

Bolest se dá zvládat

Jak mírnit bolest vlastními silami

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Nakladatelství Lidové Noviny, Praha 2004, s. 168.

Poděkování a věnování

Knihu věnuji těm, kdo chtějí mírnit vlastní bolest nebo bolesti druhých.

Děkuji paní Daniele Fischerové, která mi pomohla se vyjadřovat srozumitelně a čtivě, i všem těm, z jejichž zkušeností jsem mohl čerpat nebo od nichž jsem se učil.

Obsah

Jak tuto knihu nejlépe použít.....	3
Krátký úvod o bolesti.....	3
Kdy navštívit lékaře	5
Kombinování různých postupů	5
Postupy ke zvládnání bolesti (abecedně)	6
Aktivní ovlivňování svého stavu (anglicky control)	6
Akupunktura a akupresura	6
Aromaterapie.....	7
Autosugesce a sugesce	8
Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy.....	9
Dechová cvičení.....	10
Děti a dospívajících - zvládnání bolesti	11
Disociace a prožitky mimo tělo.....	12
Dozvuky bolesti - jak je zvládat a jak jim předcházet.....	13
Duchovní život a mírnění bolesti	13
Hudba.....	14
Hypnóza a autohypnóza	15
Chůze	15
Ignorování bolesti	16
Imaginace (využívání představivosti) a EMDR	17
Informovanost	17
Jóga	18
Karma.....	20
Léčivé rostliny.....	22
Lehké dráždění kůže	23
Léky	23
Masáž	26
Meditace.....	27
Minerály a drahokamy	28
Mobilizace páteře nebo kloubu	30
Motivace	30
Odvedení pozornosti	30
Paradoxní terapie.....	30
Poezie a literatura.....	31
Pomůcky (ortopedické i jiné)	33
Posuzování bolesti.....	34
Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická.....	35
Radost	36
Relaxace.....	37
Smích, humor.....	41
Spánek a bolest.....	42
Tělesné cvičení.....	43
TENS.....	44
Teplo, chlad a jejich střídání	44

Vnímání myšlenek a duševních stavů	45
Vnímání těla	46
Výtvarné umění a bolest.....	47
Výživa, vitaminy a potravinové doplňky	48
Vztahový rámec vnímání bolesti a jeho změna	49
Vztahy s druhými lidmi (lékaři, rodinou, dalšími nemocnými)	49
Závislost na návykových látkách a bolest	50
Životní styl	52
Mírnění některých druhů bolestí a souvisejících problémů (řazeno abecedně).....	54
Deprese	54
Fibromyalgie (FMS) a bolesti vaziva a svalů.....	54
Hemeroidy.....	56
Hlava - bolesti	57
Klouby.....	58
Křečové žíly a jejich komplikace	60
Menstruační obtíže	61
Nádory.....	62
Nachlazení a chřipka	63
Nervové (neurogenní) bolesti	64
Operace, bolestivé vyšetření apod.	65
Páteř	66
Popáleniny.....	68
Srdce	69
Úrazy.....	69
Úzkost a strach	70
Vředová choroba žaludku a dvanáctníku	71
Zuby	72
Závěr	74

Jak tuto knihu nejlépe použít

Nejprve doporučuji si knihu letmo pročíst, abyste věděli, co v ní je. Pak čtete podrobně a popsané postupy vyzkoušejte. Zatrhněte si vše, co je pro vás důležité a užitečné. Při třetím čtení se vraťte zejména k tomu, co jste si při druhém čtení označili. To je třeba si zapamatovat a včlenit do každodenního života.

Jestliže vás právě něco bolí a nemáte čas ani náladu na dlouhé čtení, podívejte se nejprve na kapitolu „Kdy navštívit lékaře“ a pak do části knihy „Mírnění některých druhů bolestí a souvisejících problémů“. Jestliže se tam váš problém nebo podobný problém vyskytuje, věnujte pozornost těm postupům, které se při jeho zvládnutí osvědčily.

Některé z neúčinnějších postupů, které uvedeme (např. nácvik relaxace a přiměřené a vhodné tělesné cvičení), působí sice spolehlivě, ale až po určité době. Budete tedy potřebovat trpělivost. Používání dále popsaných postupů bude vyžadovat větší úsilí, než je spolknutí tablety. Správně vynaložené úsilí se vám ale mnohonásobně vyplatí.

Krátký úvod o bolesti

Utrpení jest.

Buddhova první vznešená pravda.

... noci plné trápení se staly mým údělem.

Knihy Jób, kapitola 7.

O existenci utrpení bude asi pochybovat málokdo. Uvádí se např., že kolem 75 % obyvatel západní Evropy pocítilo nejméně jedenkrát v životě prudkou bolest zad. Málokoho asi někdy v životě nebolela hlava nebo zuby či neutrpěl nějaký bolestivý úraz.

Tuto knihu jsem psal také pro sebe. Otázka bolesti mě po odborné stránce zajímala dlouho, začátkem devadesátých let jsem na toto téma publikoval článek v zahraničním odborném časopise. V poslední době jsem musel přejít od teorie k praxi, protože mě vlastní bolesti zaměstnávaly víc než dost. Většinu zde uvedených postupů jsem si vyzkoušel, některé fungovaly dobře jiné méně dobře. Určitě mi ale pomohly vést relativně normální život a vcelku zvládat své povinnosti. Bylo by škoda nechat si zkušenost s mírněním bolesti pro sebe, když se toto téma týká každého. Na otázku, z čeho mají lidé největší strach, asi většina odpoví, že z té či oné formy bolesti. Možná někdo odpoví, že se více bojí smrti, ale bolest a strach ze smrti spolu často úzce souvisejí. Uvažovat o tom, jak bolest mírnit, může dodat více klidu i těm, kdo zrovna žádnou bolestí netrpí.

Bolest přiměje většinou člověka, aby se jí pokusil nějak zmírnit nebo odstranit. Některé způsoby, jak mírnit bolesti, jsou prospěšné a léčí nejen bolest, ale i příčinu, která ji vyvolala. To, že člověk zvládá bolest, urychlí hojení ran, zlepší trávení, usnadní rehabilitační léčbu, zlepší spánek a zvýší duševní i tělesnou výkonnost. Jsou ale způsoby mírnění bolesti, které z dlouhodobého hlediska člověka vysloveně poškozují (např. alkohol v kombinaci s léky proti bolestem). Cílem této knihy je pomoci čtenáři inteligentně používat způsoby, jak mírnit bolest a jak své potíže nezhoršovat.

Dále uvedené postupy nemohou nahrazovat lékařskou nebo jinou odbornou péči, když je potřebná. Tyto postupy ale mohou zdravotní péči vhodně doplňovat. Bolest je velmi užitečná. Může např. přimět člověka, aby se zabýval jejími příčinami, odpočinul si, vyhledal pomoc nebo změnil způsob života. (Děti, které se narodily s nedostatečnou schopností vnímat bolest, se často těžce poraní, aniž tomu věnují potřebnou pozornost. Podobně může být schopnost vnímat bolest oslabena při např. lepře, což také vede k těžkým zraněním a popáleninám, jímž by se zdravý člověk vyhnul.) Intenzita bolesti často neodpovídá závažnosti zdravotního poškození. To lze vysvětlit odlišnou inervací různých částí těla i dalšími činiteli.

Co ovlivňuje vnímání bolesti - některé možnosti

(⤵ = zeslabení, ⤴ = zesílení, ⤵⤴ = zeslabení i zesílení, ⇔ = bolest se promítá jinam nebo je vnímána zkresleně)

Stres: ⤵, ⇔

Jedná se o bolest z vnitřních orgánů: ⤵, ⇔

Rodinná tradice (např. jak se s bolestí vyrovnávali rodiče): ⤵, ⇔

Osobnost: ⤵, ⇔

Jedná se povrchovou část těla s mnoha nervovými zakončeními: ↑

Dětství: ↑

Druhotné zisky z bolesti: ↑, ↔

Úzkost, strach a deprese: ↑

Špatná nálada, nepohoda: ↑

Osamělost: ↑

Působení prostředí (např. zubařské křeslo): ↑

Obtěžující vzpomínky na silné bolesti v minulosti: ↑, ↔

Ženské pohlaví (to tvrdí mé prameny, nejsem si zcela jist): ↑

Emoční nestabilita: ↑, ↔

Úzkost: ↑

Individuální odolnost vůči určitému typu bolesti: ↓

Vyšší věk: ↓

Silná motivace k překonání bolesti: ↓

Pocit, že má bolest smysl a že je užitečná: ↓

Informovanost: ↓

Člověk ví, že jde o krátkodobou bolest, je zřejmé, že bolest bude trvat určitou omezenou dobu: ↓

Podpora a pochopení ze strany okolí: ↓

Dostatek spánku: ↓

Prostředí, kde dochází k odvedení pozornosti nějakým příjemným směrem: ↓

Naděje, důvěra. Kupodivu i nepodložená naděje mírní bolest a zlepšuje výsledky léčení: ↓

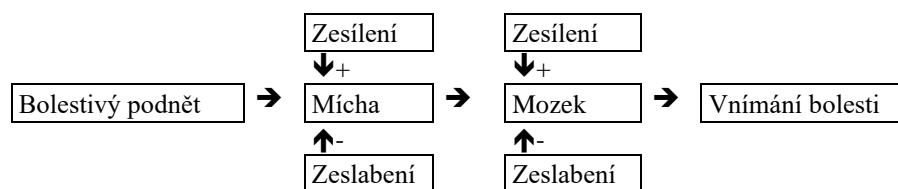
Dobrá nálada, smích: ↓

Mužské pohlaví: ↓

Strach: ↓

Možná se vám mnohé z této tabulky nezdá. Tak strach skutečně bolest snižuje. Svědčí o tom četné výzkumy, ale i běžná zkušenost. Nestalo se vám, že když jste přišli k zubaři, přestal vás zub bolet? Strach se váže ke konkrétní příčině a připravuje jedince na útěk a boj, na rozdíl od úzkosti, která je neurčitá a často dlouhodobá a bolest naopak zvyšuje. Skutečnost, že je vnímání bolesti ovlivňováno mnoha okolnostmi, lze vysvětlit následovně. Bolestivý podnět, než se dostane do mozkové kůry, projde několika kontrolami a může být oslaben nebo zesílen už na úrovni míchy. Mnoho lidí trpí bolestmi bez zjištěné tělesné příčiny a jejich bolesti mohou být např. příznakem deprese. Bolest má ochrannou funkci, člověk např. obvykle automaticky znehybní bolestivou část těla nebo ji šetří. Proto bývá často vhodnější zmírnit bolest na únosnou mez než ji zcela odstraňovat. Dlouhodobá bolest ovšem vysiluje, může vést k pocitům deprese, bezmoci nebo k tomu, že se jí člověk snaží mírnit nevhodnými a škodlivými prostředky. Strach z bolesti může vést k vyhýbání se bolestivým, ale potřebným vyšetřením nebo k přerušování bolestivé, ale prospěšné léčby. Mírnění bolesti je tedy velmi důležité. K mírnění některých typů bolesti lze využívat i tištěné návody, magnetofonové nahrávky, a dokonce i sdělovací prostředky, jak o tom svědčí jistý výzkum prováděný v zahraničí. Nelékové způsoby mírnění bolesti mohou vhodně doplňovat jiné léčení a jsou zvláště důležité u některých skupin pacientů, např. v těhotenství nebo u závislých na alkoholu a jiných návykových látkách. Psychologické postupy k léčbě bolesti jsou účinné. Podle vrátkové teorie bolesti může centrální nervový systém přivřít nebo naopak více otevřít „vrátka“ jimiž vstupuje do mozku bolest. Toto přivírání a otevírání se dvířek se většinou děje automaticky a neuvědomovaně. Za zhruba 250 000 let své existence na Zemi se člověk naučil, kdy je výhodné bolest cítit a kdy ne. Některé z našich prastarých návyků byly užitečné v primitivních podmínkách dávnověku, ale dnes výhodné nejsou. Tato kniha nám usnadní přístup ke zmíněným vrátkům vpouštějícím bolesti, aby se zavírala a otevírala v lepším souladu s vašimi současnými potřebami.

Co říká vrátková teorie



Moderní medicína se začala bolestí ne pouze jako příznakem nemoci, ale jako svébytným problémem, zabývat poměrně nedávno. První příručka o léčbě bolesti byla napsána v roce 1953 a medicína bolesti se rozvíjí až od šedesátých let 20. století. V současnosti panuje shoda v tom, že dobré zvládnutí bolesti nejen zvyšuje kvalitu pacientova života, ale také přispívá k léčení jeho nemoci. Správná léčba bolesti zlepšuje spolupráci pacienta, posiluje imunitu, zlepšuje trávení, urychluje hojení např. pooperačních ran a je také prevencí srdečních a oběhových komplikací.

Kdy navštívit lékaře

*Kdo je moudrý? Kdo se učí od každého.
Talmud*

Mírnění bolesti může někdy nahradit lékařskou péčí, častěji ji ale doplňuje. Lékaře je třeba navštívit zejména, jestliže

- se jedná o bolest neznámého původu,
- nemoc nereaguje na léčbu předpokládaným způsobem,
- chcete vyzkoušet nějakou metodu samoléčby a nejste si jisti, zda bude vhodná,
- bolest trvá příliš dlouho a nereaguje na běžné prostředky,
- uvažujete o vysazení nebo snížení léků, které máte na bolestivé onemocnění od lékaře předepsány.
- Váháte-li, zda lékaře navštívit nebo ne, uděláte nejspíš dobře, když ho navštívíte.

Na druhou stranu jsou ale situace, kdy je lépe lékaře nenavštěvovat a zkusit si pomoci sám. Dlouhé čekání na přeplněné chodbě před ambulancí, může potíže zhoršit. V tísnivé atmosféře dlouhého čekání dokonce potíže začne mít i člověk, kterému původně nic nebylo. Někdy, zejména u vážnějších problémů, je to samozřejmě třeba podstoupit. Jindy je ale lepší si doma v klidu dopřát např. relaxaci.

Kombinování různých postupů

Čas hojí rány.

Přísloví vyskytující se v různých zemích v mnoha obměnách (např. anglické „žádná bolest není tak velká, aby ji nezmírnil čas“).

Většinu zde zmíněných postupů lze navzájem kombinovat, což zpravidla zvyšuje účinek léčby. Např. britští lékaři použili s úspěchem u pacientů s bolestmi na hrudníku a normálním nálezem na věnčitých cévách následující kombinaci postupů: informování pacientů, relaxaci, dechová cvičení, tělesná cvičení a lepší uvědomování si katastrofických myšlenek a jejich zpochybňování. Je naprosto běžné kombinovat např. místní použití tepla (červené světlo soluxové lampy) a následnou masáž pro bolesti zad nebo šíje. Další častou kombinací je vhodné tělesné cvičení před relaxační technikou, což pak usnadňuje navození relaxace.

Postupy ke zvládnání bolesti (abecedně)

Následující přehled není zdaleka úplný. Pokrok v medicíně přináší nové možnosti, jak léčit bolest. K nim patří např. dráždění nervového systému elektrickým proudem, podávání léků přímo do mozkomíšního moku, zavádění bezpečnějších léků, blokády nervového vedení atd. Zmíněné nové metody léčby bolesti vyžadují spolupráci se specializovanými lékaři. My se zde zaměříme hlavně na ty postupy, které může úspěšně používat i nezdravotník.

Aktivní ovlivňování svého stavu (anglicky control)

Když není vítr, chop se vesla.

Německé přísloví.

Představte si následující pokus. Dobrovolníci mají za úkol oznámit, kdy začíná být dráždění elektrickým proudem nesnesitelné. Intenzitu podnětu mají v prvním případě možnost si sami zvyšovat, v druhém případě mění elektrický proud druhá osoba. Lidé, kteří si zvyšovali intenzitu dráždění sami, snášeli i silnější podněty lépe. Z psychologického hlediska je prospěšné, když se na změně duševního stavu člověk aktivně podílí. To, že dokážete bolest snížit vlastními silami, posílí vaše sebevědomí a sebedůvěru.

Praxe: Udělejte si seznam postupů, jak mírnit bolest, a jejich kombinací, které se vám v minulosti osvědčily. Máte už určité vlastní zkušenosti, na které můžete při mírnění bolesti navázat.

Akupunktura a akupresura

Kde je bolestivé místo, tam je akupunkturní bod.

Nej-ťing, nejstarší kánon čínské medicíny.

Dovolte úvodem příběh. Jistý Čech se před lety cestoval přes Moskvu do Číny. V letadle ho přepadly a téměř znehybněly bolesti zad. Shodou okolností se prakticky totéž stalo jeho ruskému spolucestujícímu. Oba byli v Číně vyvezeni na vozíčkách z letadla a byla jim nabídnuta zdravotní péče. Rus zvolil tehdy sovětské zdravotnické zařízení v Pekingu, Čech dal přednost tradiční čínské medicíně. Jeho seznamování se s místním zdravotnictvím nezačalo právě slibně. Postarší Číňanka mu vrazila dosti dlouhou jehlu do podkolení jámy. Když byla procedura skončena, vyzvala ho, ať se oblékne. Ke svému překvapení zjistil, že se může nejen obléknout, ale i chodit. Pobyt v Číně skončil podle plánu a přišel čas návratu domů. Na letišti potkal Čech svého ruského spolucestujícího - přivázeli ho na vozíku.

O účinnosti akupunktury lze nalézt doklady v seriózní lékařské literatuře. Využívání akupunktury v léčbě bolesti má velmi dlouhou tradici a patří k účinným postupům. Podle některých studií může mít určitý efekt i to, když se podráždí místo, které přesně neodpovídá lokalizaci akupunkturního bodu, tedy když akupunkturista „píchne vedle“. Když jsem se ptal přítele zkušeného akupunkturisty, zda je to z jeho hlediska možné, odpověděl, že ano, zvláště, jestliže ono „vedle“ leží na akupunkturní dráze nebo jestliže se jedná o oblast, která je v důsledku nějakého zdravotního problému „aktivní“. Nedoložené pověsti praví, že příbuzní ve staré Číně upláceli katy, aby odsouzené před mučením ošetřili akupunkturou, a tak zmírnili jejich utrpení.

V současné Číně se znečitlivění za pomoci akupunktury používá i u operací, které by u nás rozhodně probíhaly v celkové narkóze. Působení jehel bývá v těchto případech zesilováno za pomoci elektrického proudu. Zjevnou výhodou je mimo jiné i to, že pacient může s lékaři během operace hovořit. Většina akupunkturistů bude patrně popisovat účinky akupunktury jako nastolení zdravější rovnováhy, odstraňování blokády v proudění energie apod. Zmírnění bolesti z tohoto pohledu nastává v důsledku zlepšení celkového stavu. Místo jehel lze použít i dotyk, pak se mluví o akupresuře.

Lidé mívají z akupunktury často zbytečný strach, akupunkturní jehly bývají podstatně tenčí než jehly běžně používané v západní medicíně. Ovšem tvrdit, že akupunktura vůbec nebolí, by nebylo fér. Po akupunkturní proceduře se může objevit i euforie, tedy jakési lehké příjemné obluzení. Možná si myslíte, že pacient je rád, že už to má za sebou. Tvrdí se ale, že za to mohou tzv. endorfiny, tedy látky blízké opiátům, které si organismus sám vyrábí. Někdy bývá zmírnění bolesti po akupunktuře i dlouhodobé. Zdá se, že akupunktura nepůsobí stejně na všechny typy bolesti. Tak bolest způsobenou vytržením zubu se nedařilo mírnit předchozím akupunkturním ošetřením, kdežto menstruační bolesti předchází akupunkturní ošetření zmírnilo. Podle nejen našich zkušeností může být ale akupunktura vysoce účinná k zmírnění už existující bolesti zubu nebo dásně. Pro naše pacienty bylo velmi překvapivé, když vpich jehly do ruky pronikavě zmírnil vzdálenou bolest po vytržení zubu.

Zajímavou možností je použití tzv. „švestkového květu“, jedná se o jakési malé kladívko, které je zakončeno několika krátkými jehličkami. Jehličky mohou být také zasazeny do plastové nebo kovové hlavičky. Tento nástroj se při troše šikovnosti dá vyrobit. Mě se to podařilo z jehel na šití svázaných drátkem s hlavičkami zalitými do epoxidového lepidla. Jehličkami se mohou pořukávat akupunkturální body, bolestivá místa nebo průběh příslušné akupunkturální dráhy. Pro případ, že by došlo k poranění kůže, je třeba tento nástroj předem vydezinfikovat, pokud se používá pro více osob je potřebná sterilizace, aby se zabránilo přenosu infekce. Jestliže nemáte na podobné kutilství chuť ani čas, je možné kůži pořukávat i jednotlivou akupunkturální jehlou.

Tradiční akupunkturista vám možná ještě doporučí odvar z čínských bylin. V tom případě ovšem nečekejte něco jako heřmánek, tyto odvary nechutnají nijak libě. To už je příjemnější užívat čínské bylinné kuličky, byť jsou údajně slabší.

Praxe: Nechte si od někoho, kdo tomu rozumí, ukázat, které body by se nejlépe hodily pro mírnění vašich obtíží. Tyto body pak můžete ošetřovat např. lehkým tlakem prstů, zmíněným švestkovým květem nebo je můžete ošetřovat elektrickým proudem za pomoci vhodného přístroje. V bývalém Československu se vyráběl a za celkem přijatelný peníz prodával přístroj „Stimul“. Většinu přístrojů k tzv. elektropunktuře (tedy akupunktuře za pomoci elektrického proudu, při níž se neporušuje povrch kůže) lze zároveň použít k TENS (viz heslo „TENS“). Tradiční akupunkturisté ale nebývají podobnými mašinkami vždy právě nadšeni. Další možností je vmasírovat do příslušných bodů vhodnou mast nebo olej (např. tzv. „Tygří masť“ s mentolem a eukalyptovým výtažkem). Tento postup se používá i v Číně, alespoň soudě podle návodů s vyobrazením bodů proti bolestem hlavy apod., které jsou k těmto přípravkům přibalovány.

Obecně lze říci, že při mírnění bolesti, se většinou volí kombinace bodů v blízkosti místa bolesti a vzdálených bodů na dráze, která tímto místem prochází. Při mírnění bolesti se také často uplatňují tzv. „aši body“, čili bolestivá místa na těle, což mohou, ale nemusí být body příslušných akupunkturálních drah.

Aromaterapie

At' už jde o santál, kadidlo, lotos či divoký jasmín, nad jejich vůni vyniká vůně ctnosti.

Dhammapadam, verš 55.

Koho pobolívá srdce, nechť čichá k bazalkám a bolest brzy pomine.

Lidová pověra z českých zemí, v žádném případě nelze doporučit jako jedinou léčbu srdečních obtíží.

