně se nám v budoucnu neukáže v mnohem silnější podobě.

Silné emoce jsou také spojeny s přetížením naší psychické i fyzické kapacity. K tomu nejčastěji dochází v období dlouhodobého stresu, jako jsou zdravotní komplikace, obtíže v zaměstnání, vztahové problémy nebo dlouhodobá péče o blízkého. Proto pacientům doporučuji zklidnění pomocí aktivit, které mají relaxační účinek nebo nám pomáhají uvědomit si své priority a hodnoty.

Tělo s myslí je úzce propojeno, a když zklidníme jedno, zklidníme druhé. Kde je uvolnění, tam nemůže být úzkost. Proto mají relaxační techniky v životě lidí s chronickým onemocněním důležité místo.

Nejčastěji při dlouhodobých úzkostech spojených s onemocněním IBD využíváme relaxační techniky. Když zklidníme tělo, mozek dostane zprávu, že je v bezpečí a začne se také zklidňovat. Proto si najděte pro sebe krátké uvolňovací techniky, které budete moci používat během běžného dne, a delší techniky, kterým se budete věnovat, když budete mít více času. Níže nabízím pro inspiraci techniky, které pacienti nejčastěji využívají.



KRÁTKÉ TECHNIKY NA ZKLIDNĚNÍ



Hluboký břišní dech

Nadechujte se nosem a vzduch se snažte nadechnout až do spodní části břicha. Chvilku vzduch zadržte a potom pomalu vydechnete ústy. Výdech by měl být o polovinu delší než nádech. Hluboký břišní dech je zklidňující a pokud se na něj plně soustředíte, nemůžete věnovat pozornost ničemu jinému, a celkově tak zklidníte tělo i mysl.

Vyklepávání stresu z těla

Uvolněte ruce a nohy a postupně s nimi třeste. Nejdříve zápěstím, potom celou paží. Dále třeste kotníky a potom celou nohou.

Tři dobré věci

Ráno nebo večer se na chvíli soustředte na 3 dobré věci ve vašem současném životě. Za co jste vděční? Co vám přinesl tento den a vy z toho máte radost? Když se soustředíme na pozitivní věci v našem životě, snížíme tím pesimistický pohled na svůj život.

Ranní meditace

Krátká ranní meditace má prokazatelně pozitivní vliv na naši náladu, myšlení a rozhodování. Pohodlně si sedněte na židli nebo na zem. Ruce jsou volně na stehnech, nohy se dotýkají země. Zavřete oči a snažte se nemyslet na nic, tzn. vnímejte černé stíny za očima a každou myšlenku, která vám přijde na mysl zase opusťte. Zpočátku je náročné nemyslet na nic, ale po několika pokusech se to stane snazší až dosáhnete 3 minut, kdy budete vnímat jen temnotu za očima.

Vizualizace

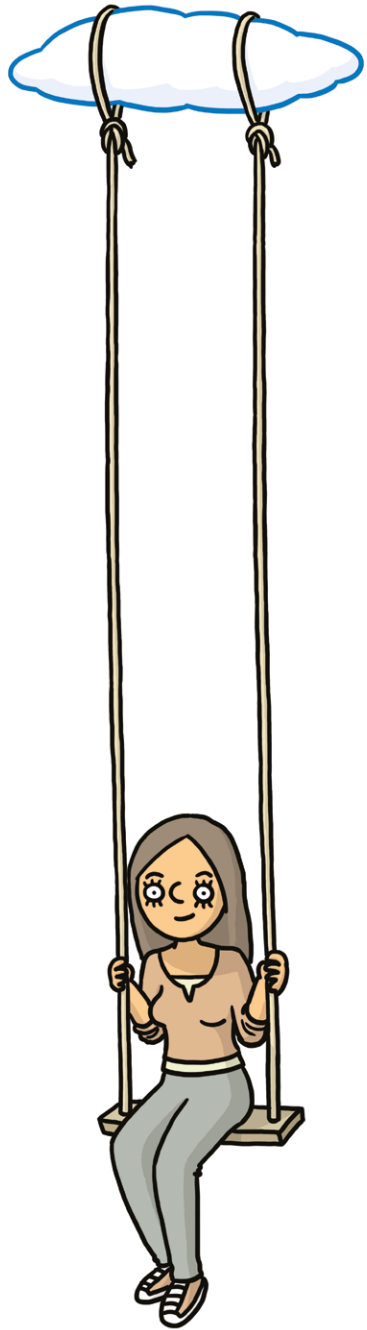
V náročné situaci, ve stresu, při prožívání smutku či strachu si zavřeme oči a představujeme si místo, které máme rádi a je nám na něm velmi dobře. Intenzivně si vybavujeme obraz místa, jeho vůni či zvuky.