Aromaterapie, tedy léčení vůněmi, využívá výtažky z vonných rostlin, při čemž přičichávání k nim není jediný způsob, jak s nimi nakládat. Koupel s několika kapkami levandulového extraktu nebo masáž namoženého svalu olejem, do něhož jsme přidali např. pár kapek výtažku z eukalyptu, určitě patří k těm příjemnějším léčebným, metodám. Navíc se zjevně jedná o způsob léčby, který nepostrádající poezii. Tvrdá výzkumná data o účinnosti té či oné vůně nemám k dispozici. Výjimkou je tea-tree oil (olej z tzv. čajovníku australského, latinsky *Melaleuca alternifolia*, zkráceně TTO), o jehož antiseptickém a protiplišňovém působení máme přesvědčivé doklady. Existují také údajně výzkumy týkající se užitečnosti eukalyptového oleje při chřipce. Rozumně prováděná aromaterapie nebolí a zpravidla neškodí, leda by člověk kvůli přičichávání zapomněl zajít k lékaři na kontrolu. Před některými vůněmi (viz tabulka) by se měli mít na pozoru těhotné ženy nebo lidé s epilepsií. Pokud jste na některou z uvedených rostlin alergičtí, jistě nebudete zkoušet, co s vámi udělá její výtažek. Následující tabulka nabízí některé možnosti, k čemu vůně používat.

Anýz: Mírní křeče a záněty horních dýchacích cest.

Bergamot: Pomáhá hojení, mírní bolest, ale pozor, může působit fotosenzitivitu (v kombinaci se slunečním světlem se může objevit alergická vyrážka).

Borovice: Mírní nachlazení, rýmu, svalové bolesti

Cypřiš: Doporučuje se při revmatické bolesti a do sedací koupele hemeroidech, je nevhodný při epilepsii a vysokém krevním tlaku.

Eukalyptus: Mírní bolesti hlavy, svalů a kloubů, bolesti při nachlazení a migrénu, pomáhá hojení.

Fenykl: Mírní menstruační bolesti, je nevhodný při epilepsii.

Heřmánek: Mírní bolesti svalů a kloubů, působí protizánětlivě, uklidňuje, mírní menstruační obtíže.

Jalovec: Mírní bolesti břicha, svalů a křečových žil.

Kafrovník: Mírní bolesti při nachlazení a revmatismu, je nevhodný v těhotenství, při epilepsii a vysokém krevním tlaku.

Levandule: Mírní bolesti svalů, dutin a při popáleninách, bolesti při chřipce a migrény.

Majorán: Mírní křeče, bolesti při výronu, neuralgii, bolesti hlavy, nachlazení, a menstruační bolesti. Je nevhodný v

těhotenství.

Mateřídouška: Mírní bolesti hlavy, revmatismus, pomáhá hojení. Je nevhodná při vysokém krevním tlaku.

Meduňka: Mírní nespavost, migrénu, menstruační bolesti, pomáhá hojení.

Myrta: Doporučuje se při nachlazení, rýmě, zánětu dutin, při hemeroidech se přidává do koupele.

Pečuli: Pomáhá hojení, působí proti zánětům.

Rozmarýn: Doporučuje se při zánětu tlustého střeva, při výronech, revmatismu a nachlazení, mírní úzkost. Je nevhodný v těhotenství, při epilepsii a vysokém krevním tlaku.

Řebříček: Pomáhá při nachlazení, bolestech žaludku, revmatismu, hemeroidech a pohmožděninách.

Santálové dřevo: Používá se při zánětech močového a pohlavního ústrojí a při nachlazení. Nevhodné při akutních ledvinových potížích a v těhotenství.

Šalvěj: Mírní menstruační bolesti.

TTO (čajovník australský): Proti různým infekcím, při parodontóze, k ošetření drobných hnisavých ran, působí i proti plísním a pomáhá při nachlazení.

Tymián: Doporučuje se při nachlazení, zánětu dutin, revmatismu a proti svalovými bolestem.

Praxe: Jestli chcete, zkuste si to. Způsob použití bude záležet na okolnostech a na tom, jaký máte problém - při nachlazení bude asi vhodnější inhalace, při revmatismu nebo namožení svalu opatrná masáž bolavého místa několika kapkami esenciálního oleje naředěného jiným olejem nebo krémem. Můžete také používat odpařovací aromatickou lampu nebo jednoduše nakapat aromatický olej na nějaký suchý porézní povrch (třeba vyschlý střepek květináče). Tzv. esenciální oleje je také možné přidávat do koupele (tak 6 až 8 kapek oleje, do sedací koupele přirozeně méně), nakapat na výstup vysavače nebo čističky vzduchu, přidat do vody ke zvlhčování vzduchu, smíchat s vhodným krémem nebo olejem a použít k masáži. Další možností je nakapat olej na kapesník, ubrousek, vousatí si případně mohou navonět fousy pod nosem a užívat si aróma. Jenom prosím esenciální oleje nepijte, a to ani zředěné, mohlo by vám být špatně.

Autosugesce a sugesce

Víra je ptáče, které zpívá,

ještě když noc je temná.

R. Thákur

Pro sugesce je typické nekritické přijímání určitých myšlenek nebo názorů. Pozitivní a prospěšné sugesce se v psychoterapii široce využívají. Autosugesci se myslí sugesce, kterou člověk dává sám sobě. Autosugesce nebo sugesce se zpravidla kombinují s relaxací. Předpokládá se, že sugesce ve stavu uvolnění působí na nevědomou složku psychiky, která je jakoby jednodušší, více dětská a nerozlišuje gramatické záporny (gramatické záporny se nerozlišují ani v některých velmi primitivních jazycích). Proto by měly být sugesce kladné, jednoduché a jednoznačné.

Autosugesce k mírnění bolesti se dělí do následujících skupin:

- Sugesci k **prohloubení** relaxace a klidu (např. „jsem klidný a uvolněný.“)
- Sugesci, které **mění** bolest, např. je možné bolest ochladit, změnit ji v jiný pocit (např. v lehkost), přestěhovat ji, zmenšovat, měnit její barvu nebo tvar.
- Sugesci zvyšující **sebedůvěru** při zvládání bolesti a nemoci (např. „s jakoukoliv bolestí se vyrovnám dobře a s nadhledem“, „jsem silný“, „zvládnou to“, „dělám to nejlepší, co mohu“).
- Sugesci ke **změně návyků**, které bolest vyvolávají nebo zhoršují, jako jsou přejídání, kouření, alkohol, uzavírání se do sebe, pohodlnost, pohybové stereotypy apod. Příklady takových sugescí: 1. Žiju zdravě! 2. Abstinence se daří. 3. Jsem klidný, cigarety jsou mi lhostejné. 4. Střídmost je radost. 5. Dokáži si odpočinout vždy, když je třeba.

Předchozí poměrně jednoduché příklady jsou celkem pochopitelné a vysvětlitelné. Z lékařského hlediska už je obtížněji vysvětlitelné to, co uvádí L. L. Hay ve své knize *Miluj svůj život*. Tak např. tvrzení, že kůže ochraňuje naši individualitu, je asi ještě přijatelné, ale to, že autosugestivní formule „Je bezpečné být sám sebou“ léčí kožní nemoci, už asi většina lékařů nebude ochotna přijmout. Možná to ale stojí za pokus.

Výše uvedený výčet není úplný. K mírnění bolesti lze použít i některé velmi obecně formulované sugesce. Příkladem takové obecně působící sugesce je např. „Všechno, co potřebuji, přichází ve správnou chvíli a na správném místě“ nebo „Otevírám se dobrým prožitkům, které přicházejí do mého života.“ Obecně formulované sugesce, které se později příznivě uplatnily v situacích, které se nedaly předvídat, často používal používání i známý terapeut dr. M. Erickson.

Praxe

- Správně vytvořená formule by měla být kladná, stručná a jednoznačná. Vytvořte vzorové formule všech výše uvedených typů a použijte je ve stavu uvolnění nebo před usnutím.
- Vyberte nebo vytvořte autosugestivní formule a naučte se je nazpaměť. Pak se uvolněte za pomoci nějaké vhodné relaxační techniky. Uvědomte si, co relaxace sama o sobě udělala s vaší bolestí. Pak si v relaxovaném stavu formule vícekrát zopakujte. Pozorujte při tom, co se děje s vaší bolestí. Pokud se zmírnila, blahopřeji, stojí za to si formuli zapamatovat a používat spolu s dalšími postupy. Autosugestivní formulky se opakují zpravidla 3x (v autogenním tréninku se opakují 10x). O relaxačních technikách podrobněji pod heslem „Relaxace“.
- Silný sugestivní náboj má i meditace o síle a odolnosti. Ve stavu klidu a uvolnění se znovu a znovu vraťte k myšlence síly, ať už v vztahu k částem těla, celému tělu, myšlení nebo charakteru. Je možné, že vás jako na potvoru budou napadat úplně jiné myšlenky. Nedejte se tím odradit a k předmětu meditace se vraťte. Pro začátek může stačit třeba 3 minuty. Jestliže umíte nějakou relaxační techniku (viz heslo „Relaxace“), před tímto cvičením se uvolněte.

Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy

To nejlepší v člověku jsou mladistvé city a zralé myšlenky.

J. Joubert

Tyto postupy se zabývají tím, jak vnímáme skutečnost a jak jednáme. Lidé většinou nechtějí trpět, a obvykle se snaží své utrpení mírnit. Jenže problém nastává, když něco, co bolest zmírňuje (např. nehybnost), trvá příliš dlouho a bolest to naopak zhoršuje. Člověk, který si takové automatické naučené chování uvědomí, ho také dokáže lépe změnit třeba tím, že si bude tělesnou aktivitu přiměřeně dávkovat. Při behaviorální léčbě se často používá relaxace, zejména Jacobsonova progresivní relaxace, která pracuje se systematickým uvědomováním si a uvolňováním různých svalových skupin (viz heslo „Relaxace“). Kognitivně-behaviorálního terapeuta bude také asi zajímat, jak se člověk naučil přistupovat k bolesti v rodině, v níž vyrůstal, a jaké způsoby zvládání bolesti v této rodině převládaly. Dobré naučené způsoby zvládání bolesti a přístupy k ní je při léčbě vhodné posilovat, nevhodné a neúčinné překonávat.

Pojem kognitivní restrukturační by se dal popsat jako změna způsobu vnímání. V praxi to znamená uvědomovat si a zpochybňovat negativní a bolest zhoršující myšlenky a emoce (např. „já už dál nemůžu“, „je to v háji“, „jsem beznadějný případ“, „nikomu na mně nezáleží“). Takové negativní myšlenky totiž bolesti zhoršují, podobně jako tzv. katastrofické myšlení, které vede k vybavování si bolestivých minulých zkušeností. Zde jen podotýkám, že katastrofické myšlení není pouze problémem lidí, kteří trpí bolestí. O Antonínu Dvořákovi se traduje, že vždy, když dokončil nějaké dílo, chodil po bytě a hlasitě nařikal, že už nic nenapíše a že rodina bude hladovět. Jeho choť to nezneklidňovalo, protože dobře věděla, co bude následovat. Další den seděl už mistr zase nad notovým papírem. Negativní myšlenky je možné nahrazovat pozitivními představami a myšlenkami (např. „nějak to zvládnou“, „to přejde a budu v pohodě“, „najdu nějaký způsob, jak to překonat“, „dokážu si říci, oč potřebuji“). Kognitivně-behaviorální přístupy jsou účinné, např. ve švédské studii se nácvik sebeuvědomování spolu s kognitivní léčbou osvědčili u bolestí pohybového systému. Následuje příklad uceleného kognitivně-behaviorálního přístupu k mírnění bolesti z USA. Program probíhal ve skupinách 4-8 osob jednou týdně po dobu 8-10 týdnů. Sestával z následujících kroků:

1. Vysvětlit psychologické mechanismy bolesti, posílit motivaci.
2. Osvojit si dovednost zvládání (*coping skills*), kam patří progresivní relaxace, sebeuvědomování (viz heslo „Vnímání těla“) relaxace na signál (viz heslo „Relaxace“), plánování aktivit včetně těch příjemných, odvedení pozornosti za pomoci příjemných představ, kognitivní restrukturační (viz výše). Používá se také sebemonitorování (viz heslo „Posuzování bolesti“), což umožňuje zjišťovat příčiny bolesti i to, co je pomáhá zvládat. Pacient si při sebemonitorování zaznamenává, kdy a za jakých okolností bolest nastala, jak byla silná (k tomu lze použít Melzackovu škálu intenzity bolesti, viz heslo „Posuzování bolesti“).
3. Udržování a posilování získaných dovedností, a prevence toho, aby člověk nesklouzl do starých kolejí.

Praxe

- Co vám dlouhodobě pomáhá bolest překonávat, i když je to z krátkodobého hlediska nepříjemné?
- Jak zvládali bolest vaši rodiče nebo jiní blízcí lidé? Co jste se od nich naučil dobrého i špatného? Co z toho, co jste se v dětství naučili si jako dospělí ponecháte a co ne?
- Jaké myšlenky se objevují, když cítíte bolest, které z těchto myšlenek bolest ještě zhoršují a které ji mírní.

Příklady pro inspiraci najdete pod heslem „Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů“.

- Když vás začnou napadat negativní myšlenky, jak jsme se o nich zmiňovali výše, můžete si např. říci „je to jenom myšlenka“, můžete jim říci „stop“ a zastavit je, můžete je nechat odejít nebo je možné vyvolat myšlenky opačného zaměření, např. v případě sebedoceňování lze vyvolat myšlenky posilující sebedůvěru.
- Neuvažujte o tom, co nemůžete a co nejde, ale místo toho uvažujte naopak, jaké dobré možnosti vám zůstaly i při vašich bolestivých obtížích.
- Za zvládnání nutné bolesti např. při rehabilitačním cvičení, vyšetřování nebo stomatologickém ošetření se odměňujte. Možná se pak nebudete tolik bát a třeba i trochu těšit.
- Až dočtete tuto knihu sestavte z postupů, které jsou v ní uvedeny, program pro člověka, který má podobné obtíže jako vy, pak tento program vyzkoušejte na sobě.

Dechová cvičení

Lepší v plicích čerstvé vzduch, než medecín plné břoch.

Rčení zdravého hanáckého lidu, naštěstí se brání vhodných léků a dýchání čerstvého vzduchu nevyklučují.

Úzkost někdy vyvolává zrychlené a nadměrné dýchání (hyperventilaci), což úzkost ještě zvyšuje. Bolest sama o sobě vede častěji k automatickému znehybnění postižené části těla a omezení dechových pohybů. Omezené dýchání zhoršuje napětí. Také nedostatek vzduch vyvolává úzkost a to v bludném kruhu ještě zvyšuje bolest. Naopak klidné zejména brániční dýchání a prodloužený výdech zklidňují, napomáhají relaxaci a mírní bolest. Postupy využívající dech se uplatňují v rehabilitačním lékařství, jsou součástí řady relaxačních technik (viz heslo „Relaxace“) a lze se s nimi setkat i v józe (viz heslo „Jóga“). Práci s dechem lze použít i k mobilizaci, čili rozhybání, některých napjatých a bolestivých částí těla. Takové „rozdýchání“ může být spojeno i s emočními projevy. Někdy je vhodnější se zaměřit na okolí bolestivého místa a nechávat „dech“ jakoby proudit kolem, a tak uvolnit bolestivou oblast nepřímo.

Relaxaci na tělesné i duševní rovině napomáhá i prosté uvědomování si dechu.

Správné dýchání je důležité z mnoha důvodů. Nejen že dává tělu kyslík, ale pomáhá také trávení, krevnímu oběhu a posiluje celkovou odolnost. S ohledem na ty, kterým by dlouhé sezení nevyhovovalo, popisujeme následující cviky v poloze vleže. Cvičit vsedě je ale účinnější, protože se tak neomezují dechové pohyby. K tomu je nutná relativně vzpřímená poloha trupu, protože jen tak se hrudník i bránice mohou volně pohybovat všemi směry. Pamatujte na to i během normálních denních aktivit.

Praxe

Uvědomování si dechu: Položte se na záda a pokrčte nohy v kolenou, pokud máte kulatá záda hlava by se ocitla v přílišném záklonu, podložte si temeno polštářkem. Uvědomujte si buď pohyby břicha (s nádechem se zdvíhá, s výdechem poklesává), nebo dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose. Uvolněte se a nechte stav klidu a uvolnění se prohlubovat. Počítejte od 1 do 10, pak znovu od 1 do 10 atd., podle toho kolik máte času a jak hluboký stav klidu a uvolnění si přejete dosáhnout. Uvědomování si dechu můžete cvičit prakticky v jakékoliv poloze i během normálních denních aktivit, kdykoliv se chcete uvolnit a dovolí to okolnosti.

Brániční (břišní) dýchání: Dýchání lze zhruba rozdělit na brániční (břišní) a hrudní (žeberní). Při bráničním dýchání se bránice (plochý sval oddělující břišní a hrudní dutinu) pohybuje během nádechu jako píšť dolů. Tím se do plic nasává vzduch a břišní stěna se vyklenuje. Při výdechu se naopak břišní svaly stahují a vytlačují bránici nahoru, což vypuzuje vzduch z plic. Výchozí polohou je leh na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a opřené chodidly o zem. Jedna ruka se volně dotýká horní části břicha, druhá hrudníku, lokty spočívají na podložce. V této poloze si nejprve uvědomte přirozený dech. Horní část břicha se s nádechem nadzdvihuje, s výdechem klesá. Pak vnešte do dýchání vědomé řízení. Hrudník nechávejte pokud možno v klidu. S nádechem břišní stěnu vyklenujte o něco víc než obvykle, s výdechem nechte břicho dlouze, úplně a plynule klesat. Dýchání se tak prohlubuje a ve výdechové fázi podstatně zvolňuje. Břišní dýchání zklidňuje. Opakujte 8-12x i vícekrát.

Hrudní dýchání: Pohyby žeber při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poetický pohyb držadla kbelíku. Podobně jako toto držadlo je i většina žeber zakotvena na dvou místech - na páteři a na hrudní kosti. Ve stejné poloze jako u předchozího cviku s nádechem rozšiřujete hrudník do stran a rozpínáte ho i v předozadním směru. Dodechněte i do horních partií hrudníku po klíční kosti. Výdech je spíš pasivní, prodloužený a úplný. Břišní stěna se pokud možno nepohybuje. Hrudní dýchání působí více aktivačně. Na rozdíl od břišního dýchání se hrudní dech většinou necvičí samostatně, ale spíše jako příprava na následující plný jógový dech.

Plný jógový dech: Začněte úplným výdechem. Následuje nádech do břicha (břišní stěna se nadzdvihuje) a dechová vlna přechází plynule v hrudní nádech, při němž se hrudník zdvíhá a rozšiřuje. Teprve pak následuje dlouhý, úplný a plynulý výdech. Výdech je zakončen stažením svalů v horní části břicha, čímž se z plic vypudí ještě něco vzduchu.

Dýchání je plynulé a bez trhavých pohybů. Dech je, narozdíl od běžného dýchání, hlubší v nádechu a pomalejší ve výdechu. Pokročilejší cvičenci si mohou v duchu odpočítávat délku nádechu a výdechu a prodlužovat výdech na dvojnásobek nádechu (např. nádech na 5 dob, výdech na 10 dob). Plný jógový dech se dá cvičit i ve vzpřímeném sedu nebo i vstoje.

Udždžájí: Pro zajímavost uvádím, že udždžájí bylo jedno z prvních jógových cvičení, které západní lékaři použili k mírnění bolestí, konkrétně bolestí u pacientů s bolestí u srdce při angíně pectoris. Zprávu o tom přinesl jistý americký lékařský časopis v roce 1948. Jak se toto užitečné zklidňující cvičení praktikuje? Ve vzpřímeném sedu nebo vleže praktikujeme plný jógový dech (viz výše) a stáhneme při tom lehce hlasivky a zúžíme tak dýchací cesty. V oblasti hlasivek tak vzniká tichý, tlumený zvuk připomínající dýchání v hlubokém spánku nebo šumění větru. Podobně jako při plném jógovém dechu prodlužujeme výdech na dvojnásobek nádechu, což je při tomto způsobu dýchání snadné, protože nádech i výdech máme stažením hlasivek pod kontrolou. Toto cvičení se dá provádět i vleže.

Trojúhelníkové dýchání: Vleže s nohama mírně od sebe a rukama mírně od těla nebo v mírně rozkročeném stoji si uvědomujte, jak proudí vzduch nosními dírkami. Představte si, že vdechujete do trojúhelníka, jehož strany tvoří nosní dírky a špičku střed obočí, vydechujete do trojúhelníku v opačném směru. To je ještě celkem snadné, další část cvičení ale vyžaduje jistou představivost. Vdechujete a vydechujete opět do trojúhelníka, ale tentokrát jakoby skrze středy dlaní a paže do středu obočí a vydechujete jakoby z něj. Dost možná tak uvolníte horní část trupu. Podobně můžete „vdechovat“ a „vydechovat“ chodidla a opět dýchat do trojúhelníka jehož vrchol je ve středu obočí. Pokročilí mohou případně dýchat do všech tří trojúhelníků současně. Ti, kdo umí dýchat výše popsaným způsobem udždžájí, mohou obě tato cvičení spojit. Počet opakování je např. 9x do každého trojúhelníku.

Očistné dýchání: Představujte si, jak vdechujete čistý vzduch plný energie a při výdechu se zbavujete nečistot a odpadu. Tuto představu můžete zesílit obrazem průzračného čistého vzduchu vstupujícího dovnitř a kouřově zbarveného vzduchu vycházejícího při výdechu ven. Pokud na takové věci věříte, můžete si představovat, že vdechujete životní energii, Boží světlo, klid a při výdechu se jakoby zbavujete všeho, co nepotřebujete, např. trápení, úzkosti, hněvu nebo smutku. Pokročilí nemusí dýchání omezovat na oblasti plic, ale tímto způsobem „dýchat“ do celého těla, případně do té části těla, která to zvláště potřebuje.

Praktikování břišního dýchání nebo plného jógového během krátkých přestávek v práci, při čekání apod.

Tímto způsobem můžete zdánlivě ztracený čas využít a nabrat nové síly.

Uvědomování si dechu během každodenních situací. Dech a psychika spolu úzce souvisejí. UVědomujte si, jak bolest, strach, smutek nebo radost mění způsob dýchání. Pak změňte dýchání a naopak si uvědomte, jak dýchání změnilo vaše duševní pocity.

Děti a dospívajících - zvládání bolesti

Dítě je zviditelněná láska.

Novalis

Vrabec je malý ptáček, ale má srdce i žluč.

Čínské přísloví

Některé zvláštnosti bolesti u dětí shrnuji v přehledu.

Bolest u dětí a dospělých

- Dítě často nechápe smysl bolesti, bolestivého vyšetření nebo bolestivé léčby. Někdy si dítě dokonce bolest při nutném ošetření nebo vyšetření vykládá jako trest. více či méně bolest chápe.
- Dítě často nepřichází k lékaři dobrovolně. Dospělý většinou přichází dobrovolně, pokud ovšem nepovažujeme např. bolesti zubu za nátlak.
- Dítě dokáže bolest hůře popsat a svěřit se. Bolest u dětí může být proto spíše přehlédnuta nebo podceněna, což je nebezpečné. Dospělý umí o bolesti lépe hovořit, i když i tady bývá co zlepšovat.
- Dítě chápe obtížněji vysvětlení, které mu poskytne lékař, dospělý vysvětlení spíše pochopí a případně se zeptá.
- Příprava na bolestivý zákrok je u dětí něj potřebnější. Je ovšem důležitá i u dospělých.
- Dítě potřebuje větší citovou oporu ze strany rodičů nebo jiných dospělých. Citová opora ovšem velmi pomáhá i dospělým.
- Dítě zná méně způsobů, jak zvládat bolest a trápení, dospělý má se zvládáním bolesti obvykle zkušenosti.
- U dítěte hrozí u něj větší riziko psychotraumatizace, tedy dlouhodobých duševních následků. To se může přihodit i dospělým.
- Dítě při léčbě hůře spolupracuje. Spolupráce při léčbě ovšem nebývá vždy perfektní ani u dospělých.

- Dítě se musí často podrobit léčbě nedobrovolně. Dospělý může léčbu odmítnout.
- Bolest u dětí je silnější, ve stáří se vnímání bolesti poněkud oslabuje.
- Bolest u dětí se často podceňuje, kdežto dospělý své požadavky na zvládnání bolesti lépe prosazuje.
- Dítě častěji bolest předstírá, aby získalo pozornost druhých. To ale není nijak vzácné ani u dospělých.
- U dětí se jako bolest častěji projevují duševní problémy (např. úzkosti nebo deprese se mohou projevit bolestmi hlavy, dítě může tělesnými příznaky reagovat i např. na problémy v rodině). Vše uvedené se často objevuje i u dospělých, i když někteří dospělí si spíše uvědomí souvislosti.
- Dítě častěji bolest skrývá. Důvodem bývá strach z lékaře, ošetření, léků, snaha netrápit rodiče, obava, že rodiče dítěti zakáží např. „jít ven“, strach z nemocnice, kde nejsou rodiče a kamarádi, obava, že by dítěti rodiče jeho nemoc vyčítali nebo ho za nemoc potrestali. Skrývání bolesti není ale nijak vzácné ani u dospělých, i když motivy bývají jiné.

Není pochyb o tom, že i velmi malé děti silně vnímají bolest a že je třeba bolest u dětí léčit. Dostatečně neléčená bolest u dětí může vést mimo jiné k nadměrné srážlivosti krve, pomalejšímu hojení a vyšší náklonnosti k infekcím. Dlouhodobě může bolest v dětství dítě psychicky zraňovat a zvyšovat jeho citlivost k bolesti v pozdějším životě. Předškolní dítě bolest často zapře cizímu člověku i tehdy, když dospělý používá pro něj nezvyklá slova. Proto bývá vhodné se na bolest u dětí ptát prostřednictvím jejich rodičů. Kromě stupnic k měření bolesti, které se používají u dospělých, existují i škály speciálně pro děti - např. namalované tvářičky vyjadřující různý stupeň bolesti, z nichž dítě vybírá tu, která nejlépe vyjadřuje jeho pocity. K posouzení stupně akutní bolesti může pomoci i měření tepu, výraz tváře dítěte atd. Některé výzkumy naznačují, že rodiče, nebo dospělí, kteří dítě dobře znají, dokáží poměrně přesně odhadnout stupeň bolesti u svého dítěte. Jiné výzkumy ovšem svědčí o opak, a proto si jako rodič nebuďte tak jistí, že víte, jestli dítě skutečně něco bolí nebo ne.

Psychologické přístupy k léčbě bolesti u dětí

O tom, že psychologické postupy jsou u dětí účinné svědčí např. práce zahraničních lékařů, kteří relaxaci s úspěchem použili u dětí se srpkovitou anémií. Podle výzkumu prováděného v Německu děti dokonce dokáží mírnit své bolesti hlavy za pomoci psaného návodu zahrnujícího sebemonitorování (viz heslo „Posuzování bolesti“), rozpoznávání spouštěčů bolesti a relaxace. Při bolesti si děti mohly použít relaxační nahrávku podle potřeby samy doma, což mírnilo bolest. Podobně jako u dospělých je i u dětí a dospívajících vhodné kombinovat více postupů současně. Děti mají vynikající představivost, toho lze využívat např. při navozování relaxace. Děti a dospívající bývají také hypnabilnější (tj. snadněji se dostávají do hypnózy) a sugestibilnější (tj. vhodné sugesce na ně více působí), čehož se opět dá využít. Jak už jsme se zmínili, pro děti trpící bolestí je ještě více než pro dospělé důležitá podpora ze strany rodičů a dalších dospělých v okolí. Důležitá je také léčba prostředím, pomáhá klidné prostředí bez ostrého světla, zbytečného hluku, obrázky, hračky apod. Děti i dospívající rádi kreslí a poslouchají hudbu nebo zpívají, čehož se dá také využít. U dětí může hraní sloužit k odvedení pozornosti před ošetřením, na panence je možné vysvětlovat průběh léčby a za pomoci hry může dítě odreagovat své pocity. U dětí je k mírnění bolesti také vhodné používání smíchu a humoru, na některých dětských odděleních např. zvuou klauny (viz heslo „Smích, humor“). Dostala se mi do rukou odborná práce o tom, jak návštěvu klauna v nemocnici prakticky zorganizovat. Jinak se ovšem u dětí a zejména dospívajících používají podobné postupy jako u dospělých včetně relaxace (viz heslo „Relaxace“). Relaxaci je možné používat i ve školním prostředí. Vhodná je i např. hypnóza (viz heslo „Hypnóza“) a kognitivně behaviorální postupy (viz heslo „Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy“).

Praxe

- Vybavte si bolestivé zážitky z dětství. Co vám tehdy pomohlo nebo co jste při zvládnání bolesti postrádali? Dokážete se pak lépe vcítit do toho, co prožívají dnešní děti.
- Zkuste odhadnout, zda dítě v určité situaci trpělo bolestí, a pak svůj odhad ověřte tím, že se dítěte zeptáte.
- Naučte své děti relaxovat nebo je přihlaste do kurzu jógy pro děti či někam jinam, kde se to naučí. Pomůže jim to v mnoha směrech, mimo jiné i při zvládnání bolesti. Jenom si ještě připomeňme, že při relaxaci u dětí je vhodné využívat živou dětskou představivost a schopnost dětí přijímat pozitivní sugesce. V relaxačních technikách pro děti můžete používat takové prvky jako hodné maminky medvědice, pelíšky, dobré kouzelníky, hodné víly apod.
- Před návštěvou lékaře není dobré dětem lhát („to nebude bolet“), ale spíše se pokusit vysvětlit proč je určitý bolestivý výkon nutný, případně lze dítěti slíbit i odměnu, když to zvládne, aby se mělo nač těšit.

Disociace a prožitky mimo tělo

Co oči nevidí, to srdce nebolí.

Přísloví

Stává se, že někdo utrpí těžký úraz, v první chvíli necítí prakticky žádnou bolest a má dojem, že se ho celá situace jakoby netýká. V odborném jazyce se mluví o disociaci, což v této souvislosti znamená „odpojení se“ od bolesti nebo oddělení bolestivého vnímání od vědomí. Tento jev se objevuje u traumatizujících událostí samovolně a pomáhá je zvládat. Disociace může ovšem někdy být příčinou toho, že se duševní zranění psychicky nezpracuje a vzpomínky na ně trápí člověka po mnoho měsíců nebo let. Disociace může také vést k tomu, že pacient bolest správně neposoudí a nepoužije vhodnou léčebnou strategii. Disociace někdy souvisí s tzv. OBE (*Out-of-Body Experiences*, prožitky mimo tělo). Pocit, že se člověk nachází mimo tělo, se objevuje spontánně i bez náviku. OBE nejsou vzácné, podle některých pramenů se vyskytují u 14-25 % lidí. OBE lze ovšem i nacvičovat, uvádí se, že je to účinná obrana proti *brainwashingu* (*brainwashing* neboli koercivní persuaze je přesvědčování za pomoci násilí, ne logickými argumenty, požíval se např. u válečných zajatců). OBE se objevují při silné bolesti, jako součást zážitků blízkých smrti i za jiných okolností.

Praxe

- Dobrou obranou proti disociaci a její léčbou je laskavá, uvolněná a nezúčastněná pozornost vlastním vzpomínkám, pocitům i emocím. V tom může pomoci relaxace a některé meditační techniky (viz hesla „Relaxace“ a „Meditace“).
- OBE nepatří k obvyklým způsobům zvládnání bolesti. Pokud byste to chtěli přesto zkusit, zde je stručný návod. OBE je vhodné si předem naplánovat (tj. rozmyslet si, kam se chcete vypravit). Pak je dobré se uvolnit, protože uvolnění napomáhá představitosti, je možné použít i vhodnou autosugesci (např. „uvolním se, pak se dočasně oddělím od těla a vydám se tam a tam“). Při náviku OBE se doporučuje využívat více smyslů, tj. nejen zrak, ale i tělové pocity (např. při „vylézání z těla“) a případně i sluch. Tradičně se doporučuje jako místo dočasného opouštění těla použít stříbrný provazec vycházející z pupku. Návrat se děje v opačném směru, cvičení ukončíme, až když jsme zase pěkně zpátky.

Dozvuky bolesti - jak je zvládat a jak jim předcházet

Skvělou živinou je překonané zlo. V polárním spřežení jsou zchromlí psi postřeleni a pozřou je ti zdraví. Přesně tak zachází moudrá paměť s vinou a křivdou, zraněním i omylem. Bláhová je vláčí jako přítěž, ještě bláhovější je odvrhne, ale moudrá je vrací na úroveň materiálu a vstřebává je jako obrovský zdroj sil.
D. Fischerová.

„Dozvuky bolesti“ se miní zotavování se z otřesu po trýznivé bolesti. V tomto období je ve výhodě člověk, který má možnost se svěřit někomu blízkému. Kdyby duševní problémy po prodělané bolesti přetrvávaly neúměrně dlouho, vyhledejte schopného psychologa nebo psychiatra. Kromě psychoterapie se v těchto případech často používají i antidepresiva. Důležité je, aby překonaná bolest vnitřně obohacovala (např. tím, že se dokážeme lépe vcítit do druhých a být soucitnější). Špatně zpracovaná bolest by mohla naopak člověka svazovat, vést k pocitům bezmoci, apatii nebo jiným problémům. Někteří odborníci uvádějí, že silná bolest může za nepříznivých okolností zvýšit citlivost centrálního nervového systému na bolest, a proto doporučují ještě před operací nebo jiným bolestivým zákrokem nasadit léky proti bolesti a nečekat s jejich podáváním až po zákroku.

Praxe

- Pokud vás zanechala zkušenost s bolestí zralejší a moudřejší, blahopřeji. Kdybyste se dlouho a zbytečně trápili, svých pocitech pohovořte s někým, kdo vás pochopí, nebo vyhledejte odbornou pomoc.
- Pokud nemáte zrovna nikoho vhodného po ruce, můžete zkušenost s bolestí popsat v dopisu (nemusíte ho nikam odesílat), příběhu nebo ji nakreslit. Získáte tak od bolestivé zkušenosti větší odstup.
- Na plánovaný bolestivý zákrok se můžete připravit za pomoci lékařem doporučených léků, relaxace i dalších prostředků uvedených v této knize. Někdy bývá užitečné vzít si léky proti bolestem předem, léky ze skupiny NSA (viz heslo „Léky“) jsou účinnější při prevenci vzniku bolesti než k mírnění bolesti, která už existuje.

Duchovní život a mírnění bolesti

... Duchovního osvětlení se dá dosáhnout různými způsoby. Váš je možná méně hrubý, než způsob mého žáka, ale jsem si jist, že je rovněž trpký. Je-li snadný, nestojí za nic ...
Bezejmenný lama v knize A. David-Neelové.

Je počátek z Tvůrce. Však o konce nedbá.

*Bylť svobodný vdechnut lidem duch.
Co vzklíčí, to je již pozemská setba -
a ne, že by tě opouštěl Bůh.
R. Kipling v překladu O. Fischera*

Bolest připomíná člověku zranitelnost a křehkost jeho těla. Vnuká tak otázky po smyslu života a může podnítit duchovní hledání. Duchovní zážitky nejsou u lidí trpících bolestí vzácné. Objevují se pocity okouzlení přírodou, pocit, že je člověk mimo tělo, vnímání Boha skrze jiné lidi nebo touha být Bohu blíží. Bolest často předchází stavům změněného vědomí a disociace (viz heslo „Disociace“) a někdy se k tomu účelu dokonce záměrně využívá. Je známo, že v různých duchovních tradicích si lidé v té či oné době navozovali za pomoci bolesti změněný stav vědomí.

Z hlediska zvládání bolesti jsou na tom lépe ti, kdo používají duchovnost pozitivně (hledají u Boha sílu, podporu a vedení) než ti, kdo se domnívají, že je Bůh trestá nebo opouští. Odolnost vůči bolesti zvyšuje i to, že člověk věří, že jeho bolest má nějaký smysl. Pravidelné navštěvování náboženských setkání nebo duchovní aktivity v soukromí údajně snižují výskyt nemocí i úmrtnost, zde se ovšem kromě duchovních vlivů mohou uplatňovat i jiné okolnosti, jako podpora ze strany okolí nebo pozitivní orientace ke světu a k životu. Význam mívají i další psychologické mechanismy, o nichž se zmiňujeme na jiném místě této knihy, např. změna vztahového rámce (viz heslo „Vztahový rámec ...“). Indický mistr jógy Svámí Šivananda uvádí, že zbožný člověk může vnímat utrpení jako příležitost zpracovat karmu (viz heslo „Karma“), která mu brání v tom, aby se sjednotil s Bohem. V tomto duchu Svámí Šivananda doporučuje se modlit nikoliv za odstranění utrpení, ale za sílu ho vydržet. Je zřejmé, že takto pojímaná bolest bude vnímaná v jiném vztahovém rámci, než kdyby člověk vnímal své utrpení jako zbytečné nebo Boha obviňoval z krutosti. Dalším dobře vysvětlitelným činitelem v této oblasti je pochopení a pomoc ze strany dalších lidí podobné duchovní orientace. Rozhodně ale netvrdím, že účinek duchovních praktik se dá vždy vysvětlit pouze psychologickými mechanismy.

Praxe

- Co ve vás dokáže vyvolat prožitky, které by se daly označit, jako duchovní? Je to příroda, hudba, určitá četba, setkání s druhým člověkem, duchovní rituál nebo cvičení či něco úplně jiného?
- Meditační techniky lze chápat jako formu relaxace, ale i jako duchovní cvičení (viz heslo „meditace“). Zkuste si některou z nich.
- Pokud je vám to blízké, použijte tradiční modlitbu. Můžete se také k Bohu obracet vlastními slovy a žádat ho např. o sílu snést nevyhnutelné utrpení. Jakýsi ne právě zbožný Žid se dostal do nesnázi a chtěl se k Bohu pomodlit, jenže nevěděl jak. I odřikal celou abecedu a požádal Boha, aby si z ní modlitbu sestavil sám. V Nebi prý tuto originální modlitbu ocenili.
- V kapitole o disociaci jsme se zmiňovali o tom, že odstup od vlastní bolesti zvyšuje odolnost vůči ní. Zkuste se ztotožnit s tím nejlepším, co je ve vás a co přesahuje všechny bolesti a trápení. Můžete se při tom soustředit do středu hrudníku nebo do místa, kde by se setkala pravá a levá obočí.

Hudba

*Zahrajte mi trochu, zapívejte mi nějakou dobrou píseň o smrti, teď je k tomu právě čas.
Poslední slova J. S. Bacha*

Účinky vhodné hudby jsou mnohostranné a nespočívají jen v odvedení pozornosti. Hudba může např. ovlivnit náladu, navodit pocit uvolnění apod., a tak zvyšovat odolnost vůči bolesti. Hudbu lze pasivně poslouchat, možno si pořádkovat v rytmu prsty, podupávat nohou i zpívat. Nejčastěji se používá uklidňující hudba (např. klasická, orientální, pomalý jazz). Je vhodné brát v úvahu individuální vkus a volit hudbu, která je pro toho kterého člověka přijatelná. Využívání hudby při léčení se také nazývá muzikoterapie. Dělí se na pasivní (poslech hudby) a aktivní (zpěv, hra na nějaký nástroj apod.).

O tom, že je muzikoterapie účinná, svědčí následující příběh. Zkušená rehabilitační pracovnice vyzvala během bolestivého rozvíčování po úrazu ruky pacientku, aby si zpívala. Pacientka zapěla k překvapení one rehabilitační pracovnice zvučným hlasem Marseillaisu, což její bolesti podstatně zmírnilo. (V Marseillaise se mimo jiné zpívá o krvi cizáků, která napojí francouzské pole. To je pikantní, uvážíme-li, že tato hymna zní v dnešní Francii často na uvítanou cizím státníkům.)

Praxe

Pasivní muzikoterapie: Hudba, kterou si vyberete, by měla souznít s vaší náladou, např. člověk ve smutné náladě si pustí smutnou hudbu (tzv. level princip). Až postupně je možné se přeladit k jiné veselejší hudbě. Nechte při poslechu putovat pozornost mezi hudbou, tělesnými pocity včetně případných bolestí a duševními pocity. Zachovávejte při tom pokud možno odstup, nadhled, postoj nezúčastněného pozorovatele.

Aktivní muzikoterapie: Při poslechu hudby si zpívejte, pobrukejte melodii nebo alespoň vyťukávejte rytmus. Svě pocity můžete vyjádřit zpěvem nebo hrou na libovolný nástroj. Nijak nevadí, jestliže asi nemáte hudební vzdělání. Důležité je zde projevit své city, nikoliv okouzlit publikum.

Hypnóza a autohypnóza

Protože jste na úlevu musel čekat tak dlouho, máte v blízké i vzdálené budoucnosti na tuto úlevu plné právo. Elegantní příklad nepřímé hypnotické sugesce, volně podle S. R. Lanktona a C. H. Lanktonové

Hypnóza může podstatně mírnit bolesti různého původu, včetně např. bolest při zákrocích v zubním lékařství. Někde jsem slyšel, že porodní bolesti britské královny mírnili lékaři právě na pomoci hypnózy. Většinou se pomoci hypnózy nejprve navozuje relaxace, a pak následují vhodné představy a sugesce (viz heslo „Autosugesce a sugesce“). Účinek hypnózy u různých lidí se liší, pro někoho je velmi vhodná, pro jiného méně. Schopnost vstoupit do hypnotického stavu (hypnabilita) bývá vyšší v mladším věku a také v těhotenství. Zajímavé je to, že mírnění bolesti za pomoci hypnózy může někdy přetrvávat i dlouhodobě. Hranice mezi relaxací a hypnózou je neostrá. Při autohypnóze si člověk hypnotický stav vyvolává sám, tato technika je použitelná i u dětí. O tom, že je autohypnóza účinná, svědčí odborná práce, podle níž se autohypnóza osvědčila i k mírnění bolesti po operaci srdce.

Praxe

Nejprve se uvolněte.

Pak si v duchu počítejte od jedné do deseti např. s následujícím komentářem:

Budu počítat od 1 do 10 a dostanu se při tom do stavu změněného vědomí, který mi velmi prospěje. 1. Uvolnění se prohlubuje, 2. prohlubuje se ještě více, 3. dostávám se do změněného stavu vědomí, 4. stav se prohlubuje, 5. prohlubuje se ještě více, 6. všechny pocity, které se objevily, napomáhají tomu abych se dostal ještě hlouběji, 7. stav se prohlubuje, 8. prohlubuje se ještě více, 9. za okamžik se dostanu do hlubokého stavu změněného vědomí, který využiji ke svému prospěchu, 10. jsem ve stavu změněného vědomí.

Jestliže si chcete ve stavu klidu a uvolnění setrvat, ale ozývaly by se rušivé myšlenky nebo pocity, můžete na ně reagovat takto: „Nemusím se tím teď zabývat.“

Na to může navázat použité vhodné představ nebo sugescí. Příklady sugescí: „Zvládnou každou situaci, do níž se dostanu“, „tělo se uzdravuje“, „cítím novou sílu a energii“. Další příklady sugescí ke zvládnání bolesti viz heslo „Autosugesce a sugesce“.

Návrat k normálnímu stavu se může dít opět počítáním, tentokrát od deseti do jedné (10. za okamžik se začnu vracet do normálního stavu vědomí, 9. stav vědomí se zvolna vrací k normálu, 8. vědomí se projasňuje, 7. začínám si v duchu uvědomovat okolí, 6. jsem připraven na návrat do normálního stavu vědomí, 5. pohnu prsty u nohou, 4. pohnu prsty u rukou, 3. mohu se protáhnout jako při probuzení z osvěžujícího odpočinku, 2. otevírám oči, 1. jsem úplně bdělý a v normálním stavu vědomí.

Chůze

Chůze je nejlepší možné cvičení. Zvykni si chodit velké vzdálenosti.

T. Jefferson

Každý den si zjednávám uspokojení vycházkou a odprocházím se od všech nemocí. Proprocházel jsme se ke svým nejlepším myšlenkám.

S. Kierkegaard

Chůze je moderní, má řadu nadšených příznivců a vycházejí o ní celé knihy. Pokud vás toto téma zaujme, jistě si informace o chůzi doplníte z jiných pramenů. Praktická a užitečná je např. brožura Rüdiger, M.: *Síla chůze*. Ottovo nakladatelství, Praha 2002, s. 48. Někde jsem slyšel, že někteří finančníci z londýnské City se v saku, ve sportovních botách a ve svižném tempu ubírají pěšky (nikoliv limuzínou) na svá pracoviště. Když tam dorazí, zují tretry, z psacího stolu vytáhnou polobotky a provádějí finanční transakce. Na konci pracovní doby pak gentlemani strčí polobotky do šuplíku a krácejí v tretrách bystře domů. Chůze je nesmírně cenná pohybová aktivita a často se dá použít i tam, kde by člověk dočasně nezvládal jiné pohybové aktivity nebo duševní cvičení.

Výhody chůze

- Mohou ji praktikovat i lidé s různými zdravotními omezeními.
- Při rozumném dávkování prospívá páteři, krevnímu oběhu a imunitnímu systému.
- Zejména pro dámy po přechodu je důležité, že se tak předchází osteoporóze (řidnutí kostí).
- I ve velkoměstech se dá najít klidné zákoutí nebo park k příjemné procházce. pro pohybových systém je ale šetrnější chůze po měkkém podkladu (např. po cestě v parku nebo lesní pěšině).
- Jestliže při chůzi zapojíte i svaly paží, procvičíte tak údajně celkem 660 svalů svého těla (předpokládám, že jste ani netušili, že ji máte tolik).
- Chůze je nenáročná na vybavení.
- Dá se při ní povídat, přemýšlet, obdivovat přírodu nebo poznávat zajímavá místa. Pokud vás nic z toho nebaví, poslouchajte při chůzi z walkmana třeba koncert dobrého tatíčka Bacha.
- Chůzi lze spojit i s duchovními nebo meditačními cvičeními, a tak ještě prohloubit její příznivé působení na psychiku.