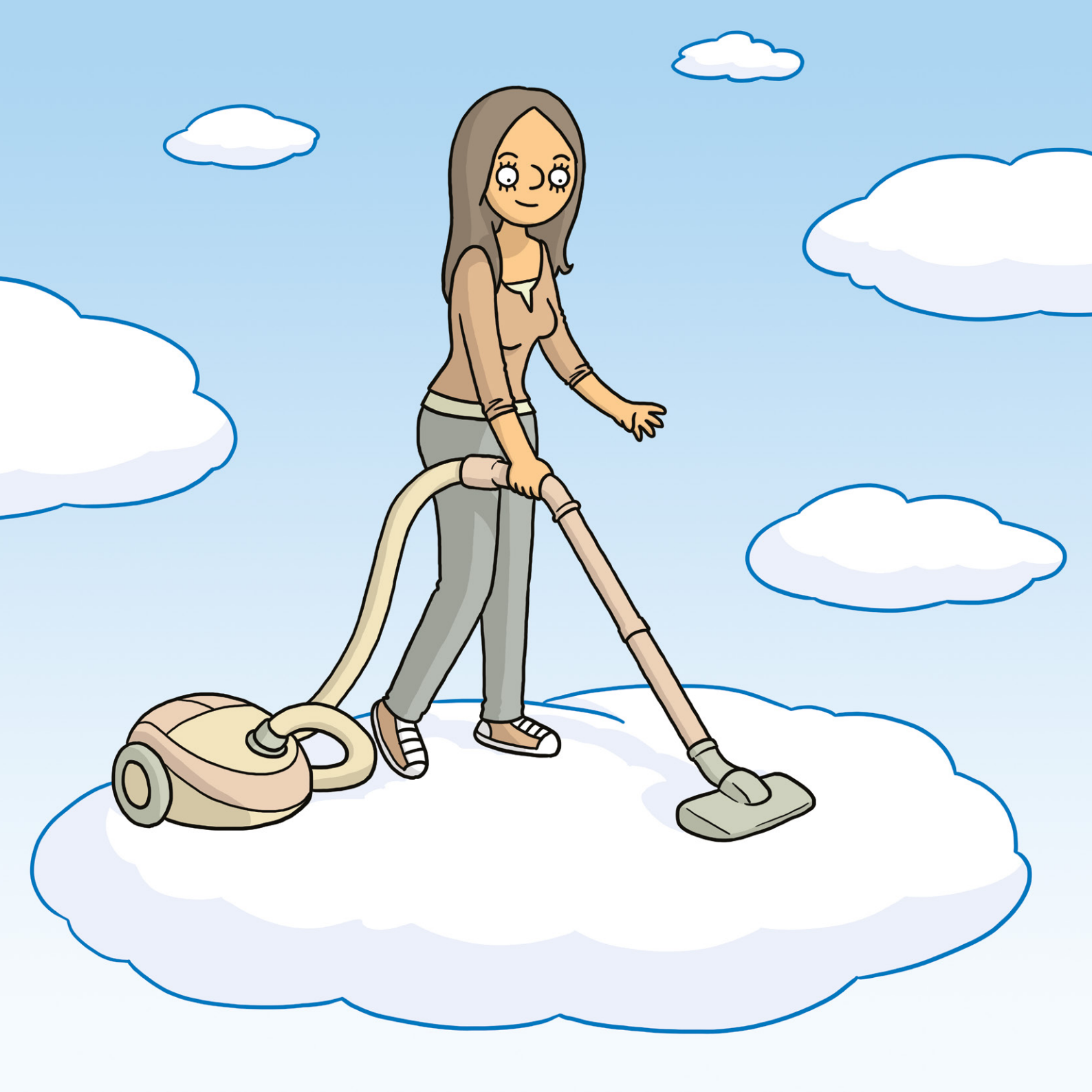
Hluboký břišní dech

Tuto techniku můžete provádět ve stoje, vsedě i vleže. Nadechněte se nosem a snažte se vzduch dostat až do dutiny břišní tak, že se vám břicho v okolí pupku výrazně zvětší. Vzduch 2 sekundy zadržte a pomalu ústy vydechnete. Nádech je přibližně na 4 sekundy, 2 sekundy zadržení vzduchu a 6 sekund výdech. Opakujte alespoň pětkrát.