Mezi výhodami jsme zmiňovali i nenáročnost na vybavení. Chodit musíte stejně a nějaké boty k tomu účelu určitě také máte. Pokud byste se ale chtěli chůzi věnovat důkladněji, získává správná obuv na významu. Dobrá chodecká bota by měla být volná, váš ctěný palec potřebuje něco volného prostoru, aby se mohl pohybovat a aby zbyla i určitá rezerva pro mírný otok, který může nastat po delší chůzi. Měkká podrážka bude zase chránit vaše klouby. Zkosená podrážka na patě není podmínkou, ale máte-li takovou obuv, bude se vám na patu lépe došlapovat. Pokud byste si chůzi oblíbili natolik, že byste ji nechťeli vynechat ani za náledí nebo krupobití, můžete si pořídit běžící pás nebo jinou technickou vymoženost. Takové zařízení se ovšem trochu podraží. Dá se ale chodit i na místě, případně na chodbě či na půdě, což je podstatně levnější.

Technika chůze: Kolena je dobré mít při chůzi mírně pokrčená, aby se noha neprolamovala dozadu, bederní páteř neprohýbejte vzad, ale snažte si ji držet spíše zpřímá, ramena stáhněte lehce dolů a dolní úhly lopatek přiblížte mírně k sobě. Krční páteř a obličej uvolněte a dívejte se buď k obzoru, nebo 3-4 metry před sebe, což vás bude nutit držet hlavu zpřímá. Při chůzi došlapujte na paty a prošlápněte celé chodidlo od paty až ke špičce, špičky prstů u nohou mají směřovat dopředu (ne do stran). A ještě důležitá poznámka chůzi si dávkujte přiměřeně svému stavu a zátěži zvyšujte postupně. Vyhněte se tak přetěžování svalů a šlach nohou a zbytečným problémům.

Praxe

- Prostudujte si výše popsany návod, jak správně chodit, a pak si ho vyzkoušejte. Jak se při tom a po tom cítíte? Zmírnilo to nějak vaše obtíže?
- Jestliže se vám chůze osvědčí, uvažujte o tom, kam ji zařadit do svého denního rytmu. Třeba byste mohli nejezdít, ale chodit nakupovat nebo byste mohli jít pěšky kus cesty z práce.
- Pokročilejší technika chůze: Vyberte si nějakou čáru, např. spáru na dlažbě, a jděte po ní tak, abyste se čáry dotýkali vnitřní stranou chodidel. Cvičení vede k tomu, že se do chůze více zapojí i kyčle a krok se prodlouží.
- Chůzi můžete spojit s představivostí, například si představovat, že kráčíte nějakou bájnou zemí nebo že každé otisknutí vaší podrážky na zemi je otiskem pečeti, která přináší mír (podobná cvičení popisuje podrobněji Thich Nhat Hanh v knize *Chodím a medituji*).
- Chůzi lze spojit i s rytmickým opakováním nějaké mantry, modlitby nebo autosugestivní průpovědi. V tibetské tradici se s chůzí na dlouhé vzdálenosti tradičně pojila mantra k vážení se k Buddhovi svrchovaného soucitu, která zní: „Óm mani padmé húm“.

Ignorování bolesti

*Jeden sluneční paprsek stačí prosvětlit mnoho temna.
František u Assisi.*

Ignorování bolesti je snazší u bolestí, o nichž předpokládáme, že budou trvat krátce. Jedná se o prostý, ale účinný postup. Tato technika je ale ošidná, protože ignorování bolesti může za určitých okolností zhoršit zdravotní stav. Např. bolesti při zánětu slepého střeva by se rozhodně ignorovat neměly.

Praxe: Učte se, kdy je rozumné bolest ignorovat a kdy je třeba se bolestí a jejími příčinami zabývat.

Imaginace (využívání představivosti) a EMDR

Kdekoliv zasejeme sny, vykvetou růže.

C. Aveline

Imaginativní techniky je vhodné kombinovat s relaxací a pozitivními autosugescemi (viz heslo „Autosugesce a sugesce“) a dalšími postupy jako je změna vztahového rámce (viz heslo „Vztahový rámec“). Výbornou schopnost představivosti mívají děti, čehož se také při léčení dětské bolesti využívá. Je např. možné si představovat, jak léčivé síly těla obnovují zdraví. Ti kdo věří na anděly, si mohou ve stavu relaxace nějakého představit a zapojit ho do své úspěšné léčby (např. tak, že skrze ně nechají proudit uzdravující energii).

Účinek imaginace nespočívá jen v tom, že si člověk vytváří krásné představy. Může se zde uplatňovat i skutečnost, že tím zamětnáte své okohybné svaly, a vaše oči tím pádem nemohou vytvářet hrozivé a nepříjemné představy. Zajímavou a užitečnou technikou je EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*, česky desenzitizace a zpracování za pomoci očních pohybů). Ta se používá především v léčbě následků duševních traumat, ale podle některých odborníků je vhodná i k tomu, aby člověk bolest lépe přijal a zpracoval bolest. Jak na to prakticky, si ukážeme v posledním cvičení této části.

Praxe

- **Povzbuzující fantazie.** Jistý britský válečný zajatec přežil zajetí v Asii díky tomu, že si každý den představoval, jak hraje doma kriket. Jaká představa by poskytla klid a sebedůvěru vám? Kriket to asi nebude, ale možná vaše květina, pes nebo oblíbené zákoutí.
- **Prázdnota.** Tenzin Wangyal popisuje následující postup: Za pomoci mantry HÚM s nádechem jakoby rozpouštěje okolní svět, s výdechem rozpouštěje své vlastní tělo. Možná vám tento cvik připadá umělý a nepřirozený, jakápak prázdnota, když mě bolí např. noha? Dovolte však doplnění. Jistý fyzik použil toto přirovnání: Kdyby byly částice atomu velké jako tenisový míček, prázdný prostor mezi nimi by se podobal fotbalovému hřišti. Jestliže je takhle prázdná i „pocitivá“ hmota, oč prázdnější jsou myšlenky nebo pocity. Řekněme, že vás napadne nepříjemná vzpomínka nebo se vám ve snu zjeví ježibaba. Tak či onak si klidně můžete říci: „Podstatou této vzpomínky (nebo tohoto snu) je prázdnota.“
- **Bílé světlo.** Jóginka Anandi Ma doporučuje při poslechu duchovního zpěvu vytvořit představu bílého léčivého světla nad hlavou, které vstupuje do těla a léčí veškeré nemoci a jejich příčiny. Jestliže to chcete zkusit, nebraňte se přitom jiným myšlenkám. Tyto myšlenky necháváme přicházet a odcházet a vracíme se k představě světla.
- **Zaměstnat okohybné svaly.** Zkuste v situaci, kdy by vás obtěžovaly nepříjemné obavy nebo úzkost, následující cvičení: Pohybujte dost rychle očima ze strany na stranu asi tak, jako rozhodčí ve stolním tenisu. Očima můžete pohybovat i šikmo, nahoru a dolů, provádět kruhové pohyby nebo uvedené střídat. Lze opakovat 24x i vícekrát, cvik by ale zásadně neměl působit nepohodlí nebo bolest.

Informovanost

Aktivně žít znamená žít s přiměřenými informacemi.

N. Wiener

Relevantní informace jsou právě ty, které člověk potřebuje. To je rozdíl proti informacím nedostatečným nebo nadbytečným, které by vyvolávaly zmatek. Prospívají informace o bolesti, jejich mechanismech a o tom, jak bolest zvládat. Poskytování informací se často kombinuje s jinými postupy. Např. v přípravě na bolestivé vyšetření se osvědčilo poskytovat relevantní informace v kombinaci s relaxací a modelováním (pacientovi se před bolestivým vyšetřením promítne videozáznam, na kterém je znázorněn jiný pacient, který vyšetření dobře zvládá). O tom, jak může být informovanost užitečná svědčí jistý výzkum prováděný s pacienty před operací. Část z nich byla předem seznámena s průběhem operace, věděli, jak budou vypadat pooperační bolesti, jak mají dýchat a jak měnit polohu. Tento poměrně jednoduchý postup vedl k pronikavému snížení spotřeby léků proti bolestem a také ke zkrácení nemocniční léčby.

Praxe

- Opatřete si relevantní informace týkající se vaší nemoci, její léčby a mírnění typu souvisejících bolestí. Tyto informace vám může zprostředkovat lékař nebo jiný odborník, spolupacient, vhodná kniha v moderní době i Internet. Dejte si ale pozor na informace, které nejsou objektivní. Člověk, který podobný problém prodělal, si může dodávat důležitosti tím, že ho bude zveličovat. Tendence přehánět je běžná v reklamě na léky, na některé léčebné postupy a přístroje.

- Připravte se na to, že důležité informace týkající se vašeho stavu bude třeba vnitřně zpracovat a vyvodit z nich praktické závěry pro další život, vztahy, pracovní uplatnění apod. To vše chce určitý čas. Dopřejte si ho.

Jóga

*Jóga je dědictvím minulosti a kulturou budoucnosti.
Svámi Satyananda*

Jóga spojuje výhody relaxace a cvičení do harmonického celku. K tomu přistupuje sebeuvědomování, které cvičícího chrání před přepínáním a učí ho respektovat vlastní možnosti. Další výhodou jógy je to, že pohyb je zpravidla plynulý a kontrolovaný, čímž se snižuje riziko přetěžování svalů nebo přílišného zatěžování kloubů. Jóga je svojí podstatou nesoutěživá, což také chrání před přepínáním. Správně použitá jóga nejen mírní bolest, ale může usnadnit i léčení onemocnění, které bolest způsobilo, např. tím, že tlumí vedlejší účinky jiné léčby nebo posílí celkovou odolnost.

K mírnění bolesti se nejčastěji používají různé formy relaxace nebo meditace, zklidňující dechová cvičení (např. plný jógový dech nebo udždžájí, jejich popis viz heslo „Dechová cvičení“). Internetové materiály Americké asociace jógy doporučují při léčbě bolesti především klidné dýchání, relaxaci a meditaci. Pomáhá také posílení určitých svalových skupin, které pak chrání nemocnou oblast (např. páteř nebo určitý kloub). Příkladem může být odborná práce popisující využívání jógy při léčbě bolesti při syndromu karpálního tunelu. Některé jógové pozice se osvědčily u určitých bolestivých problémů, např. mardžariásana čili kočka (viz dále) pro bolesti při menstruaci.

Zajímavý postup k léčbě bolesti zejména pohybového systému za pomoci jógy nabízí Baxter. Zmíněný postup sestává z následujících kroků:

1. Naučit se hluboké jógové dýchání s prodlouženým výdechem (plný jógový dech, udždžájí, viz heslo „Dechová cvičení“).
2. Změnit negativní vztah ke svému tělu a k jeho bolestivé části. Hněv, zoufalství, deprese atd. postupně nahrazujeme uvolněností a laskavostí. Bolavého místa je možné se např. s citem dotýkat nebo ho prodýchat a uvědomovat si emoce, které se při tom objevují.
3. Následuje tzv. múla bandha (lehké vytažení svalů pánevního dna a hráze vzhůru). Múla bandha spočívá z anatomického hlediska ve stahu svalu m. levator ani, který má nálevkovitý tvar a tvoří podstatnou část pánevního dna.
4. Pak následuje zpevnění středové osy těla, kolem které se mohou ostatní svaly uvolnit. Uvedené cvičení by se mělo provádět i během normálních denních aktivit. Vytváří se tak pevnější základna pro držení těla. Podle jógové tradice souvisí právě oblast hráze se strachem a pudem sebezáchovy, tedy stavy, které souvisejí s bolestí. Cvičení pomáhá údajně i psychicky, člověk se pak cítí bezpečněji.

Praxe

Většina učitelů jógy se shoduje v tom, že jóga působí nejlépe, jestliže se cvičí systematicky a dlouho dobu. U některých cvičení, např. relaxace, se ale účinek objevuje rychle. To platí tím spíše, jestliže má někdo na tento typ cvičení nadání. Možná, že právě pro vás se budou následující cviky hodit, oblíbíte si je, začnete se o jógu zajímat důkladněji a opatříte si další informace. Jestliže vás jóga zaujme, prostudujte si i heslo „Meditace“ z této knihy.

Základní jógová relaxace (šavásana)

Praktikujeme na tvrdší podložce (např. na přeložené dece). Prostředí by mělo být co nejklidnější. Nejlepší je polosvětlo (tedy ne tma ani ostré světlo). Příjemná by měla být i okolní teplota. Položte se na záda, nohy mírně od sebe, ruce podle těla dlaněmi vzhůru. Pokud má někdo kulatá záda, ať si podloží hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou. Kdo má problémy s bederní páteří, může si dát pod kolena srolovanou deku, čímž se uvolněné nohy trochu pokrčí a lépe se uvolní právě bederní oblast. Další možností je položit si lýtka pokrčených nohou na židli.

Obrázek: Poloha k jógové relaxaci

Dá se cvičit i v pohodlném sedu, ale vleže je to příjemnější.

Před vlastní relaxací se můžete ještě pohnout a najít si v rámci základní polohy co nevhodnější pozici. Pak byste měli zůstat ležet nehybně. Nejprve si uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně. Uvědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla ... Tělo je příjemně těžké ...

Uvědomujte si dotyk pravé nohy a podložky. Dotýká se patou ... Lýtkem, stehnem, hýždí ...

Vnímejte dotyk levé nohy a podložky. Dotýká se patou ... Lýtkem, stehnem, hýždí ...

Dotyk pravé ruky ... Dotyk levé ruky ...

Uvědomujete si dotyk pravé lopatky a podložky, levé lopatky, necháváte je uvolnit ... Uvolňuje se i oblast bederní ... Žáda jsou příjemně těžká, uvolněná ... S nádechem nechávejte uvolňovat břicho, s výdechem hrudník ... Nechávejte uvolnit šíji, krk včetně hlasivek ... Uvolňuje se čelist ... Svaly kolem úst i kolem očí, čelo ...

Uvědomujete si celé tělo, nechávejte ho uvolnit ... Celé tělo ... Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá, celý trup, krk a obličej ... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.

Přeneste pozornost k dechu, uvědomujete si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose, vnímate svůj přirozený dech. Nechávejte ho spontánně plynout, pouze si uvědomujete každý nádech a výdech. Spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3 ... Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstávejte pokud možno bdělí a pozorní a zároveň uvolnění. Pokud by se objevovaly nesouvislé myšlenky, nechávejte je přicházet a odcházet a trpělivě, laskavě se vracíte k uvědomování si dechu. Na závěr se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku, otevřete oči. Relaxace končí.

Mardžariásana (kočka)

Někdo si jógu spojuje se stojem na hlavě. Ten je poměrně obtížný a nehodí se pro lidi s nemocnou krční páteří, nadváhou glaukomem apod. Jenže v józe jsou i cviky snadné, jednoduché a i pro začátečníka příjemné. Mezi ně patří právě varianty pozice kočky. Už i tato základní varianta je velmi prospěšná. Dají se tak mírnit menstruační bolesti, šetrně tak rozhýbáme prakticky celou páteř, naučíme se při tom správně dýchat bránicí. Cvik je možné použít k prevenci nebo jakou součást rehabilitačního cvičení pro pobolívání zad.

Výchozí polohou je klek. Nepokrčené paže opřeme o zem, stehna a paže jsou kolmo k podložce, trup je s podložkou rovnoběžně (podpor klečmo v tělocvičné terminologii). S výdechem nakulatíme záda a bradu přitahujeme k hrudníku (kočka). V nádechem hlavu zakláníme a vypneme hrudník, uvolněné břicho se přibližuje zemi (pes). Opakujeme 3-9 x i vícekrát. Toto cvičení možná znáte už ze školy. Uvědomte si ale, že nyní ho cvičíte jako součást jógy. Praktikuje proto zvolna, uvědomujte si své tělo a pohyb sladte s dýcháním. Výdech je dlouhý a úplný.

Obrázek: Poloha kočky

Varianta kočky na předloktích

Přesně totéž můžete cvičit opření ne o dlaně, ale o předloktí. Nadloktí jsou kolmo k zemi. Procvičí se tak více hrudní páteř a odkrví pánev, což je vítané např. při hemeroidech. Hlava se dostává nížko a více se prokrvuje pokožka obličeje, což ocení dámy, které chtějí mít pěknou pleť. O cvičení s obrácenou polohou hlavy, kam už tato varianta patří, se v józe traduje, že má omlazující účinky, rozhodně by je ale neměli cvičit lidé s glaukomem (zelený zákal). Opatrnost je namístě i u těch, kdo mají vysoký krevní tlak.

Obrázek: Kočka na předloktích

Vjaghrásana (tygří protažení)

Zde přidáme ještě pohyb nohou, což se prospívá křečových žilách, napomáhá posílení zádočných svalů a rozhýbání kolen. Střídavé stačování břicha navíc jemně popože střeva, která mají u většiny moderních lidí tendenci lenivět. Cvičení se podobá kočce, pouze přidáváme pohyby nohou. Nepokrčené paže opřeme o zem, stehna a paže kolmo k podložce, trup s podložkou rovnoběžně. S výdechem přitahujeme zvolna pravou nohu k trupu, koleno se přibližuje k bradě. Chodidlo se podložky nedotýká. Krátká, asi vteřinová výdrž v této poloze. Pak s nádechem vedeme pravou nohu, aniž bychom se dotkli země, kyvadlovým pohybem vzad noha se nejprve natahuje, pak ohýbá v kolenu, takže špička nohy směřuje přibližně k temeni hlavy. Hlava se současně zaklání, hrud' vypíná a trup zaklání. Výdrž v krajní poloze asi vteřinu nebo dvě. S dalším výdechem zanoženou nohu nejprve natahujeme v kolenu, pak přibližujeme stehno k trupu a koleno k bradě. Opakujeme až 3-9 x pravou nohou, pak stejný počet opakování levou.

Obrázek: Tygří protažení

Podobně jako v kočce se dá tygří protažení cvičit i v podporu na předloktích, což vypadá elegantně a téměř akrobaticky, ale není to nijak těžké.

Zajíc

Z polohy kočky přenášejte váhu dozadu, opatrně dosedete na paty a čelo pokládejte na zem. Pokud by někomu vadilo přílišné ohnutí páteře, může si hlavu podložit polštářem nebo složenou dekou. V této poloze i uvědomujte proudění vzduch v nose a uvolněte se. Výdrž minutu, dvě i déle.

Obrázek: Zajíc

Sfinga

Výchozí polohou je leh na břiše. Z této polohy se podepřete o předloktí, paže nad lokty jsou kolmo k zemi. Pánev tlačte k podložce, a tak páteř dole jakoby ukotvíte. Krční páteř naopak vytahujte nahoru, takže se vám záda prodlouží. Hlava je zpřímá, jako byste hleděli přímo před sebe. Oči se mohou zavřít. Výdrž zpočátku 8-10 dechů, později déle. V podobné pozici, pokud vám vyhovuje, můžete i číst, konverzovat nebo poslouchat hudbu. Možná se to bude líbit vaší páteři.

Obrázek: Sfinga

Závora

Výchozí polohou je klek. Z této polohy unožte doprava a vnitřní stranu pravého chodidla opřete o zem. Upažte. S výdechem se uklánějte doprava, pravá ruka se sune po zevní straně natažené pravé nohy, levá se dostává nad hlavu nebo možná i kousek přes ní. Pak se vraťte do výchozí polohy. Zopakujte ještě jednou s výdrží např. 8 dechů. Cvičte opatrně a respektujte své možnosti. Pak můžete totéž zacvičit na opačnou stranu.

Obrázek: Závora

Jak by měla vypadat vaše sestava jógy

Obvykle se začíná nějakým cvikem na rozhýbání, pak následují předklony, pak záklony, pak úklony nebo rotační cviky. Na to případně navazujeme dechovými cvičeními. Končí se obvykle relaxací (ta se také vkládá po obtížnějších cvičeních), případně zakončíme nějakou meditační technikou.

Jóga během normálních denních aktivit

Včleňovat prvky jógy do normálních denních aktivit je velmi dobrý nápad. Můžete např. během krátké přestávky v práci naprosto nenápadně vsedě cvičit plný jógový dech nebo během čekání na autobus můžete uvolňovat ruku nebo obličej. Také výše uvedené Baxterovo cvičení lze přizpůsobit k praktikování během denních aktivit, právě když to člověk potřebuje, aby lépe zvládal bolest. Cvičení je možné praktikovat vleže i v jiné poloze, jak to umožní okolnosti. Postupuje se takto:

1. Třikrát zhluboka nadechneme a dlouze úplně a plynuje vydechneme (do břicha i do hrudníku, tzv. plný jógový dech, výdech by měl být v porovnání s nádechem dvojnásobný).
2. Bolavé části těla pošleme ze svého srdce soucit, lásku, porozumění apod.
3. Lehce vytáhneme vzhůru střed hráze a tím jakoby ukotvíme páteř. Přirozeně se napřímíme a uvolníme kolem středové osy ty svaly, které nejsou třeba k udržování vzpřímené polohy.

Karma

Karma vede, karma hýbe, karma bere, karma následuje, karma poutá, karma uvolňuje, karma dává, karma nikdy nespočine. Inteligentní jógin karmu pozoruje a učí se znát její cesty; prostřednictvím duchovnosti se dostává mimo karmu.

Varahi Tantra

Jsi tím, byl jsi tím a budeš tím, co činiš.

Buddha.

Zákon karmy říká zhruba tolik, že každý čin má své následky. Činem se rozumí jednání, ale i myšlenky, a dokonce i to, když člověk nic nedělá (a třeba by měl).

Tradice dělí karmu do tří skupin:

1. Sañčita (nastřádaná) karma je souhrnem veškeré karmy od okamžiku, kdy jsme začali rozlišovat dobré a zlé.
2. Krijamáná (vytvářející se) karma je karma, kterou právě tvoříme.
3. Prarabdha (nevyhnutelná či uzrálá) karma je částí karmy, kterou je třeba se propracovat.

Pro uvedené druhy karmy se používá následující přirovnání. Nastřádaná karma je jako šípy v lučištníkově toulci, vytvářející se karma je jako šíp, který lučištník přikládá k tětivě a uzrálá karma se podobá vystřelenému šípu, který už nelze zastavit.

Záležitost komplikuje okolnost, že podle některých existuje i karma kolektivní. Navíc není důležitý pouze čin, ale i úmysl (např. snaha, ať úspěšná nebo neúspěšná, někomu pomoci nebo ublížit). Tu či onu karmu lze chápat jako

odměnu nebo trest, častěji se však karma považuje za tvrdého, ale v zásadě velmi užitečného učitele. Člověk, který velmi trpí, nemusí tedy trpět proto, že se dopustil v minulosti něčeho špatného, ale proto, aby rychleji pokročil ve svém vnitřním rozvoji.

Pokud přijmeme myšlenku, že zákon karmy existuje, co z toho vyplývá pro zvládnání bolesti?

- Nevyhnutelnou karmu je třeba snášet a nevytvářet další karmu, která by přinášela nové utrpení. V tom, jaká karma přináší utrpení, se různé duchovní tradice vzácně shodují. Moudré je vyhýbat se tomu, co poškozuje sama sebe, druhé lidi, zvířata a životní prostředí.
- Další možnost zahrnuje konání dobrých skutků. Ty sice patrně neovlivní nevyhnutelnou karmu, ale působí na zbývající dva typy karmy. Ošidné na této strategii je okolnost, že člověk někdy považuje za dobrý skutek to, co oběť jeho dobročinnosti spíše poškozuje. I tak je to ale strategie velmi cenná. Z psychologického hlediska může vést k pocitu užitečnosti, a tak dávat životu větší smysl. To zvyšuje odolnost vůči stresu. Navíc, jestliže člověk koná dobro pro druhé s vědomím, že to prospívá i jemu, nebude čekat obdiv ani vděk. To ho chrání před zklamáním i trpkostí a dává mu to potřebný nadhled, odstup a nezařatost. Aktivní přístup navíc rozvíjí schopnost vyznat se v sobě, druhých lidech a životních situacích, což je také prospěšné. Uvedené hezky ilustruje následující příběh o Ramakrišnovi, který poslal svého žáka nakupovat na trh. Žák utratil za nákup mnoho peněz a učitel se ptal proč. Žák odpověděl, že jako duchovní člověk nechtěl s prodáváči smlouvat. Ramakrišna na to řekl: „Pamatuj, že pravý světec se neštítí ničeho a nepohrdá ničím. Dokud budeš chodit po tržištích života, do té doby se budeš muset učit, abys dokonale poznal jejich zákony.“ Ramakrišnov životní příběh zpracoval Romain Rolland v knize *Mystický a činný život dnešní Indie*.
- Další možností je kultivovat pozitivní postoje k sobě a druhým. Moderní lékařská věda považuje za prokázaný rizikový faktor u srdečních nemocí hostilitu (nepřátelskost). Hostilita zvyšuje také riziko smrti v důsledku nádorového onemocnění i smrti z jiných příčin.
- O cvičení rozvíjející opačné emoce, totiž laskavost, pojednáme podrobněji dále.
- Příznivě působí i věcný přístup k utrpení bez zbytečné sebelítosti. Podle Dalajlámy u tibetských mnichů, kteří byli vystaveni v Číně mučení, téměř nedocházelo k jinak obvyklým dlouhodobým psychickým následkům. Možná zde příznivě působilo přesvědčení, že i velmi tvrdá karmická lekce může být nějak užitečná a že ti, kdo nám ubližují, škodí především sobě, a tedy zasluhují soucit. Takto se bolestivá životní zkušenost dostala do úplně odlišného rámce.

Praxe

Tradičním způsobem, jak pěstovat pozitivní postoje, je buddhistické cvičení mettá. Pro zajímavost dodávám, že předčítání textu, který cvičení popisuje (Mettá sutta), se v buddhistických zemích používá i jako přimluvná modlitba za nemocné. Výhody cvičení mettá prý zahrnují dobrý spánek, žádné ďábelské sny, oblíba mezi lidmi i duchovními bytostmi, větší osobní bezpečnost, „jasné vzezření“, dobré soustředění, a dokonce i to, že člověk „umírá nezmaten“ a posléze směřuje do nebeských světů.

Mettá (tradiční varianta)

Praktikuje se nejčastěji ve zpřímeném sedu, dá se ale cvičit v jakékoliv poloze i např. za chůze.

- Buddhistická meditace se tradičně začíná tím, že člověk vzdá třikrát úctu Buddhovi, jeho učení i jeho následovníkům. Pokud by to bylo někomu proti mysli, není to nutné.
- Požádejte o odpuštění všechny bytosti, kterým jste v životě ublížil.
- Odpusťte všem, kdo ublížili vám.
- Vybavte si situaci, kdy jste prožil něco šťastného a příjemného. Jedná se o klidné štěstí, vzpomínka by neměla souviset se sexem, alkoholem ani drogami. Při dalších meditacích se vraťte právě ke stejné situaci, získáte tak čas a vybavíte si situaci snadněji. Pak si řekněte: „Ať jsem šťastný, ať je mi dobře.“
- Nyní si vybavte situaci, kdy jste někomu pomohl a udělalo vám to radost. Zase by to měla být nějaká klidná situace (např. pomoc někomu s kočárkem do autobusu apod.). Vybavte si i pocit laskavosti, který vaše jednání provázel.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti přede mnou šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem dopředu.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti za mnou šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem dozadu.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti napravo ode mne šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem napravo.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti nalevo ode mne šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem nalevo.

- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti pode mnou šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem dolů.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti nade mnou šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem nahoru.
- Posílejte laskavou dobrotu všemi směry.
- Můžete také poslat dobrotu nějakému konkrétnímu žijícímu člověku. To by ale nemělo být spojeno se zjištěným motivem ani s erotikou.
- Řekněte v duchu: „Ať jsou všechny bytosti šťastné.“
- Cvičení zakončete přáním štěstí sobě samému: „Ať jsem šťastný, ať je mi dobře.“

Léčivé rostliny

Není bylina, aby k něčemu nebyla.

Příслови

Léčivé rostliny působí většinou šetrněji než syntetické léky a mívají také většinou méně vedlejších účinků. Vedlejší účinky však mít mohou. Určitě bychom neměli kvůli léčivým rostlinám odkládat jinou účinnější léčbu. Navíc se nehodí každá bylina v jakémkoliv dávce pro každého. Následující přehled zahrnuje známější léčivé rostliny, které lze použít k mírnění různých bolestivých problémů. Záměrně jsem vybral ty, které jsou dostupné a zároveň relativně bezpečné. Možná si řeknete, že je jednodušší si koupit už hotovou čajovou směs. To je pravda, ale budete-li zkoušet jednotlivé bylinky samostatně, možná tak lépe zjistíte, co vám dělá dobře.

Anýz: Proti křečím v břiše, plynatosti, při kaši.

Bazalka: Proti křečím v břiše, plynatosti, při kašli, zevně na opruzeniny.

Bříza: Vnitřně při revmatických potížích, tam kde je žádoucí pocení a vyšší vylučování moče.

Černý bez: Vnitřně proti bolestem při zánětech periferních nervů, ischiasu, bolesti páteře, nachlazení a tam, kde je vhodné pocení.

Česnek: Proti plynatosti, nachlazení, infekcím.

Divizna: Usnadňuje vykašlávání, zevně při hemeroidech a bércových vředech.

Dobromysl: Proti křečím v břiše, mírní kašel (lze i inhalovat páry), mírní průjmy, zevně při onemocněních v dutině ústní, např. zánětech dásní, nebo onemocněních horních cest dýchacích.

Dub: Nejčastěji zevně jako kloktadlo při zánětech a zejména k přípravě koupelí při hemeroidech, po porodu a při pocení nohou. Staví krvácení.

Fenykl: Proti křečím v břiše, plynatosti a zácpě.

Heřmánek: Proti křečím v břiše, plynatosti, zánětům. Zevně jako kloktadlo při zánětech, ke koupelím při hemeroidech a spaleninách (každou vážnější spalninu musí ovšem ošetřit lékař!).

Jahodník (list): Proti zánětům střev, křečím, průjmům, zevně při hemeroidech nebo o šetřování ran.

Kaštan (květ): Vnitřně proti revmatickým obtížím, proti zvýšené srážlivosti krve, při zánětech dýchacích cest, proti městnání krve při křečových žilách, zánětům žil, bércovým vředům, hemeroidům a poruchách prokrvení končetin.

Kmín: Proti křečím v břiše, plynatosti, bolestem břicha.

Kontryhel: Mírní křeče a průjmy, pomáhá při silné menstruaci, mírní obtíže v přechodu. Zevně se používá proti zánětům, krvácení z nosu a omývání drobných ran.

Koriandr: Proti nadýmání, ulehčuje vykašlávání, zevně při ošetřování zánětů a vředů, součást mastí proti kloubním potížím.

Kostival: Kostivalová mast nebo obklady se používají na zhmožděny, křečové žíly, hojící se zlomeniny, bércové vředy. Kostivalový nálev se dá použít i k potírání bolavých dásní při parodontóze.

Kozlík: Podán vnitřně uklidňuje a mírní křeče. Rozhodně ale po kozlíkovém nápoji neříd'te auto, abyste při tom neusnuli.

Křen: Vnitřně při zánětech průdušek, zevně jako „křenová placka“ (křen s octem nebo moukou) při revmatismu.

Lékořice: Při bolestech žaludku, k lepšímu vykašlávání, působí i protizánětlivě a mírně projímavě.

Lípa: Při infekcích, usnadňuje pocení.

Majoránka: Zklidňuje, mírní křeče, vhodně se kombinuje s heřmánkem a mátou.

Máta peprná: Působí proti křečím, ochlazuje, uvolňuje větry, zevně při revmatismu a vyrážkách.

Mateřídouška: Usnadňuje odkašlávání, mírní průjmy a nadýmání, zevně lze použít k omývání ran.

Meduňka: Uklidňuje, mírní křeče, pomáhá při bušení srdce i nespavosti.

Měsíček: Mírní křeče, zevně se používá o ošetření špatně se hojících ran a v kosmetice.

Mrkev: Při zánětech dolních močových cest, proti průjmům (odvar) a k celkovému posílení. Jeden z nejvydatnějších zdrojů vitamínu A.

Ostropestřec: Při jaterních a žlučnickových obtížích, zevně při hemeroidech, křečových žilách a bércových vředech.

Petržel: Při nemocech močových cest, prostaty, menstruačních obtížích. Zejména ve větším množství nevhodná v těhotenství.

Pivoňka: Mírní křeče, astmatické obtíže a bolesti při dně.

Podběl: Usnadňuje odkašlávání, zevně působí protizánětlivě a pomáhá hojení zánětů, vředů a ran.

Proskurník: Vhodný při kašli, proti průjmům, při zánětech močových cest a ke kloktání při zánětech v ústní dutině.

Přeslička: K celkovému posílení, zevně ke kloktání při zánětech v ústní dutině, formou obkladů nebo koupelí k hojení ran.

Rybíz černý: K celkovému posílení, proti průjmům, nachlazení, k zvýšení celkové odolnosti.

Řebříček: Mírní křeče, krvácení, nadýmání, podporuje hojení, zevně do koupelí při hemeroidech a zánětech. Jako kloktadlo při zánětech dásní.

Řepík: Působí proti průjmům, doporučuje se při nemocech jater a žlučových cest. Často se používá zevně proti různým zánětům.

Saturejka: Proti průjmům, plynatosti, k celkovému posílení.

Šalvěj: Mírní křeče, působí proti pocení, zevně proti zánětům, používá se zpravidla jen krátkodobě.

Šípek: K celkovému posílení, proti krvácení, při zánětech v ústní dutině i zánětech močových cest, proti zácpě.

Třezalka: Zklidňuje a mírní deprese. Působí protizánětlivě. Zevně se dá použít na hemeroidy, při úžehu i na rány. Během užívání třezalky je lépe nechodit na přímé slunce, u citlivých lidí by se mohla objevit vyrážka.

Tymián: Je vhodný při kašli, proti průjmům, při zánětech žaludku a nadýmání. Nevhodný při akutním střevním zánětu, srdeční slabosti a v těhotenství. Zevně ke kloktání při zánětech v dutině ústní, k omývání a obkladům hnisavých ran.

Vřes: Při zánětech močových cest, potíže s prostatou, revmatismu.

Praxe

Můžete si koupit nějakou hotovou směs nebo zkusit jednotlivé bylinky. Při troše opatrnosti tak nic nepokazíte, vaše obtíže to asi poněkud zmírní. Navíc některé rostlinky pěkně voní, a člověk je tak ve styku s přírodou.

Lehké dráždění kůže

Uzdravit někdy, ulevit často, utěšit vždycky.

A. Souviran

Podle některých odborníků vedou stejná nervová vlákna bolest, chlad, teplo i tlak, takže např. dotyk může částečně blokovat nebo oslabovat vnímání bolesti. I kdyby to tak nebylo, je jisté, že lehké dráždění kůže dokáže mírnit bolest. To ostatně vědí maminky, když svým ratolestem „pofoukají“ jejich bolístky. Efekt místního dráždění je kupodivu někdy i dlouhodobý. Obvykle se dráždí bolestivé místo nebo místo, které je blízko. Někdy pomáhá i dráždění opačné část těla (např. bolest v levém kolenu může mírnit dráždění kůže nad pravým). Lze použít lehkou masáž, tlak, vibrace, teplo, chlad, přípravky s mentolem, kafrem apod. Mentol, kafr a podobné přípravky se ale nehodí na porušenou kůži a nesmí se dostat do očí. Pokud se použije masáž, doporučuji se spíše pomalé, kruhové a pravidelné pohyby. Jestliže je kůže poškozena např. ozařováním, neměla by se masírovat ani ošetřovat např. dráždivými mastmi.

Praxe: Vyzkoušejte, která z uvedených možností místního dráždění je pro vás nejvhodnější.

Léky

Touha užívat léky je snad nejvýraznějším rysem, který lidi odlišuje od zvířat.

W. Osler (Tentýž autor na jiném místě poznamenává, že k důležitým úkolům lékaře patří odnaučit pacienty bráni zbytečných léků.)

Rozumný přístup k lékům může zvládnání bolesti podstatně usnadnit. Není správné se zbytečně vyhýbat vhodným lékům a mít nepodložený strach ze závislosti (ta nevzniká u naprosté většiny pacientů s chronickou bolestí ani po opiátech). Škodlivé je ale brání nevhodných léků a zbytečné vystavování se jejich vedlejším účinkům tam, jestliže jsou prospěšnější jiné postupy. Navíc některé farmaceutické firmy údajně označují normální životní projevy za příznaky choroby a vymyšlení na ně léky. Ve vztahu k lékům je na místě určitá opatrnost. Nadšení výrobců léků

vlastními produkty, jak se projevuje v reklamách, není vždy oprávněné. Navíc to, že určitý lék zmírní bolest, ještě neznamená, že je účinný. Mimo jiné se zde může uplatňovat placebo efekt (tedy přesvědčení pacienta, že lék je účinný, i když není). Pro zajímavost uvádím, že sílu placebo efektu může ovlivňovat i barva a tvar léku. Kapsle pacienti většinou vnímají jako účinnější než tablety. Při nespavosti údajně dělají zvláště dobře modré kapsle a červené jsou prý neúčinnější při mírnění bolesti při revmatické artritidě. Tmavozelené kapsle zase mají působit mírnou úlevu od bolesti. Lépe také působí podání dvou tablet než jedné, i když žádné účinné látky neobsahují. Jenže lidé obvykle neužívají placebo, ale skutečné léky, které mohou mít vedlejší účinky. Podle výzkumu prováděného ve Velké Británii se jen naprostá menšina pacientů, kterým jejich lékař předepsal NSA neboli nesteroidní antirevmatika (např. acylpyrin, ibuprofen apod.), od lékaře dozvěděla, že většina z těchto léků je spojena s rizikem vedlejších účinků včetně krvácení do žaludeční sliznice. O vedlejších účincích léků proti bolestem se podrobněji zmíníme dále.

Podle skupiny odborníků Světové zdravotnické organizace je možné naprostou většinu bolestí působených rakovinou úspěšně léčit. Tím spíše to platí pro většinu bolestivých stavů jiného původu. Zmínění experti doporučují:

1. Pro mírné bolesti nesteroidní protizánětlivé léky (tzv. NSA neboli nesteroidní antirevmatika, např. acylpyrin, paracetamol, ibuprofen) a některé další léky s žádným nebo minimálním rizikem návyku.
2. Pro střední bolesti je možné kombinovat léky z předchozí skupiny se slabými narkotiky.
3. Pro kruté bolesti silné opiáty (např. morfin).

Léky uvedených skupin lze kombinovat navzájem a účinek zmíněných léků mohou zesílit další pomocné léky jako steroidy, antidepresiva, antipsychotika, protizáchvatové léky, antihistaminika apod. Některé z výše uvedených léků začínají působit rychle a působí krátkodobě, takže je hodí pro akutní bolesti. Jiné léky sice působí až po delší době, ale jejich účinek je dlouhodobý, takže jsou vhodné pro bolesti dlouhodobého rázu. Pro chronické bolesti byly také vyvinuty speciální přípravky s pomalým uvolňováním působící 12 hodin i déle.

S výjimkou menšiny léků (většinou ze skupiny NSA), jsou všechny na lékařský předpis a při jejich používání je třeba spolupracovat s lékařem. I tak zde jednotlivé skupiny léků proti bolestem podrobněji popíšeme včetně možných vedlejších účinků.

Paracetamol

Nepůsobí protizánětlivě a v porovnání s léky další skupiny má méně nežádoucích účinků. Paracetamol může i u velmi silných bolestí zesilovat účinky jiných léků. Působení je spíše krátkodobé. **Vedlejší účinky** zahrnují poškození jater po vysokých dávkách nebo v kombinaci s alkoholem, mohou se objevit i určité zažívací obtíže.

Nesteroidní protirevmatické léky (NSA)

Sem patří běžné léky jako acylpyrin, ibuprofen a mnoho dalších. Jejich dávkování může být podle individuálních potřeb a snášenlivost značně rozdílné. Tak ibuprofen je možné při bolesti podat v dávce 200 mg, ale také v dávce 3x 800 mg za 24 hodin. Menší dávkování a kratší doba podávání snižuje riziko vedlejších účinků. Tyto léky jsou nenávykové, mohou mít ale vedlejší účinky zmíněné dále. Moderní, ale drahé a zatím hůře dostupné léky této skupiny (tzv. koxiby) jsou vůči trávicímu systému šetrnější. Léky této skupiny se u nás nadužívají a jejich spotřeba je u nás podle odborníků dvojnásobná v porovnání s Německem. To s sebou nese riziko vyššího výskytu vedlejších účinků.

Možné **vedlejší účinky** klasických NSA zahrnují krvácení do žaludeční sliznice a v krajním případě i perforaci žaludku, poškození ledvin, snížení krevní srážlivosti, někdy i alergické reakce. Podle údajů z USA má 10 - 20 % dlouhodobě léčených touto skupinou léků trávící obtíže a u 1 - 2 % dochází k vážným a někdy život ohrožujícím komplikacím. **Na vedlejší účinky léků této skupiny zemře v USA počet lidí, který je srovnatelný s počtem úmrtí na AIDS.** Jestliže se tyto léky užívají déle než 2 měsíce, dojde u 1 z 5 pacientů ke vzniku žaludečního vředu, u jednoho ze 156 léčených dojde ke krvácení ze žaludečního vředu, což u 1 z 1200 končí smrtelně. Vážnými komplikacemi, jako je krvácení do trávicího traktu, jsou zvláště ohroženi lidé, kteří prodělali vředovou chorobu žaludku nebo dvanáctníku, kteří současně užívají více látek této skupiny nebo je kombinují s léky snižující srážlivost krve (warfarin) a kortikoidy. Zvýšená opatrnost je také namístě u lidí nad 65 let a u těch, kdo trpí nějakou závažnou chorobou. Poškození ledvin častěji nastává, jestliže NSA užívají lidé dehydratovaní a se srdečními, jaterními nebo ledvinovými nemocemi. NSA také poškozují ledviny, jestliže někdo současně užívá diuretika („léky na odvodnění“), beta-blokátory a některé jiné léky a jestliže používá nadměrné dávky. NSA mohou rovněž ztěžovat léčbu vysokého krevního tlaku a některé léky z této skupiny zvyšují jaterní testy.

Nebezpečné mohou být vedlejší účinky salicylátů (např. acylpyrin) u dětí pod 12 let, podle některých pramenů dokonce pod 21 let. Acylpyrin u nich totiž může vyvolat sice vzácný, ale život ohrožující Reyův syndrom, projevující se poškozením jater a mozku. Pro vysoký výskyt nebezpečných vedlejších účinků se ze skupiny NSA dnes používá jen zřídka aminofenazol, může být však součástí lékových směsí. Za nevhodné se dnes považují i

barbituráty a fanacetin. Léky ze skupiny NSA mohou dále působit zúžení průdušek. Acylpyrin může vyvolat ušní šelesty, někdy i hluchotu a pokles krevního cukru.

Nebezpečnost léků ze skupiny NSA dramaticky roste, jestliže se při jejich podávání požívá alkohol. V tom případě hrozí např. těžké poškození jater, žaludku a ledvin. Uvádí se, že celá třetina pacientů léčených na umělé ledvině v minulosti zneužívala léky proti bolesti. Jak uvedeno výše, moderní a zatím obtížně dostupné léky ze skupiny **koxibů** jsou šetrnější k trávicímu systému, i ony však mohou mít vedlejší účinky a působit otoky, průjmy, zácpu, abnormální funkční testy jater a ledvin, úzkosti, deprese, infekce horních cest dýchacích a zvýšení krevního tlaku. Může nastat i krvácení do trávicího systému, i když méně často než u klasických léků ze skupiny NSA. Zatím také není jasné, zda koxiby nezvyšují riziko hypertenze a některých srdečních nemocí.

Opioidy

Při mírnění bolesti nejrůznějšího původu bývají vysoce účinné.

Vedlejší účinky: Tyto léky sice mohou vyvolat závislost, ale jestliže se podávají správně, a nejedná se o člověka, který už na návykové látky zneužívá, riziko závislosti je malé. Jejich další možná rizika zahrnují:

Psychika: Útlum, zmatenost, výjimečně i rozlady a halucinace.

Trávicí systém: Zvracení nebo nevolnost, často bývá úporná zácpa, přetlak ve žlučových cestách, pomalé vyprazdňování žaludku, sucho v ústech.

Dýchací systém: Tlumí dýchání, oslabují kašlati reflex (ten je užitečný, jestliže se dýchacích cestách objeví cizí těleso), mohou vést k zúžení průdušek (roste riziko astmatického záchvatu).

Oběhový systém: Možný pokles krevního tlaku a tepové frekvence.

Močový systém: Retence (zadržování moči).

Další vedlejší účinky: Možné jsou i alergické reakce a svědění. Při kombinaci s alkoholem nebo tlumivými léky pronikavě roste riziko těžké otravy. U tramadolu (Tramal) byly pozorovány epileptické záchvaty.

Benzodiazepiny

Tyto léky se podávají nejčastěji u úzkostných stavů (např. diazepam) nebo při poruchách spánku (Rohypnol). Jejich podávání u bolestivých obtíží může mít nejvýše podpůrný účinek a nemělo by trvat dlouho, protože jejich efekty rychle slábnou. **Vedlejší účinky:** Tyto léky mohou vyvolat závislost. Z lékaři předepisovaných léků vyvolávají nejčastěji závislost právě benzodiazepiny. Při jejich vysazování, pokud se před tím podávaly dlouhodobě, se objevují v zesílené podobě příznaky, pro které byl lék původně nasazen. Místo benzodiazepinů bývá proto vhodné hledat lepší možnosti. K bezpečnějším způsobům, jak zvládat úzkost, patří relaxace, vhodné cvičení a psychoterapie a další postupy, o kterých se zde zmiňujeme (viz heslo „Úzkost“ v druhé části knihy). Benzodiazepiny působí tlumivě, oslabují bdělost, proto je nevhodné pod jejich vlivem řídit auto nebo se věnovat jiným rizikovým činnostem. K možným vedlejším účinkům patří i závratě, stavy zmatenosti, oslabení zájmu o sex, poruchy menstruace a poruchy paměti.