Technika odvedení pozornosti

Zaměřte svou pozornost na něco emočně pozitivního či neutrálního a alespoň 2 minuty to intenzivně pozorujte. Snažte se o maximální soustředění. Můžete si nařídit minutku.







PŘIJETÍ CHRONICKÉHO ONEMOCNĚNÍ ANEB ŽIVOT JSME SI PŘEDSTAVOVALI MOŽNÁ TROCHU JINAK

Přijetí chronického onemocnění je pro některé z nás dlouhá cesta. Není snadné změnit pohled na sebe sama, poznat se v perspektivě nemoci a změny, akceptovat se v této podobě či fungování a tuto novou fyzickou či psychickou podobu a funkci milovat. Je to proces, kdy o něco přicházíme a získáváme něco jiného. Tento proces zahrnuje několik stadií smutku, kdy se vyrovnáváme s chronickým onemocněním:

1. popírání, šok,
2. hněv,
3. smlouvání,
4. deprese,
5. přijetí, smíření.

Tato stadia se mohou různě prolínat a my se k jednotlivým různě vracíme. Někdy máme pocit, že jsme se svou nemocí smíření, potom přijde nějaká komplikace a my znovu upadáme do deprese nebo zlosti.

Chronické onemocnění velmi často mění život v několika oblastech, zasahuje náš životní styl, práci, studium, rodinu a další vztahy, intimitu a společenský život.

Lenka (26 let) onemocněla před třemi lety Crohnovou chorobou, před rokem měla vývod na 9 měsíců. Lenka je velmi aktivní mladá žena, která i s vývodem putovala deset dní do Santiaga de Compostela s partou přátel. Díky onemocnění udělala radikální změnu ve svém životě a změnila zaměstnání, které bylo stresové od první minuty, kdy nastoupila do středního managementu nadnárodní společnosti. V současné době se věnuje výuce jazyků a je velmi pracovně spokojená. Její onemocnění bylo signálem. Vnímala ho jako vzkaz svého těla, který říkal zpomal, buď k sobě laskavější a ohleduplnější.

ODOLNOST

Naše odolnost a frustrační tolerance jsou faktory, které významně ovlivňují, jakým způsobem k životu s IBD přistupujeme. Psychická odolnost je budována v období prvních dvou let života dítěte. Pokud se dítě cítí bezpečně, má pevný vztah s pečující osobou a pečující osoba mu dává najevo pozitivní emoce, které k němu cítí, potom je velká pravděpodobnost, že dítě bude v dospělosti psychicky odolné a s životními obtížemi se bude potýkat spíše s lehkostí a nepřízeň osudu ponese statečně. To ale neznamená, že pokud jsme v tomto období neměli štěstí na vlídnou a milující pečující osobu, že musíme být méně odolní a na těžkosti života reagovat psychickým zahlcením.

Odolnost můžeme budovat. Pomalé a postupné vystavování se malému stresu v podobě fyzického nebo psychického nepohodlí, které je ještě snesitelné a můžeme ho zvládnout, nám může prokázat velkou službu. Připraví nás na těžší okolnosti. Nemusíte se vystavovat něčemu specifickému, postačí studená sprcha, změna plánu trasy, prodloužení pauzy mezi jídly nebo delší čas ke cvičení,

obtížnější hudební part nebo o trochu kratší čas na vypracování úkolu. Cílem není lámat rekordy, cílem je vystavit se malému, ale zvládnutelnému stresu, se kterým si poradíme bez většího vyčerpání nebo extrémní psychické náročnosti.

Být odolný je užitečné i pro zvládání úzkostí. Odolnost nám pomůže zvládnout nepříjemné emoce jako strach a my se jim nebudeme vyhýbat, tudíž se ze strachu nestane větší úzkost, ale postupně se stane malou překážkou, kterou prostě vydržíme či překročíme bez větších následků.

K přijetí sebe sama potřebujeme rozumět sami sobě jak na úrovni psychických prožitků, tak i fyzického těla. Někdy je k přijetí chronického onemocnění střev potřeba naučit se vnímat tělesné počitky jako teplo, chlad, hlad, bolest, strnulost, ztuhlost. Uvolnění je důležité zejména u IBD, protože pokud vnímám, mohu reagovat. Pokud vnímám, jsem ve svém těle a přijímám ho a dokážu na jeho potřeby reagovat. Mohu něco změnit, dělat jinak, reagovat přiměřeně nebo prostě nechat nějaké vjemy či emoce pomalu odeznít.



PROPOJENÍ S NAŠÍM TĚLEM

Čím více jsme propojeni se svým tělem, tím více mu rozumíme, a můžeme tak reagovat na jeho potřeby. U pacientů, kteří jsou na své fyzické prožívání velmi napojeni, vidíme, jak se k sobě chovají ohleduplně, akceptují svá omezení, respektují svá specifika a přirozeně vycházejí vstříc tělesným potřebám. U chronického onemocnění je to delší, a ne vždy snadný proces sebepoznání, který je navíc někdy až překvapující. Je ale možné své tělo a jeho procesy poznat, přijmout, přizpůsobit se mu, naslouchat jeho hlasu, i když je někdy nejasný či slabý. Naladit se na jeho sebemenší tóny vyžaduje trochu praxe, ale je to určitě možné.

A se sebepoznáním jde ruku v ruce vztah k sobě samému. Čím více je pro nás tělo nesrozumitelné, nejasné a složité, tím více o něm pochybujeme a nedůvěřujeme mu. Vše to navíc komplikuje IBD, které je nemocí v místě, ve kterém se zásadně projevují i naše emoce. Dutina břišní je považována za centrum emocí, ze kterého se pocity dostávají do dalších částí těla. A pokud právě zde cítíme dlouhodobou bolest, nekomfort, jako je tlak, prnutí nebo křeče, potom může být naše prožívání jednoduše komplikovanější.

I proto věnujte pravidelně čas sami sobě, naladování se na své tělo a nastavování běžných aktivit podle toho, jaké jsou právě jeho potřeby. Podobně jako si např. introverti vybírají, jak budou trávit volný čas, tak i my si můžeme rozhodnout, čemu se budeme věnovat, jaký rytmus života nám vyhovuje, jakou míru stresu sneseme v zaměstnání nebo kolik sociálních kontaktů nám vyhovuje. Udržujte rovnováhu mezi rutinou a změnami a myslte na dostatečnou fyzickou aktivitu a adekvátní míru sociálních kontaktů, protože to jsou faktory, které ovlivňují naši psychickou pohodu, tudíž mají vliv na chronické onemocnění. Věnujte se aktivitám, které umožňují kontakt se sebou samým, jako jsou jóga, strečink, relaxační cvičení a dechová cvičení, tanec a rytmické pohyby.

Při remisi onemocnění můžeme věnovat více času poznávání našeho těla a jeho fungování, zkoušení nových



aktivit, sportů, relaxací, a naopak při relapsu nemoci se věnovat pouze tomu, co nám v akutní fázi onemocnění zmírní bolesti či trávicí a jiné obtíže.

Přijetí onemocnění je ovlivněno také naším sebevědomím. Tím, jak sami sebe vnímáme v oblasti vzhledu, výkonu, schopností a našeho vztahu k sobě samým, jak sami sebe máme rádi. Při zjištění diagnózy nemá smysl ptát se „proč zrovna já onemocněl“, ale spíše, „co mohu dělat, abych i s chronickým onemocněním měl kvalitní život?“. Zvláště u IBD vnímám jako důležité prožívat přítomný okamžik, užívat si současnou chvíli a prožívat ji. Pokud se v myslí upínáte na budoucnost, na to, zda se objeví zázračný lék nebo se zcela vyléčíte, potom možná přicházíte o důležité chvíle současnosti a možná žádná zázračná budoucnost ani nepřijde. Proto se učte žít v přítomném okamžiku, protože to je jediný čas, který můžeme prožívat. Minulost už byla a budoucnost ještě není.

CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ JE PSYCHICKOU ZÁTĚŽÍ Z NĚKOLIKA DŮVODŮ

1

Onemocnění se stává součástí našeho života a není snadné přijmout změny, které přináší, zejména změny spojené s tělesnými projevy nemoci a změnou tělesného zjevu, u pacientek velmi často změny váhy nebo ekzematické projevy na kůži, dále pak únava a pocit slabosti při medikaci.

2

Chronické onemocnění mění perspektivu života, kdy si uvědomujeme křehkost našeho zdraví, a v některých případech nevidíme na budoucnosti příliš pozitivních vyhlídek. Omezení, které chronické onemocnění přináší, je zejména v dospívání a mladé dospělosti velkou psychickou zátěží, a to může vést k dalšímu zhoršení průběhu onemocnění.

Proto je důležité přijmout onemocnění jako součást svého života, udělat potřebné změny a zároveň vnímat, jaké výzvy nám onemocnění přináší. Např. naučit se jinému způsobu stravování, zavést do života více relaxace a pohybu, pravidelně věnovat čas svému tělu a nechat si pomoci od druhých, případně si o pomoc říct svým blízkým.



ONEMOCNĚNÍ JAKO PŘÍLEŽITOST

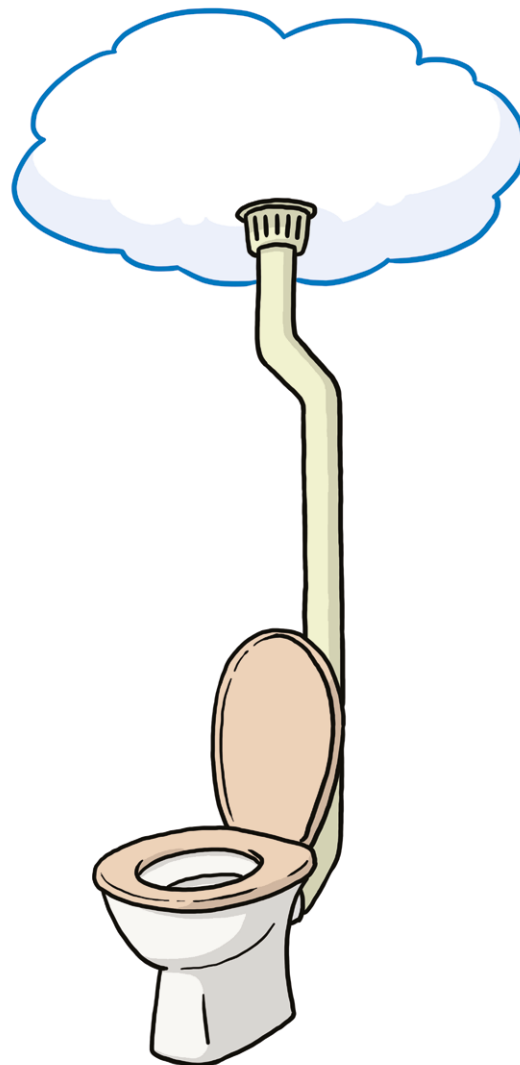
Chronické onemocnění přináší i nové příležitosti v podobě nového okruhu přátel a známých. Zvláště pokud se neuzavřete před světem, ale propojíte se s lidmi se stejným onemocněním. S nimi můžete sdílet nejen zkušenosti a praktickou pomoc, ale i pocity, které prožíváte, a obavy, které máte. Nemusíte se zbavovat všeho, čemu jste se věnovali před stanovením diagnózy. Možná zjistíte, že mnoho z vašich zájmů můžete provozovat i dále s malými změnami v intenzitě nebo frekvenci.

Chronické onemocnění mnoho z nás donutí zastavit se a zrekapitulovat či zrevidovat dosavadní způsob života. Mnoho klientů s IBD popisuje, že po tom, co se dozvěděli svou diagnózu, se začali věnovat mnohem více tomu, co je pro ně skutečně hodnotné. Nebo se něčeho naopak zbavili, protože měli pocit, že to v životě již postrádá smysl či hodnotu. Např. ukončili problematický neperspektivní vztah nebo odešli ze zaměstnání, které bylo výrazně stresové, či se odstěhovali na méně rušné místo a začali se věnovat zájmům, na které neměli doposud dost času.