Antidepresiva (léky proti depresím)

Deprese může být jednou z příčin chronické bolesti a naopak bolest často působí depresi, proto mohou být vhodná i antidepresiva. Některá antidepresiva mírní i úzkost. Není to však jediný mechanismus působení antidepresiv, tyto léky pomáhají mírnit bolest často i tam, kde se deprese nebo úzkost neprokáže. Je zajímavé, že jedno z nejstarších antidepresiv (amitriptylin) je v léčbě bolesti obvykle účinnější než moderní léky této skupiny. U amitriptylinu je také menší riziko vedlejších účinků v kombinaci s některými léky proti bolesti. Antidepresiva ale mají pozdní nástup účinku, to znamená, že je třeba je brát pravidelně 10 - 20 dní, než se dostaví protidepresivní efekt. Nástup bolestmírnícího účinku amitriptylinu může být rychlejší (někdy i za 1 až 7 dní). Jestliže se amitriptylin použije k mírnění bolesti, vystačí se obvykle s nižší dávkou, čímž se snižuje riziko **vedlejších účinků**. K nim patří ospalost, proto není vhodné pod jejich vlivem např. řídit auto nebo pracovat v nebezpečném prostředí. Časté je také sucho v ústech. Naprostá většina těchto léků se nesmí kombinovat s alkoholem a některé z nich se nesmí kombinovat navzájem. Mohou se objevit i zácpa, poruchy paměti, přírůstek na váze, rozmazané vidění. Méně často se objevuje pokles krevního tlaku (zejména např. při vstávání z lůžka), poruchy srdečního rytmu a problémy s močením.

Antiepileptika

U tzv. neuropatických bolestí (bolestí vzniklých poškozením nervu) se osvědčily kromě antidepresiv v léky používané v léčbě epilepsie.

Další léky

U určitých typů bolesti mohou být prospěšné i další skupiny léků, zejména ty, které mírní křeče hladkých svalů

(spasmolytika) nebo uvolňují napjaté kosterní svaly (myorelaxancia). I tyto léky mohou mít vedlejší účinky, o jejich případném nasazení by měl rozhodnout lékař. U zmíněných myorelaxancií se často objevu útlum a ospalost a neměli by je užívat ti, kdo se věnují nějaké riskantní činnosti (řízení auta, práce ve výškách apod.). Další problém s touto skupinou léků je ten, že snižuje celkové svalové napětí (tedy i napětí svalů, které potřebujeme a které je prospěšné). Užitečné a většinou bezpečné bývá používání látek k místnímu znecitlivění.

Praxe

- Jaké léky se vám osvědčily při mírnění bolesti? Informujte o tom při vhodné příležitosti svého lékaře, protože ne každý člověk reaguje na určitý lék stejně. Podobně jestliže je v souvislosti s užíváním nějakého léku proti bolesti objevily komplikace nebo byl účinek jiný, než se předpokládalo, informujte o tom lékaře a uvažujte s ním o lepších možnostech.
- O tom, že brání léků se může změnit v léčivý rituál svědčí postup následující popsaný S. Levinem, který jsem pro vás mírně upravil a zkrátil. Kdyby vám připadal příliš složitý, když např. ráno pospícháte do práce, postačí, když si uvědomíte, jaké že to vlastně berete léky a co dobrého od nich očekáváte.

Braní léku jako meditace

1. Pohodlně se usadte a vezměte do ruky krabičku s léky. Uvědomte si dotek krabičky a ruky. Vnímejte její tvar, barvu, teplotu. Zvolna a uvědomovaně krabičku otevřete. Pokud byste měli tendenci pospíchat, laskavě a trpělivě si to uvědomte.
2. Nyní vnímejte tabletu, která spočívá na dlani. Tento lék je nástrojem uzdravování, pokud byste snad měli o jeho působení pochybnosti, uvědomte si i ty u. Soustřeďte se však na léčivou moc léku.
3. Nechte tělo se zevnitř otevřít a přijmout uzdravující moc léku. Představujte si, jak léčivá síla léku za chvíli vstoupí do postižené oblasti a bude ji uzdravovat. Pozorujte lék spočívající na dlani, vnímejte i jeho dotyk.
4. Nyní léku naslouchejte. Možná vám chce něco říci. Vnímejte nejen to, co vám říká, ale i tón sdělení. Jestliže vůči léku někdy pocíťovali odpor nebo nedůvěru, uvědomte si to. Nyní hleďte na lék s láskou a vděčností. Předem léku poděkujte za uzdravování a vložte ho jemně do úst. Pocíťujte jeho dotyk na jazyku i jak ho zapíjíte a pak polykáte. Vnímejte pohyb léku jícnem kolem srdce do žaludku.
5. Představte si, jak lék v žaludku jakoby září zlatým světlem. Představujte si, jak se léčivá substance dostává do míst, ke je jí zapotřebí. S laskavostí tam léčivou moc léku posílejte. Vnímejte, jak zde byla přijata léčivá síla léku.
6. Uvažujte o léku jako o požeňání, daru nějakého velkého mudrce nebo lékaře, jako projev soucitu a dobroty božské matky. Nechte ho vstoupit dovnitř. Nechte spolupůsobit dobrotu a soucit, který s lékem do těla přichází.
7. Nechte lék rozpustit i všechna napětí, odpor a podobné pocity, které nemoc často provázejí. Nechte lék rozpustit zranění nebo nemoc. Nechte lék uzdravovat.

Masáž

*Sobě dobře činí, kdo činí dobře svým přátelům.
Erasmus Rotterdamský*

Můj tatínek byl rehabilitační pracovník a masáži se věnoval většinu života. Tímto uměním si získal v okolí značný respekt. Vhodně volená a správně prováděná masáž může mírnit nejrůznější typy bolestí včetně menstruačních. O tom, že masáž a mobilizace (viz heslo „Mobilizace páteře nebo kloubu“) mohou být při léčení bolesti páteře účinnější než léky, lze najít doklady v odborné literatuře. Používáme-li masáž proti bolesti, zásadně nemasírujeme výrazně oteklé nebo zanícené oblasti. Při masáži kvůli bolesti si samozřejmě počínáme šetrněji než např. při sportovní masáži. Uvádí se, že jemné poklepávání a pořukávání zmenšuje otok a vede ke svalovému uvolnění. Tření a hnětení zase připravuje svaly a okolní tkáň na protahování a procvičování. Některé druhy masáže jsou vyhrazeny odborníkům. Sem patří reflexní masáž, která se provádí na povrchu v místech, kde došlo k reflexním změnám v důsledku onemocnění např. vnitřních orgánů. Reflexní masáž se používá se např. u nervových onemocnění, při revmatických chorobách, onemocnění vnitřních orgánů spojených se zvýšeným napětím hladkých svalů apod. Naopak není vhodná o akutních zánětech, při horečkách, infekcích, krvácivých stavech a tam, kde je nutný klid na lůžku.

Praxe

- Nejjednoduší je sehnat si někoho, kdo masírovat umí a je ochoten se vám věnovat.
- Další možností je dohodnout se s někým ze svého okolí, požádat ho masáž a případně mu tak tuto službu oplatit. Výhodou je, že tak navíc utužíte dobré vztahy. K základním masážním hmatům patří tření hnětení, roztírání,

tepání chvění a pasivní pohyby v kloubech. Pokud budete někomu masírovat např. šiji, začnete úvodním třením celou dlaní shora dolů, pak bude následovat vlnovité hnětení na horním okraji trapézového svalu, roztírání na obou stranách šíje části dlaně, prsty nebo špetkou, tepání a závěreční tření. O tom, že při masáži pro bolest si počínáme šetrně, jsme se už zmiňovali.

- Další možností je naučit se základy masáže a sám se masírovat, kdykoliv libo. Výhodou je, že přizpůsobíte svůj postup tomu, co cítíte, a nebudete si působit zbytečnou bolest. Nevýhody jsou zjevné - hlavně ta, že všude člověk nedosáhne.

Meditace

S tělem a šíjí zpřímá zaměř pozornost do krajiny srdce, pak Óm bude tvým člunem, na němž přepluješ moře strachu. Švétašvatara upanišada.

Mistři meditace ji přirovnávají k přelévání oleje z jedné nádoby do druhé nebo k usazování husté ovocné šťávy ve sklenici. Druhé o obou přirovnání použil Tnich Nhat Hanh, který k tomu ještě připojil: „Prostě si sedněte... Mysl se usadí sama.“ Hranice mezi meditací, relaxací a využíváním představivosti není ostrá. Meditace obsahuje jistý prvek relaxace, není ale s relaxací totožná. Některé podobné meditační postupy vznikaly více či méně nezávisle na sobě v různých kulturách. Příkladem může být meditace vzhledu (vipassaná), pro kterou je charakteristické neosobní pozorování tělesných pocitů i obsahů mysli. Podobná jógová technika se jmenuje „antar mauna“ (cvičení „vnitřního ticha“) a velmi podobný postup se objevil i v behaviorální psychoterapii pod názvem „surfing“ - člověk jakoby klouže (surfuje) po povrchu myšlenek, aniž by se do nich ponořil. Někteří odborníci předpokládají, že při praktikování meditace tohoto typu dochází k jinému označení (tedy ke změně vztahového rámce) bolestivých pocitů a k snížení emoční složky bolesti. Zajímavá a užitečná je v tomto směru práce lékaře Kabat-Zinna (1990), která popisuje program léčby bolesti a stresu na Universitě v Massachusetts. Tento program zahrnoval kromě meditace vzhledu i cvičení převzatá z jógy. Meditační cvičení mohou vést k neosobnějšímu a uvolněnějšímu postoji vůči bolesti. V ideálním případě se člověk může ztotožnit více s částí osobnosti, která přesahuje bolest a trápení, a méně se identifikovat s bolestí.

K jakým výsledkům mohou podobná cvičení vést, svědčí následující příběh. o tibetském mistru meditace Milarepovi. Jednou se před ním zjevili strašliví démoni s zakrvácenými zbraněmi v ruce. Milarepa je vlídně přivítal a zeptal se jich, zda nechtějí čaj.

„Ty z nás nemáš strach?“, divili se démoni.

Milarepa odpověděl: „Nemám. Díky tomu, že jste se objevili, jsem o to vděčnější za duchovní cestu. Připomínáte mi, jak důležité je pěstovat pozornost a soucit. Jste zde kdykoliv vítáni. Nechcete čaj?“

Tento příběh není ani tak o démonech, jako o agresivních a potlačovaných stránkách naší osobnosti. Ty je možné za pomoci meditace, psychoterapie i jinými prostředky lépe přijmout a tím i zvládat.

Praxe

Meditační cvičení se tradičně provádějí vsedě se zpřímenými zády. K tradičním meditačním pozicím patří sed na patách neboli vadžrásana (vyžaduje ale dobře rozcvičené kotníky, nehodí se pro lidi s nemocnými koleny, tvrdí se ale, že usnadňuje trávení) nebo některý sed se zkříženými nohama (tyto sedy vyžadují rozcvičená kolena a kyčle a nesvědčí lidem s nemocnou bederní páteří, při sedech se zkříženými nohama je vhodné si podložit hýždě tvrdším polštářem). Většina lidí dá asi přednost sedu na židli, stoličce nebo klekačce. To je v naprostém pořádku, mnohem důležitější než to, co jsme udělili s nohama, je sedět rovně. Zpřímený sed usnadňuje potřebnou bdělost, navíc tak člověk může volně a klidně dýchat. Pro nemocného může být někdy vhodnější cvičit vleže nebo v jiné poloze, která mírní bolest. Tomu, kdo trpí bolestí, většinou nebude vadit to, že usne nebo nebude cvičit perfektně.

Antar mauna (cvičení vnitřního ticha)

Výhodou tohoto cvičení je skutečnost, že se dá cvičit i tehdy, když je člověk rozrušený nebo když není v okolí právě klid. Svámí Satjánanda přirovnal některé ošklivé nebo nepříjemné myšlenky k nestrávenému jídlu v žaludku. Právě takových myšlenek se při tomto cvičení člověk zbavuje. Nejdůležitější je zde si udržovat ke zvukům, k tělesným pocitům i k myšlenkám postoj nestranného a nezaujatého pozorovatele. Postup cvičení je následující.

- Zpevněte tělo, zavřete oči a uvolněte se. Shora dolů uvolněte svaly, které nebudete potřebovat k zachování zpřímeného sedu. Připravte se na to, že 5, 10 minut nebo i více zůstanete nehybně. Pokud byste během cvičení potřebovali změnit polohu, je to možné. Polohu ale měňte uvědomovaně, ne mechanicky.
- Poslouchejte zevní zvuky. Nejsou sice důležité, ale vnímejte je soustředěně. Zůstaňte při tom klidní a nezaujatí. Každý zvuk je další dobrou příležitostí zdokonalovat se v postoji diváka, svědka a uvolněného pozorovatele.

- Pak se zaměřte na tělesné pocity. Jestliže vnímáte nějaký silnější pocit v těle, nevyhýbejte se mu, ale plně ho vnímejte. Zase při tom zachovávejte postoj diváka a nezaujatého pozorovatele. To nemusí být v případě silnější bolesti vůbec snadné, ale i částečný úspěch má velkou cenu.
- Pak přeneste pozornost k myšlenkám. Pozorujte je s nadhledem, pokud možno klidně a uvolněně. Kdyby se žádná myšlenka neobjevila, i to je v pořádku, v tom případě vnímejte prostor mezi myšlenkami. Za chvíli se jistě nějaké myšlenky nebo duševní pocity objeví. Ať se objeví dobré nebo špatné myšlenky, chovejte se k nim stejně - nezúčastněně je pozoruje. Může se stát, že vás na chvíli myšlenky zaujmou a zapomenete na postoj pozorovatele. Jestliže se to stane, a stává se to skoro každému, nezlobte se na sebe, ale trpělivě a laskavě se vraťte k postoji nezaujatého pozorovatele.
- Na závěr se zhluboka nadechněte a protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku a otevřete oči.

Kdo jsem já?

Ramana Mahariši trpěl na konci svého života zhoubným nádorem kostí a podle svědků snášel bolesti spojené s tímto onemocněním klidně a neosobně. (Nádory kostí působí většinou silnější bolesti než jiné typy nádorových onemocnění.) Meditační technika, kterou učil své žáky se dá snadno popsat, což nutně neznamená, že je jednoduchá. Spočívá v tom pozorovat své myšlenky, když se nějaká objeví, zeptat se sám sebe „koho napadla tato myšlenka?“ Odpovědí je přirozeně „mě“, na což meditující navazuje další otázkou „kdo jsem já?“ Takto se podle Ramana Maharišiho „mysl vrací do zdroje, z něhož vyšla“. Uvedený postup stojí zato vyzkoušet i při zvládání úzkosti nebo jiných obtěžujících příznaků.

Tonglen

Autor tohoto cvičení geše Čekhawa byl takový dobrák, že toužil se po smrti dostat do pekla a tam pomáhat trpícím bytostem. Jenže krátce před smrtí měl sen, že přijde do nebe, z čehož byl velmi smutný. Prosil pak své žáky, aby se modlili, ať se přece jen dostane do pekla (zda se to podařilo, není známo). Cvičení vychází se z toho, že v každém z nás je cosi a dokonalého, ať už to nazveme Buddhovo vědomí, Kristovo vědomí, átman. Toto nejvnitřnější a nejdokonalejší nemůže bolest nijak narušit. Tonglen lze praktikovat ve vztahu k vlastní osobě, k lidem s podobným problémy, ve vztahu k těm, kdo trpí ještě více apod. Tato technika to elegantní kombinací dechového cvičení, změny vztahového rámce a duchovního cvičení. Postup je následující:

- Uvědomujte si svůj dech.
- Zároveň zaměřte pozornost na část své bytosti, která je dokonalá a nijak neovlivnitelná nepříznivými okolnostmi života. Tradičně se umísťuje do středu hrudníku ve výši srdce (duchovní srdce).
- S nádechem přijímejte vlastní bolest, utrpení, nedokonalosti, chyby. Můžete si je představit jako těžký a temný opar. Veďte je do středu hrudníku a v duchovním srdci je pročistěte. Pak vydechnete soucit, radost a klid.
- Stejně můžete postupovat ve vztahu k nějakému blízkému člověku, který trpí, nebo i k neznámému člověku, s nímž se náhodou setkáte. Kdyby se někdo příliš ztotožnil s utrpením jiných, je třeba se vrátit na počátek cvičení, uvědomovat si dech a uvolnit se.
- Pokročilý stupeň: Těžší je cvičit ve vztahu k lidem, kteří vám ublížili nebo ubližují jiným. Ale i oni zasluhují soucit, protože takové jednání jim z dlouhodobého hlediska přesahující tento život nemůže přivodit nic jiného než utrpení. Podobně lze praktikovat ve vztahu ke skupinám lidí, celým národům apod.

Mantra jóga

Zjistilo se, že už prosté opakování libovolného slova (např. anglické číslovky *one*) vede k uvolnění. Tradičně se k opakování používají tzv. mantry, tedy slova nebo krátké modlitby připomínající praktikujícímu nějaké dobré duchovní síly nebo pozitivní hodnoty. Nejznámější mantrou je Óm zmiňované v záhlaví této kapitoly. Óm je také součástí řady dalších manter, např. mantry *Óm śánti*, v níž *śánti* znamená v staroindickém jazyce sanskrť „mír“. Opakování manter je možné spojit s neosobním pozorováním myšlenek a pocitů, jak jsme se o tom, zmiňovali v souvislosti s cvičením „antar mauna“. Někomu dělá dobře i to, když si zpívané mantry pustí jako nahrávku.

Minerály a drahokamy

Nejkrásnější na světě nejsou věci, ale okamžiky.
K. Capek

Trochu jsem váhal, jestli tuto kapitolu vůbec zařadit. Představa, že by polodrahokam přiložen na bolestivé místo nebo nošen na těle posílal molekuly dovnitř těla, a vyléčil tak nějakou nemoc, je pro přírodovědce sotva přijatelná. Proč se ale od nepaměti drahé kameny k tomuto účelu používaly? Možné vysvětlení je následující. Člověk je

přesvědčen, že mu určitý předmět pomůže. Opatří si ho s vynaložením jisté námahy, drží ho v ruce, předmět se magicky leskne a možná je i krásný. To je situace jako stvořená pro sugestivní ovlivnění (viz heslo „Autosugesce a sugesce“). Příznivé působení se pak z duševní roviny může přenést i do roviny tělesné. Jestliže člověk kámen nosí, čistí, zbavuje ho „negativní energie“ omýváním a dotýká se ho, sugesce působí opakovaně, a tak se zesiluje její účinek. Soustředěné pozorování kamene, masáž bolavého místa valounkem nebo jeho očišťování jsou vlastně uzdravovací rituály. Netroufám si posuzovat, zda při uvedené procesu působí ještě dobré vibrace nebo něco podobného. Důležité mi ale připadá, aby kámen, který se takto použije, připomínal člověku něco pozitivního a hodil se k jeho náladě. Dovolte příklad. O záhnědě (průsvitná hnědá, někdy až černá odrůda křemene) se říká, že pomáhá léčit deprese. Svým vzhledem je to kámen vážný až zasmušilý a může dobře souznít s náladou člověka, který má trápení. Když se na něj ale chvíli dívá, povšimne si zářivých odlesků a lomů světla, což lze chápat jako přísvit naděje v těžkých chvílích.

Pro působení drahých kamenů je také důležité, za jakých okolností je člověk získal. Je možné předpokládat silnější psychologický efekt u kamenů, které člověk dostal od někoho pro něj důležitého, opatřil si na dobrém místě nebo za jiných příznivých okolností. Doporučuje, aby si člověk bez ohledu na různé poučky intuitivně vybíral takové kameny, které jsou mu sympatické a přitahují ho. Nedá mi to, abych zde nevyjmenoval některé kamínky, které se k mírnění bolesti používají, i když pochybuji, že by vám zdravotní pojišťovna uhradila takových safír. Ovšem valounek ametystu, kamene biskupů, v jehož léčivou moc věřil už Aristotelés, pořídíte za cenu krabičky cigaret. Když si nějaký kuřák bude místo cigaret kupovat ametysty, z lékařského hlediska mu to nepochybně velmi prospěje.

Některé drahé kameny a minerály doporučené k mírnění bolesti a jejich tradované léčivé účinky

Ametyst: Odraz slunečního světla za dne údajně léčí tělo a měsíčního světla za noci ducha. Kámen duchovní lásky, vhodný též proti všelikým závislostem.

Avanturín (zelený, modrý): Radostný kamínek podněcující tvořivost, usnadňuje zvládání stresu a přizpůsobování se novým situacím.

Býčí oko: Tento sametově měňavý červenohnědý kámen údajně posiluje sebedůvěru a mírní křeče.

Heliotrop: Chrání před nepříznivými vlivy, podporuje sebeovládání, mírní stres a nervozitu. Údajně napomáhá trávení a posiluje odolnost vůči infekcím. Masáž heliotropem mírní bolesti kloubů, žil a svalů.

Jadeit: Kámen klidu, míru a harmonie. Ve staré Číně symbolizoval moudrost, spravedlnost, milosrdenství, skromnost a odvalu. Často byl používán i jako ochranný kámen.

Jantar: Tato ztvrdlá pryskyřice prehistorických stromů symbolizuje dobrotu slunce. Ve staré Číně spojovali jantar s odvahou (tygří srdce). Tradičně se doporučuje přikládat na bolestivá místa.

Křišťál: Kámen světla, čistoty, ale i moudrosti a vzhledu. Tvrdí se, že může nahradit kterýkoliv jiný drahokam nebo zesilovat účinky jiných kamenů. Podle některých pramenů je vhodné ho používat zejména v prostředí, kde „jsou dobré vibrace“, aby je ještě zesílil.

Malachit: Tradičně se doporučoval při léčbě očních nemocí. Údajně pomáhá se poučit z minulých zkušeností a podporuje přizpůsobivost.

Rodonit: Pomáhá hojení ran, podporuje přizpůsobivost a schopnost spojovat lásku a praktické záležitosti.

Sádrovec: Dává klid, údajně působí proti křečím a pomáhá trávení.

Safír: Symbolizuje mimo jiné i „božské ctnosti“. Ve starověku se za safír často zaměňoval daleko levnější a i dnes velmi ceněný lazurit.

Skoryl: Nekompromisně černá odrůda turmalínu patří údajně k nesilnějším ochranným kamenům, ať už se jedná o zlo v nás nebo kolem nás.

Stříbro: Údajně působí proti stárnutí, pomáhá zvládat krize, mírní negativní emoce, pomáhá hojení.

Záhněda: Její zemitý a při tom vznešený vzhled vede k realismu, praktičnosti, neulpívání, údajně tlumí záněty, pomáhá překonat smutek a zvrácenost. Po použití se má důkladně vyčistit tekoucí vodou a světlem.

Zlato: Údajně působí proti stárnutí, jeho záře má připomínat duchovní hodnoty, pomáhá překonávat pocity méněcennosti. Ale pozor, přitahuje zloděje.

Praxe

Některý z uvedených kamínků můžete nosit u sebe. Kdykoliv se ho dotknete, můžete si připomenout dobrou vlastnost, kterou symbolizuje a kterou si přejete rozvinout. Kamínek lze také položit na bolavé místo nebo s ním bolavou oblast opatrně masírovat. Po použití můžete kamínek opláchnout v tekoucí vodě a vystavit světlu. Není snad třeba zdůrazňovat, že u vážnějších nemocí nebudete používat tuto léčbu jako jedinou, ale budete se náležitě léčit i obvyklejším způsobem.