Klientka Anna se po diagnóze ulcerózní kolitidy ve 45 letech rozhodla, že si sníží úvazek jako bankovní úřednice, a ve volném čase bude na horské chatě u svého přítele. Po stanovení diagnózy změnila svůj životní styl, přizpůsobila ho svému zdravotnímu stavu a našla v novém způsobu života smysl a vlastní spokojenost. Procházky v lese, horské túry a celkově více pohybu v přírodě se stalo pro Annu novou součástí života. Zároveň popisuje, jak pracovní stres a rodinné neshody zvládá mnohem snadněji, neprožívá je tak intenzivně. Podobně zvládá i zhoršení zdravotního stavu, když se kolitida objeví s větší intenzitou, tak ji dokáže lépe zvládat. Netlačí na sebe, vnímá fyzické potřeby jasněji a více dokáže svůj život přizpůsobit svému tělu a jeho potřebám.

Nemoc může pro mnohé z nás být začátkem důležitých životních změn. Nemusíme chronické onemocnění stěží vnímat jako prokletí, ale jako příležitost žít jinak a s jinými prioritami a s jinými příležitostmi.

Ve skupinové i individuální terapii potkávám lidi, jejichž postoj k životu je plný naděje a touhy žít spokojený život podle svých hodnot, ať už jsou okolnosti jakékoliv. Někteří pacienti mají život s nemocí skutečně jiný, podle většinové zdravé společnosti by se dalo říct velmi komplikovaný. Někteří z nich to ale vnímají jako příležitost k tomu, aby tyto okolnosti zvládali a žili svůj život co nejlépe. Občas je zahalí mrak temných komplikací, někdy prožívají strach, úzkost a depresi, ale i přesto dokáží vnímat svůj život hodnotně a soustředí se na to dobré, co život přináší, a zůstávají optimističtí vůči svému životu.



PACIENTI IBD

Jsme organizace Pacienti IBD z.s. Od roku 2008 pomáháme, sdružujeme a edukujeme pacienty s idiopatickými střevními záněty (Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou).

Vydáváme odborné publikace a brožury, pořádáme vzdělávací semináře, neformální setkání a konference. Zdarma nabízíme odborné on-line poradny: právní, výživovou a gastroenterologickou.



Publikace vznikla za podpory:



abbvie



NAŠE PROJEKTY

WC KOMPAS

Naše on-line mapa veřejných toalet umožňuje všem uživatelům nalézt nejbližší dostupné WC na základě jejich geografické polohy. K vytvoření on-line mapy s více než 13 tisíci toalet nás přivedly praktické zkušenosti pacientů s chronickými střevními obtížemi. Ani ve velkých městech totiž nelze rychle a důstojně vyřešit základní lidské potřeby. Nízkou kvalitou a nedostatečný počet čistých toalet si většina lidí uvědomí až v případě, kdy je nutně potřebují. Navštivte webové stránky www.wckompas.cz. Zdarma si můžete stáhnout aplikaci pro chytré telefony.

APLIKACE IBD POD KONTROLOU

Nová mobilní aplikace, kterou pro pacienty s Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou vyvinula organizace Pacienti IBD a společnost Takeda. Nemocným pomůže s lepší organizací času a dodržováním léčebných postupů. Aplikace je dostupná pro uživatele s operačními systémy iOS i Android. Stáhnout si ji mohou bezplatně.

WC KARTA

Trpíte nespecifickým střevním onemocněním? Byl vám diagnostikován dráždivý tračník? Jste stomik, celiak nebo pacient s postižením střev po operaci? Právě pro vás je určena WC karta. Její předložení vám pomůže s rychlejším zpřístupněním veřejných i neveřejných toalet. V případě akutní zdravotní komplikace se ji nebojte použít! Karta obsahuje dvojjazyčné česko-anglické vysvětlení o tom, že jste neinfekční pacient s akutní potřebou návštěvy toalety. Karta neobsahuje žádné citlivé osobní údaje. Využít ji můžete u našich partnerů, kteří se dobrovolně zavázali kartu akceptovat. Pravidla používání a získání karty naleznete na www.wckarta.cz.



www.crohn.cz