Mobilizace páteře nebo kloubu

Pocit zdraví získáme jen nemocí.

Ch. Lichtenberg

Kloubní plošky se mohou vlivem nadměrného zatížení nebo z jiných důvodů dostat do nesprávné polohy. Tím se samozřejmě nemyslí vykloubení, ale daleko nepatrnější posun. Cílem manipulační léčby je vrátit kloub do správné polohy. Postupy manipulační terapie jsou vyhrazeny školeným terapeutům. Ti by také měli posoudit, jestli je pro vás vhodné, abyste se naučili nějaké jednoduché technice automanipulace, při které si člověk vrací např. lehce posunutou obratle do správné polohy sám. Manipulační léčba se téměř vždy spojuje s dalšími postupy, často bývá např. vhodné oblast předem prohřát a namasírovat. Není dobré spoléhat je na manipulační léčbu, ale také posílit svaly v okolí kloubu a tak kloub chránit.

Praxe: Žádná, leda by vám to doporučil zkušený rehabilitační pracovník a ukázal vám jak.

Motivace

Pravé hodnoty života můžete nejlépe odhalit jen tehdy, když velmi trpíte, a ne v zabezpečeném postavení.

Krišnamúrti

Posilování motivace ke zvládnutí bolesti patří k moderním technikám. Terapeut i pacient společně uvažují o výhodách a případných nevýhodách pozitivní změny. Práce s motivací podněcuje aktivní přístup ke zvládnutí bolesti. Terapeut zde dává najevo respekt ke svobodnému rozhodování pacienta a současně posiluje jeho sebedůvěru i dobré úmysly. Blízko k práci s motivací má zabývání se tzv. druhotnými zisky z nemoci. Sem patří např. skutečnost, že někomu bolest usnadňuje vyhnout se nepříjemným situacím. I zde lze porovnávat výhody a nevýhody různých řešení a hledat dobrá východiska.

Praxe: Položte si otázku, jaké výhody a nevýhody by mělo to, kdyby vaše bolest zmizela. Objevíte-li nějaké nevýhody, přemýšlejte o tom, jak tyto nevýhody zmenšit nebo úplně odstranit. Nevýhodou může někdy být např. to, že jako na zdravého by na vás mělo okolí větší nároky. Na tyto nároky ovšem nemusíte přistupovat. Jestliže je vaše motivace ke zvládnutí bolesti vysoká a žádné zisky z bolesti nenajdete, nadešel čas hledat účinné postupy, jak si pomoci. K tomu můžete použít doporučení lékařů, materiál v této knize i další zdroje.

Odvedení pozornosti

Bolesti druhých nám pomáhají nést vlastní.

J. W. Goethe

Tento postup působí spíše krátkodobě, ale kupodivu i u velmi silné bolesti. Je vhodný např. v situaci, než zaberou léky nebo než krátkodobá bolest přejde. Často se používá u dětí, ale hodí se dobře i pro dospělé. Osvědčuje se rozhovor, kreslení, šití a pletení, pěstování nějaké záliby nebo koníčku apod. Odvést pozornost je možné i za pomoci vhodných představ (viz heslo „Imaginace...“). Mechanismus odvedení pozornosti se jistě uplatňuje i u jiných postupů, např. aromaterapii nebo léčení za pomoci drahokamů, i když to nemusí být mechanismu jediný.

Praxe: Používejte odvedení pozornosti, když je to vhodné. Poměrně snadné je to za pomoci aktivit, které vám působí potěšení nebo vás zajímají (příroda, četba, hudba, koníček, vaření, kutilství apod.). Dejte si ale pozor, abyste zbytečně dlouho nepokračovali v nějaké činnosti, která by bolest zhoršovala.

Paradoxní terapie

Pravdivá slova se podobají svému opaku.

Lao-c'

Nejlepší cesta je skrz.

R. Frost.

Bolest kupodivu také zmírňuje to, že se na bolestivé pocity člověk co nejvíce soustředí (tzv. „senzorický fokus“). Podobně lze pracovat i s katastrofickými fantaziemi. Namísto jejich ignorování nebo diskutování s nimi, což bývá také užitečné, je možné se na ně soustředit a zveličovat je do té míry, že začnou být směšné. Možná si myslíte, že to,

co zde navrhuji je metoda, která se hodí pouze pro indiánské náčelníky. Abych vás přesvědčil, že to tak není, nabídnou příhodu z nedávné minulosti a od nás. Bolesti při porodu připadaly jedné nastávající mamince tak strašné, že měla pocit, že to nevydrží a zemře. Na vrcholu bolesti se v zoufalství přestala bolesti bránit a ponořila se do svých pocitů. Bolest se v ten okamžik pronikavě zmírnila.

Možná máte i vy následující zkušenost. Člověk v určité situaci přizná bezmoc a to, že něco nechápe, nezná, nerozumí tomu. Paradoxně teprve až pak ho napadne dobré řešení a situaci zvládne. Jiným paradoxem je skutečnost, že myšlenka na smrt může vést k tomu, že člověk lépe žije.

Praxe

- To co vám navrhuji není právě snadné, ale máte-li kuráž, zkuste to, možná budete příjemně překvapeni výsledkem. Na bolest soustřeďte a přijměte ji. V první fázi se bolest obvykle zesílí, někdy i k zdánlivé nesnesitelnosti, pak se ale její síla nejspíš podstatně sníží. Tento postup si můžeme zdůvodnit např. tak, že pokud chcete něco přemoci, měl by to poznat. Takto bolest důkladně poznáváme, čelíme její divoké energii, přestáváme se jí bát a získáváme nad ní kontrolu.
- Když vás napadne nějaká katastrofická myšlenka, např. že se bolestí zblázníte, můžete ji jakoby přijmout, záměrně zveličit a představit si co se s vámi, jakožto osobou dokonale zblázněnou, bude dít dále. Můžete také katastrofickou myšlenku nafouknout do té míry, že začne být směšná.

Poezie a literatura

Poezie je zdravá ještě více pro ty, kdo ji píšou, než pro ty, kdo ji čtou.

Jistý britský psychiatr ve vysílání BBC

Krásný verš je jako smyčec klouzající po našich ozvučných strunách. Básník v nás nerozespívává své myšlenky, ale naše.

Anatole France

To, co lehce a bez námahy pohybuje nebem a zemí, to, co budí soucit u neviděných démonů a božstev, to co jemní vztahy mezi muži a ženami a rozptyluje srdce bojovníka - to je naše básnictví.

Japonský básník Ki no Curajuki v překladu B. Mathesia

Poezie pomáhá uvádět do souladu rozum a emoce a může vyvolat i katarzi uvolňující potlačené emoce. Nějaké básně (často spíše básničky) jsem napsal a publikoval, proto v sobě nacházím drzost vám v tomto směru nabídnout určité tipy:

- Buďte poctiví a vyjadřujte své skutečné pocity. To je mnohem důležitější než dovedně splétat věnce prázdných slov. Pokud máte strach, že si vaše básničky přečte někdo nepovolaný, dobře je schovejte, používejte pseudonym, počítačový soubor, kam básně ukládáte, chraňte heslem apod.
- Při psaní básní se vyhněte otřepaným, slovním spojením a prázdným klišé. Slovy šetřete, jako kdybyste posílali telegram do Austrálie (to doporučuje americký spisovatel John Updike).
- Můžete samozřejmě básně také číst, především takové, které jsou v souladu s tím, co sami cítíte. I četba veršů umožňuje si lépe uvědomit pocity a projevit je. Ale psát básně je ještě lepší.

Následují některé mé básně týkající se nepříjemných záležitostí a bolesti i s komentářem ve stylu „co tím chtěl básník říci“. Předem se omlouvám všem, kdo to nesnášejí.

Nesoulad

Jiný život než jsem chtěl.

Jiné nemoci než jsem čekal,

jiné stavy mysli než ty,

na něž jsem byl připraven.

Moudrý by poděkoval.

Má zjevná rozladěnost zde snad vyústila v cosi změnu vztahového rámce (viz poslední verš).

Nezdvořilost

Uprostřed noci

rány na dveře.

Podle dechu

skrze klíčovou díрку
ho poznávám.
Je to mrtvý táta.
Tak mě to polekalo,
že jsem neotevřel.

Tohle se mi skutečně zdálo. Psychoanalytik by si na takovém snu pochutnal a vyvodil by z toho mnoho zajímavého o mém vztahu k tátovi.

Hádanka

Co dává zbožným klid?
Mají známé
v nejvyšších kruzích.

Nelze komentovat, je to prostě drzost.

O bolesti

Je bolest
bič pekelný,
jímž nás ďáblové
ženou do nebes?

Opět poněkud chabý pokus o změnu vztahového rámce nebo alespoň zpochybnění jejího negativního vnímání.

Střízlivost

Střízlivost:
Co je, to je,
co není, to není.
Bažení:
Co je, to je,
ale nemuselo by být,
co není, to není,
ale být by mohlo.
Obluzení:
Co je, to není
a co není, to je.

Báseň má zajímavou historii. Navrhl jsem pacientům, aby pěkně napsali na uvedené téma báseň. Pak jsem měl výčitky svědomí, jestli na ně si moc nevyvýšlím. I zkusil jsem to také. Mohu vás ubezpečit, že i já znám střízlivost, bažení i obluzení z vlastní zkušenosti, i když ne ve vztahu k heroinu.

Odněkud

Přiletěly smutek a úzkost,
velké jako pohřební vzducholod'.
Přiletěly, zas odletí.
Duše se vrátí z marných cest
být zde, úděl nést.

Napsáno po ránu, když se mi nechtělo vstávat.

Útěcha

V hlubinách země
se už tává balvany
pro budoucí města.

Zase změna vztahového rámce. Naše starosti nejsou tak velké poměřováno geologickým procesy.

Sklenice

Požádal jsem prodavače
o nerozbitnou sklenici.
Onen poctivý muž pravil:
Pane, madam Curie
rozbila i atom!
Nerozbitné není na prodej.

Skutečná příhoda. Řekli byste že v pražských obchodech s nádobím pracují filozofové?

Obřad

Kladu na oltář
ovoce, květy
a své zadní jedové zuby.
Co si mám přát?
Radost.

Není to bohužel tak snadné, jak jsem si myslel.

Pošetilost

Abych unikl bolestem dětství,
chtěl jsem se od něj oddělit
jako od pupeční šňůry.
Zakázal jsem si tím
i pohodu a bezpečí,
které tam byly také.
A navíc:
Nemohlo se to podařit.

Na tohle jsem měl přijít dřív.

Hádanka

Utíkal jsem před bolestí,
a tak se do ní zaplétal.
Byl to nerozum.
Ale jak dál?
Zajímavěji.

Zase změna vztahového rámce. Bolest a trápení jsou sice nevídané, ale svým způsobem zajímavé.

Praxe

- Není třeba, abyste hned skládali sonety. Jestliže používáte poezii při léčení, je nejdůležitější, co se při tom stane (např. že si lépe uvědomíte své city zpracuje své prožitky). Výsledek má význam až druhořadý.
- Jestliže je vám poezie nesympatická, veďte si deník (samozřejmě v próze), případně napište o svých problémech bajku, povídku nebo reportáž. I to pomáhá člověku se v sobě lépe vyznat.

Pomůcky (ortopedické i jiné)

Soustředěnost je v našich dobách ještě vzácnější než sebekázeň.
E. Fromm

U některých typů bolestí mohou být velmi prospěšné ortopedické nebo jiné pomůcky. Nečekejte nic složitého, myslí se zde tak jednoduché věci, jako dobrá hůl, o kterou se dá opřít, francouzská nebo podpažní berle, (tzv. francouzským berlím se ve Francii říká americké berle), elastická bandáž na bolavý kotník, molitanový límec při bolestí krční páteře nebo tzv. kompresivní elastická punčocha při křečových žilách.

Praxe

- Není to náhodou marnivost, která vám brání použít třeba hůl, když vás bolí noha? Můj táta si svého času místo hole opatřil dlouhý deštník. Bylo to sice lepší než nic, ale, jak se později ukázalo, deštník poctivou a pevnou hůl nemohl nahradit.
- Ohledně pomůcek a jejich používání si nechte poradit někým, kdo tomu rozumí, např. na některém rehabilitačním oddělení nebo alespoň v prodejně zdravotnických potřeb. I molitanový límec, aby pomáhal, se musí nasadit správnou stranou dopředu. Používáte-li hůl, měli byste ji držet v opačné ruce než je bolavá noha a opírat se o ní, když na oslabenou nohu našlapujete.

Posuzování bolesti

*Utrpení je posvátné i bohům.
Anglické přísloví.*

Intenzita bolesti je velmi subjektivní. Stejně onemocnění může u různých lidí vyvolávat různě silnou bolest. Bolest ovlivňuje i věk (ve stáří citlivost k bolesti obvykle klesá, v dětství bývá nejsilnější) i další činitele, jak jsme se o tom podrobněji zmiňovali na začátku knihy. K čemu všemu je měření a posuzování bolesti dobré?

Proč posuzovat bolest

- Člověk si tak lépe uvědomí míru svých obtíží a přizpůsobí tomu svoji léčbu.
- Lze si takto lépe uvědomit, co bolest vyvolává a tyto bolest vyvolávající vlivy omezit nebo vyloučit.
- Můžete tak lékaři poskytnout přesnější informace a o bolesti lépe komunikovat.
- Už samotné zaznamenávání si bolesti ji mírní a usnadňuje zachování rozvahy a nadhledu. Bolest se pak lépe zvládá.

Užitečným nástrojem k měření bolesti je **Melczackova škála intenzity bolesti**, která má pět stupňů:

1. mírná bolest
2. nepříjemná bolest
3. silná bolest
4. krutá bolest
5. nesnesitelná bolest

Jednoduchá a snadno použitelná je také desetibodová Škála intenzity bolesti (0 znamená žádnou bolest, hodnoty kolem 5 střední a 10 nejsilnější možnou bolest).

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Podobně lze použít deseticentimetrovou úsečku, na které si člověk vyznačuje sílu bolesti - na začátku nulová bolest, na konci nejsilnější možná (to je tzv. vizuální analogová škála bolesti).

Praxe

- Naučte se výše uvedenou Melczakovu škálu, a když se objeví bolest, v duchu ji zhodnoťte. Slabými a neškodnými bolestmi nedáte odvádět od jiných záležitostí nebo na ně vhodně zareagujete a předejdete jejich zesilování. Naopak při silné bolesti nebudete odkládat použití vhodného prostředku, jak ji zmírnit.
- Zaznamenávání si bolesti (sebemonitorování): Obtížně předvídatelné střídání bolesti a úlevy od ní může vést u dlouhodobě nemocných ke klamným nadějím, které jsou dalším záchvatem bolesti rozmetány a vystřídány bezmocí a zoufalstvím. To pak vystřídají další nerealistické naděje a situace se opakuje. Sebemonitorování zde může velmi pomoci. Znamená to zaznamenávat si, kdy se bolest objevila a s jakou činností nebo okolností byla spojena. Sebemonitorování pomáhá si vytvořit nadhled a odstup, navíc může poskytnout cenné informace o tom, co bolest zvyšuje (např. určitá potravina, emoce, poloha těla apod.) a co ji naopak mírní (např. relaxace nebo vhodné cvičení). Problémem u některých bolestí bývá, to že se zhorší až dlouho po té, co na ně působil nějaký nepříznivý podnět. Např. jestliže někdo pracoval přesprávil s počítačovou klávesnicí, může ho začít bolet ruka až další den. Sebemonitorování pomáhá objevovat i takové časově vzdálenější souvislosti.

Příklad sebemonitorování (číslice za datem a hodinou označuje stupeň bolesti na Melczackově škále intenzity bolesti).
28.11. 2:20 - 3 - nevhodná poloha při spánku, změna polohy a relaxace, zmírnění a spánek.

28.11. 10:15 - 2 - bolest v bederní oblasti, práce vsedě, rozvícením se to zmírnilo.

28.11. 17:10 - 3 - bolest v bederní oblasti, jízda autobusem. Když jsem šel domů pěšky, skoro zmizela.

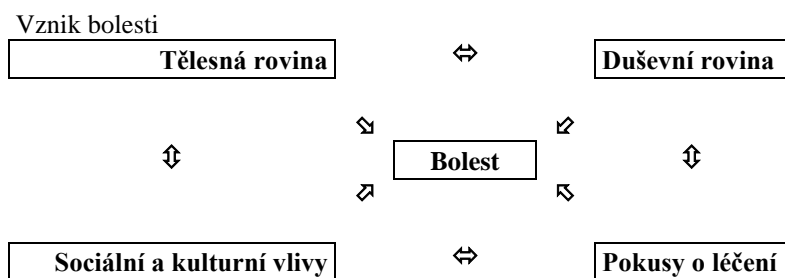
- Pokud máte čas a chuť můžete si zkusit rafinovanější způsob zaznamenávání si bolesti. Do obrázku lidského těla si můžete zakreslovat svoji bolest. Uvědomíte si tak lépe nejen její intenzitu, ale i tvar, přesné umístění a velikost. Kromě toho můžete pro různé typy bolesti používat i různé barvy (např. červená může logicky znamenat páliovou bolest).

Psychoterapie orientovaná na vzhled a dynamická

Měň velké starosti v malé a malé v žádné.

Čínské přísloví.

Tzv. dynamická terapie zdůrazňuje motivy a puzení, jejichž kořeny lze mnohdy najít v dávné minulosti a které mohou být nevědomé. Zároveň bere v úvahu i současné problémy pacienta v mezilidských vztazích, které obvykle souvisejí s minulou životní zkušeností. Cílem léčby je dosažení lepšímu porozumění sobě, nová emoční zkušenost a změna starých nevýhodných způsobů chování. Teze, že vnímání bolesti ovlivňuje i naše zkušenosti z dětství, je podložena. Chronická bolest je častá např. u žen, které byly v dětství soustavně zneužívány. Kromě sexuálního zneužívání se mohou u „osobností náchylných k bolesti“ uplatňovat další zraňující zkušenosti z dětství jako emoční odmítání, týrání, dlouhodobé konflikty mezi rodiči, chronická nemoc, smrt někoho z rodičů a nepřiměřené nároky a neúměrnou odpovědnost, která byla na dítě kladena. Odborníci správně zdůrazňují, že odlišovat „čistě psychickou“ a „čistě tělesnou“ bolest není možné. Bolest vznikla jako výsledek vzájemného působení řady činitelů na mnoha rovinách.



K častým mechanismům, jimiž dochází ke vzniku bolesti patří:

Bolest jako projev duševního konfliktu. Impuls nebo nutkání něco udělat může být zablokovaný a bolest je vlastně tvořivým způsobem, jak tento konflikt nějak vyřešit.

Pocity bezmoci v dětství, to že je člověk vydán na milost lidem a událostem, vede v dětství často k fantaziím o všemohoucnosti, síle a nezranitelnosti. Díky nim dítě alespoň dočasně uniká nesnesitelné realitě. Řada takových lidí v dospělosti vsadí na výkon, úspěch a sebeprosazení. To jim může nějaký čas nebo i dosti dlouho vycházet, ale pak přijde nějaká komplikace (např. neúspěch, nemoc, bolestivé problémy, situace, kdy je člověk odkázán na druhé). To může znovu oživit zapomenutou bolest z dětství a vést k psychologické krizi. Celý život se pak začíná otáčet kolem bolesti, takoví lidé střídavě zbožňují a zatracují lékaře a často je mění. Někteří terapeuté dokonce tvrdí, že bolest jakoby drží osobnost těchto pacientů pohromadě.

Tělesné napětí, které se oddělilo od emocí. Jak známo, emoce jsou provázány tělesnými projevy, např. napětím svalů (zaťaté pěsti), zrychlením tepu i dechu nebo projevy v oblasti trávicího systému. Někdy si ale dítě nebo i dospělý člověk neuvědomí emoce a tělesné projevy těchto emocí se jakoby oddělí od situace nebo příčiny, která je vyvolala. Jedna se o mechanismus disociace, o kterém se zmiňujeme na jiném místě této knihy (viz heslo „Disociace“).

Léčba

Jak je možné z hlediska dynamické terapie pomoci člověku, který trpí bolestí? Zdá se, že dynamická a kognitivně-behaviorální terapie (viz heslo „Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy“) jsou si v praxi mnohem blíže, než by se mohlo zdát z jejich rozdílných teoretických východisek. Posuďte sami:

- To nejjednodušší, co lze pro pacienta s bolestí udělat, je s pochopením a účastí ho **vyslechnout**. Naslouchajícím člověkem nemusí být v tomto případě nutně školený psychoterapeut. Důvěra, pochopení a dobrý vztah slouží jako

tzv. korektivní zkušenost, tedy zážitek, který koriguje nebo opravuje negativní zkušenosti z dětství.

- I při dynamické terapii se využívají **relaxační techniky** (viz heslo „Relaxace“). Relaxační techniky mají řadu výhod a lze je výhodně kombinovat s jinými dynamickými i jinými postupy.
- Dlouhodobá psychoterapie vedená školeným terapeutem se často orientuje především na zmíněnou **korektivní (opravná) zkušenost**. Pacient má možnost se naučit na vztahu k terapeutovi nové způsoby, jak přistupovat k sobě, své bolesti i k jinými lidem. Cílem zpravidla nebývá bezúčelně si vybavovat minulé bolestné zážitky, ale vytvořit novou emoční kvalitu. Dynamická terapie může využívat i hudbu (viz heslo „hudba“), psychodrama (tj. využíváním dramatického umění v psychoterapii) i jiné postupy.
- Psychoterapeutické **postupy pracující s tělem**. Už jsme se zmiňovali o tom, že bolest může vyjadřovat nějaký vnitřní konflikt a souviset s bolestnými zážitky z dětství. Může také vznikat v důsledku určitých duševních postojů. Řekněme, že někdo trpí dlouhodobě strachem a zdvihá při tom ramena. Zdvížená ramena chrání krk před útokem ze stran, což bylo v primitivních podmínkách tlupy pralidí užitečné. V moderní době je to ale zpravidla k ničemu a navíc tak člověk přetěžuje určité svalové skupiny, což se může projevit např. bolestmi krční páteře nebo hlavy. Podobně lze uvažovat o jiných změnách. Tak napětí břišní stěny může souviset s pocitem ohrožení (chráníme si tak útroby), napětí svalů v rukách může znamenat chuť něco uchopit, sevřít nebo udeřit, napětí v nohou může být projevem např. tendence utéci, vysunutá a napnutá brada se dá vykládat jako tendence kousnout a agrese, napětí kolem hlasivek může znamenat potlačovaný výkřik nebo jiný způsob projevení se, široce otevřené oči při strachu umožňují nebezpečí lépe vidět, napětí v oblasti pánve a bederní páteře se mohou pojít s konflikty se sexualitou, napnuté svěrače mohou být projevem poráženeckého postoje apod. Celkový obraz navíc komplikuje to, že lidé mívají tendenci kompenzovat napětí v jedné oblasti napětím v jiné (např. strach vyvolává zdvžení ramen, což je kompenzováno vyzývavým vysunutím brady). Navíc podobný příznak může mít s ohledem na odlišnou osobní historii i odlišný význam. Protážení, masáž nebo manipulace s napjatým svalem může mít efekt v psychické oblasti. Také psychoterapeutické postupy pracující s tělem lze kombinovat s jinými postupy.

Praxe

- Máte-li možnost, najděte si někoho, s kým si o svých problémech promluvíte, kdo vás vyslechne a pochopí. Může to být samozřejmě i váš lékař, ale záleží na okolnostech. Přeplněná čekárna před ordinací vyvolává asi spíše nepříjemné vzpomínky než pozitivní korektivní zkušenost. Pokud je váš lékař schopen vám pomáhat po tělesné stránce, ale např. z časových důvodů nemůže nebo neumí pomoci psychicky, uvažujte o tom, jak a kde léčbu doplnit.
- Uvolněte se nechte části těla hovořit. Řekněme, že vás bolí šíje, nechte jí tedy vyprávět o tom, co jí trápí a co by si přála. I tehdy, pokud budou požadavky vašeho krku nepřiměřené nebo nesplnitelné, vyslechněte je s respektem. Pak buď šíji vyhovte nebo jí nabízejte realističtější možnosti.
- Čas od času, nejlépe v uvolněné poloze a v kombinaci s relaxací, si projděte v duchu tělo. Jaká zbytečná napětí a kde se v těle objevují? Zajímavá jsou zejména ta napětí, která se objevují znovu na stejných místech (např. čelist, šíje, nohy). V těchto případech většinou stojí zato zjistit proč. Můžete postupovat následovně. Krátce se uvolněte, pak na chvíli napětí v určité oblasti záměrně zesilte a uvažujte o jeho původním smyslu. Pak si uvědomte, že nyní jste v jiné situaci, že jste v bezpečí a že můžete napětí klidně uvolnit. A také to udělejte.
- Když objeví bolest, jak na ni vnitřně reaguje: Objeví se smutek, úzkost nebo hněv nebo pochopení a soucit (což není sebelítost)? Jak tato vaše vnitřní reakce ovlivní bolest?
- Bolest často otevírá staré, nezahojené duševní rány. Dobrý způsob, jak přistupovat ke svým dětským touhám, fantaziím a tendencím, je laskavý humor. Cílem psychoterapie bolesti není jen lépe porozumět minulosti. Důležité je také nedat se minulými zážitky odvádět od současného života a jeho dobrých možností.

Radost

Sedím tu sám na břehu jezírka,

když tu se na jeho hladině setkávám s mnichem.

mlčky se na sebe usmíváme:

vím, kdo jsi, ale pomlčím o tom.

(Báseň „Dívám se na odraz“ korejského mnicha a básníka Čingang Hjesina ze 13. století, přeložila I. M.

Gruberová)

Odolnost vůči bolesti zvyšuje i to, že člověk občas prožije něco hezkého a že je šťastný. To chce asi většina z nás, ať už nás právě něco bolí nebo ne. Nezdá se ale, že by byli lidé v tomto směru zvláště úspěšní. Co vlastně činí člověka šťastným? Podle psychologického výzkumu prováděného souběžně v USA a Jižní Koreji nás nečiní šťastnými peníze, moc ani sláva, ale především následující okolnosti:

- Jistá nezávislost a vědomí, že to, co člověk dělá, dělá z vlastního rozhodnutí a přesvědčení.
- Přiměřené sebevědomí a sebedůvěra.
- Pocit sounáležitosti a blízkosti ve vztahu k druhým lidem.
- Pocit kompetence, tedy že je člověk přiměřeně úspěšný a zdatný.

Je pravda, že bolest může člověka v mnoha směrech omezovat. Navzdory bolesti vám ale zůstává v mnoha směrech možnost volby, můžete pěstovat dobré vztahy, udržet nebo posilovat svoji sebedůvěru a také využívat svá nadání a schopnosti.

Praxe

- Napište si 10 způsobů, jak se učinit alespoň o trochu šťastnějšími. Snaživější si mohou napsat 20 způsobů a ti nejsnaživější 30.
- Važte si malých radostí, které vám situace umožní. Pro někoho to může být koupel s nějakou voňavou přísadou, pro jiného hudba, telefonát s přáteli, koupě vázičky, barevného kamínku, pokojové květiny apod. Já jsem např. až po mnoha letech zjistil, že nemusím snídat v kuchyňském koutě, ale že si mohu snídani poponést k oknu, kterým probleskují paprsky vycházejícího slunce.
- Uvažujte také o tom, koho ve svém okolí byste mohli potěšit. Možná se pak jeho radost stane i vaší radostí.

Relaxace

Tělesný stav záleží velmi na duši. Člověk by se měl především rozveselit a ze všech stran uklidnit.
W. von Humboldt

*Kdo si v zlé chvíli dopřál klid,
dvojnásob bude z dobré mít.*
J. W. Goethe

Relaxaci lze navodit s použitím různých technik. O její účinnosti při léčbě bolesti různého původu referuje řada autorů. Panel amerických odborníků uvedl, že existují přesvědčivé doklady o účinnosti relaxace při léčbě chronické bolesti. Relaxace se využívá k mírnění trápení nejrůznějšího původu. Lze např. jmenovat úspěšné mírnění pooperační bolesti, bolesti v zubním lékařství, bolesti hlavy, bolestivého napětí v prsou u žen nebo bolesti při ulcerativní kolitidě. Použití relaxační technik může být celkem jednoduché. Tak italští autoři pouštěli pacientům před operací konečniku i po operaci relaxační nahrávku s mluveným textem a hudbou. Takto léčení pacienti trpěli menšími bolestmi a lépe spali. Němečtí lékaři pozorovali u pacientů, kterým pouštěli relaxační nahrávku před operací pro kýlu nebo před operací štítné žlázy, nižší bolest, nižší spotřebu léků a méně krevních podlitin. K moderním způsobům, jak navodit relaxaci patří biofeedback neboli biologická zpětná vazba. Při biofeedbacku dostává člověk bezprostřední a průběžnou informaci o tělesných změnách, které by si jinak nedokázal uvědomit. Pomocí přístroje se např. dozvídá, jak se mění jeho svalové napětí nebo kožní galvanická vodivost. Tato zpětná informace mu pomáhá ovlivňovat příslušné tělesné funkce a lze ji využít při nácviku relaxace. Ta může u začátečníka někdy urychlit nácvik relaxace, nezdá se však, že by při léčbě bolesti přinášela podstatné výhody.

Přednosti relaxace

Mírní úzkost, deprese, svalové napětí, snižuje únavu, která chronickou bolest často provází. Relaxace dále usnadňuje usínání (nedostatek spánku snižuje odolnost vůči bolesti). Relaxační techniky bývají příjemné, jejich použití může tedy zlepšovat terapeutický vztah a spolupráci s lékařem nebo rehabilitačním pracovníkem. Relaxace také mírní úzkosti i deprese a tlumí přehnané reakce nervového systému na bolest. Relaxace je přirozeným opakem stresu. Stres bolest zpravidla zhoršuje a silná bolest sama o sobě zase stres vyvolává, proto je výhodné stres za pomoci relaxace mírnit. Využívání relaxace k léčbě bolesti i k jiným účelům není ovšem prosto určitých problémů.

Nevýhody relaxace a za symbolem → to, jak je překonat

- Předsudky proti psychologickým metodám obecně a relaxačním technikám zvláště, neinformovanost. → Přiměřená informovanost o relaxačních technikách a jejich působení.
- Rezignace, pasivita nebo nedůvěra. → Pozitivní očekávání, aktivní přístup.
- Vyžaduje předběžný nácvik, učit se relaxovat během bolesti je možné, ale obtížné. → Trpělivost. U řady lidí se pocit uvolnění dostavuje až po nácviku trvajícím řádově týdny. Nácvik urychluje dřívější pozitivní zkušenost s nějakou formou relaxace. Relaxaci také usnadní předchozí přiměřeně intenzivní tělesné cvičení nebo práce. Cvičení ve skupině nebo pod vedením terapeuta bývá snazší. Pomáhá i vhodná relaxační nahrávka.
- Dlouhý nechtěný spánek navozený relaxací. → Před zahájením relaxace si 3x zopakovat např. „zůstanu bdělý a

pozorný“. Zahraniční učitelé doporučují při relaxaci „zapnout ne vypnout“ a „probudit se, ne usínat“. Pokud ovšem cvičíme relaxaci k mírnění bolesti, nemusí kratší spánek zase až tak vadit. Spánek navozený relaxací je rozhodně zdravější, než kdyby člověk usnul u puštěné televize. Kdyby by psychologické prostředky nestačily, může se použít méně pohodlná poloha, případně lze mít v záloze budík. Je také lépe necvičit relaxaci krátce po vydatném jídle.

- Člověk při relaxaci více uvědomí své tělesné nebo duševní potíže. → Toho lze využít k lepšímu poznání vlastních obtíží. Relaxace a sebeuvědomění se navzájem se posilují.
- Při celkovém uvolnění, kdy se pozornost obrací dovnitř těla, se může stát i zkušenému praktikujícímu, že zapomene na relaxaci a jeho pozornost upoutá bolest. → Někdy je vhodné bolestivou oblast přeskóčit nebo uvolnit její okolí. Uvolnění se pak dost možná samo přeneso i do bolestivé oblasti.
- Standardní poloha k relaxaci nemusí být pro cvičící trpící určitou nemocí nejvhodnější. → Namísto standardní polohy se dá relaxovat v úlevové poloze, v níž je bolest nejmenší.
- Zejména zpočátku se daří relaxovat v klidném prostředí, ale ne v situacích, které rozptylují. → Pokud možno takové prostředí vyhledat. Prospěšné je informovat o relaxaci okolí, aby její nácvik chápalo.
- U některých technik je potřebné dostatečné vnímání těla, u jiných jistá míra představivosti. → Obojí lze nacvičit.
- Užitečná je jistá míra duševní stability, někdy se při nácviku může objevit úzkost nebo neobvyklé pocity. → Doporučuje se udržet si postoj diváka a neosobního pozorovatele. Je výhodné, když si cvičící může o svých pocitech a problémech s někým kvalifikovaným a důvěryhodným pohovořit.

Druhy relaxace

Celková: Např. svalová relaxace, nebo relaxace za pomoci dechu mírní vyvolává celkové uvolnění. Navíc relaxace mírní bolestivá svalová napětí, což pak působí i na psychiku. Může se jednat o krátkou nebo i řádově desítky minut trvající relaxaci. Např. důkladná jógová relaxace zahrnuje uvědomování si jednotlivých částí těla (člověk při tom v duchu vyslovuje jejich název), uvědomování si dechu, vhodné představy a autosugesce.

Částečná (diferencovaná) relaxace: Částečná relaxace znamená, že člověk uvolní určité části těla, zatímco jiné svalové skupiny jsou aktivní. Můžete mít dokonale uvolněné svaly obličeje např. ve stoji nebo dokonce i za chůze, kdy řada jiných svalů pracuje. Kromě toho, že budete krásnější, to příznivě ovlivní i vaši náladu a zvýší odolnost vůči stresu i bolesti.

Postizometrická relaxace se běžně se používá v rehabilitačním lékařství. Rehabilitační pracovník nechá pacienta, aby určitý ztuhlý sval ještě více napnul. Po maximálním napětí se často dostavuje uvolnění spontánně. To je také důvod, proč vám může usnadnit předchozí tělesná aktivita nácvik relaxace. V józe dokonce používají speciální cvik, při kterém se prakticky všechny svaly těla krátce a silně napínají. Cvik se zařazuje těsně před relaxaci a usnadňuje její navození.

Relaxace navozená aktivací antagonistických svalových skupin. Antagonistické svalové skupiny působí přesně opačně než sval, který chceme uvolnit. Např. antagonisty svalů, které ohýbají paži, jsou svaly, které ji natahují. To je další dobrý důvod, proč kombinovat relaxaci a vhodné tělesné cvičení.

Relaxace na signál: Podmínkou zde je, aby člověk nějakou relaxační techniku dobře ovládal. Dobře nacvičená relaxace se pak spojí s nějakým signálem (např. v duchu vydaný pokyn „uvolnit!“). Zkušený praktikující si pak dokáže relaxaci za pomoci signálu navodit prakticky okamžitě. Právě to je relaxace na signál. Dokáže ji pak použít kdykoliv je to třeba.

Aplikovaná relaxace: Je to relaxace používaná v době, kdy se objevily obtěžující obtíže. V situacích každodenního života se k tomuto účelu velmi dobří hodí výše zmíněná relaxace na signál. Lékaři aplikovanou relaxaci úspěšně použili např. k léčbě bolesti zad a kloubů, úzkostí i dalších problémů.

Praxe

Jednoduchá relaxační technika vyžadující minimální nácvik: Zhluboka se nadechněte a zatněte pěsti a napněte případně i další svaly, které vám stav zdravotní stav dovolí. Při tom můžete i krátce zadržet dech. Pak vydechněte změknete jako „hadrová panenka“ nebo se roztékejte jako olej. Na konec můžete začít zívát.

Naučte se nějakou relaxační techniku. K tomuto účelu se dá použít jednoduchá jógová relaxace (viz heslo „Jóga“), Jacobsonova progresivní relaxace nebo důkladná jógová relaxace zvaná jóga nidra, které popisujeme dále.

Relaxační nahrávky mohou usnadnit nácvik, ne všechny jsou ale dostatečně kvalitní. Dobrou možností je, abyste si sami relaxační postup namluvili a pouštěli si pak právě tu relaxační techniku, které dáváte přednost.

Používejte částečnou relaxaci v situacích každodenního života jako prostředek prevence bolesti nebo k jejímu mírnění. K této tzv. aplikované relaxaci má blízko technika R. W. Hansona. Ten doporučuje kdykoliv během denních aktivit, když se objeví bolest, se zhluboka nadechnout, na asi 3 vteřiny zadržet dech, s výdechem si říci „uvolnit“ (anglicky „relax“), zároveň uvolnit čelist, ramena a paže. Bezprostředně po té by si měl člověk položit následující

otázky: 1. Co bolest vyvolalo (např. jaký pohyb, okolnost, emoce apod.) 2. Co se z toho mohu naučit? 3. Co rozumného mohu udělat, abych bolest zmínil?

Tip pro odvážné. Po té, co se za pomoci nějaké relaxační techniky uvolníte, soustřeďte se na střed bolesti, tedy místo, kde se nejvíce soustřeďuje, a uvolněte ho.

Následují dva příklady relaxačních technik. První je progresivní relaxace podle Jacobsona, přesněji řečeno její často užívaná verze podle Bernsteina a Borkovce. Tento postup se často používá v USA a Velké Británii.

Progresivní relaxace

Cvičíme nejlépe v pokud možno klidném prostředí za přiměřené teploty a ve volném oblečení. Nejlépe je cvičit vleže, lze ale praktikovat i v jiných polohách. Začátečníkovi zabere cvičení necelých 15 minut, pokročilí ho zvládnou ještě rychleji. A nyní už vlastní cvičení:

Postupně si uvědomujte jednotlivé svalové skupiny, na 5 až 7 vteřin je mírně napínejte a dalších 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat. Napětí můžete spojit s nádechem nebo i s krátkou zádrží dechu, uvolnění začít výdechem.

- Zatněte lehce pravou ruku v pěst, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň uvolňovat.
- Mírně nazdvihněte pravé předloktí, čímž se aktivuje pravý biceps, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps uvolňovat.
- Zatněte lehce levou ruku v pěst, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň uvolňovat.
- Mírně nazdvihněte levé předloktí, čímž se aktivuje levý biceps, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps uvolňovat.
- Zdvíhjte obočí, tím se napíná sval v oblasti čela, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte čelo uvolňovat.
- Aktivujte svaly v dolní části tváří a čelist, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Aktivujte svaly v dolní části tváří a čelist, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Mírně napněte svaly krku a šíje, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Napněte svaly hrudníku, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Napněte svaly břicha, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Napněte svaly pravého stehna, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Pohněte špičku pravé nohy nahoru (směrem k hlavě), tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Pohněte špičku pravé nohy dolů (směrem od hlavy), tím se aktivují svaly na zadní straně lýtka, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Napněte svaly levého stehna, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Pohněte špičkou levé nohy nahoru (směrem k hlavě), tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Pohněte trochu špičkou levé nohy dolů (směrem od hlavy), tím se aktivují svaly na zadní straně lýtka, uvědomujte si 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Pak v duchu ještě jednou krátce projděte všech 16 svalových skupin (1. pravá ruka a předloktí, 2. pravý biceps, 3. levá ruka a předloktí, 4. levý biceps, 5. horní část obličeje 6. střední část obličeje, 7. dolní část obličeje, 8. krk, 9. hrudník, 10. břicho, 11. pravé stehno, 12. pravé podkolení, 13. pravé lýtko, 14. levé stehno, 15. levé podkolení a 16. levé lýtko). Ubezpečte se, že všechny svalové skupiny jsou uvolněné.
- Pak zůstaňte asi minutu v příjemné celkové relaxaci.
- Na závěr počítejte od 4 do 1. Na 4 pohněte dlaněmi a chodidly, na 3 ohněte lokty a kolena, na 2 pohněte krkem a hlavou a na 1 otevřete oči.

Poznámka: Pokročilí se mohou uvolňovat bez pohybu prostým uvědomováním si jednotlivých svalových skupin. Cvičení lze zkracovat tím, že se jednotlivé svalové skupiny spojí.

Nejprve se počet svalových skupin snižuje na sedm (1. Celá pravá ruka 2. Celá levá ruka 3. Celý obličej 4. Krk a šíje 5. Hrudník a břicho 6. Celá pravá noha 7. Celá levá noha), pak se počet svalových skupin snižuje na čtyři (1. Obě ruce 2. Obličej a krk 3. Celý trup 4. Obě nohy.). Velmi pokročilí se mohou rychle uvolnit následujícím způsobem za pomoci počítání: Na 1 a 2 nechávají uvolnit ruce, na 3 a 4 obličej a krk, na 5 a 6 hrudník, ramena, záda a břicho, na 7 a 8 nohy a na 9 a 10 uvolní celé tělo. Zkracování je užitečné zvláště používáte-li progresivní relaxaci jako aplikovanou relaxaci k mírnění obtíží, v době kdy se objeví (viz výše).

Důkladná jógová relaxace (jóga nidra)

Tento postup je poněkud složitější a je výhodné mít k dispozici zpočátku nahrávku této techniky nebo ji si případně namluvit. Můžete se ovšem cvičení naučit a v duchu si ho předfíkávat. Kdyby se stalo, že se na chvíli ztratíte v myšlenkách nebo že něco popletete nebo přeskočíte, nic si z toho nedělejte pokračujte klidně dál. Cvičení vytvořil podle straších postupů indický jógin Paramahansa Satjánanda a v současnosti ji používají v různých školách jógy. Cvičíme opět nejlépe v klidném prostředí za přiměřené teploty a ve volném oblečení. Nejlépe je cvičit vleže s nohama mírně od sebe, rukama mírně od těla, dlaně vzhůru a prsty uvolněné.

Cvičí se 20 až 30 minut i déle. Následuje postup cvičení.

Předběžné uvolnění

Můžete se pohnout, zavrtět, uvelebit. Pak ležte nehybně.

Řekněte si v duchu, že se chcete uvolnit, ale že zůstanete během cvičení bdělí a pozorní.

O něco hlouběji nedechněte a s výdechem nechte tělo se uvolnit

Pak si opět uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. UVědomte si všechna tato místa současně. Nechte tělo se uvolnit.

Předsevzetí

Vložte do svého nevědomí vhodné předsevzetí nebo rozhodnutí. Předsevzetí by mělo být kladné (nemělo by obsahovat zápornou částici „ne“), stručné a jednoznačné. Jestliže zatím nemáte své předsevzetí (v józe se mu říká sankalpa), opakujte třikrát: „Jsem klidný“ nebo „jsem klidná“.

Uvědomování si části těla a jejich uvolňování.

Říkejte si v duchu názvy příslušných částí těla, v duchu si vybavte jejich tvar a nechte je uvolnit. Pokračujte poměrně rychle, čímž se udržuje pozornost. Následující pasáž opakujte jednou, nebo, jestliže máte dostatek času, dvakrát. Palec pravé nohy, druhý prst na pravé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Pravé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě. Palec levé nohy, druhý prst na levé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Levé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě.

Palec pravé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Pravá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí. Palec levé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Levá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí.

Pravá lopatka, levá, oblast mezi lopatkami, pravá bederní krajina, levá bederní krajina, břicho, pravá polovina hrudníku, levá polovina hrudníku, šije, přední strana krku, hlasivky.

Dolní čelist, dolní ret, horní ret, pravá tvář, levá tvář, pravé oko, levé oko, pravé obočí, levé obočí, čelo, kůže pod vlasy.

UVědomte si celé tělo, nechte ho uvolnit... Celé tělo... Nyní si uvědomte a nechte uvolnit celou pravou nohu, levou nohu, pravou ruku, levou ruku, celý trup, krk a hlavu i obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, celé tělo.

Vnímání dechu

Přeneste pozornost k dechu, uvědomte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nosních dírkách.

Nechávejte dech přirozeně plynout, jen si uvědomujete každý nádech a výdech. UVědomování si dechu spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstávejte bdělí, pozorní a uvolnění. Pokud by se při tom objevovaly myšlenky, obrazy nebo fantazie, uvědomte si je, ale nechte je odcházet a klidně se vraťte k vnímání dechu.

Vhodné představy

Přeneste pozornost za čelo a zavřená víčka. V tomto prostoru, podobně jako na promítacím plátně, nechte vystupovat následující obrazy: Klidné moře rozlévající se do daleka... klidné moře, pták vznášející se volný a svobodný vysoko na obloze... pták letící vysoko na obloze, vysoká hora s vrcholkem pokrytým sněhem... vysoká hora, potok na horách s průzračnou vodou... horský potok, nějaký krásný chrám... chrám, velký kulatý měsíc za noci... měsíc za noci, pěkná růže... růže, a trn růže, růže i s trnem.

Jiná možnost pro ty, kdo dávají přednost navazujícím obrazům: Představte si sám sebe v nějakém parku časně zrána. Park je prázdný a slunce ještě nevyšlo. Je to krásný park, dýchající klidem a mírem. Jdete po svěží trávě, nasloucháte ptačímu zpěvu, jež vítá nový den. Na záhonech rostou růže - žluté, růžové i červené. Příjemně voní a na jejich lístcích se třpytí drobné kapky rosy. V jezírku opodál plavou zlaté rybky, jejich pohyby jsou plné půvabu a elegance. Procházíte mezi stromy, některé jsou vysoké jiné spíše nižší a rozložité. Mezi stromy spatříte kapličku nebo malý chrám. Dveře jsou otevřené. Vstupujete dovnitř a spatříte na zdi obraz, který vás naplní úctou. Usedáte, cítíte klid a ten se rozlévá kolem vás i ve vás. Setrvávejte nějaký čas v tomto klidu.

Předsevzetí

Vložte do svého nevědomí kladné předsevzetí nebo rozhodnutí. Opakujte ho třikrát. Nemáte-li zatím vhodné předsevzetí (sankalpu), opakujte: „Jsem klidný“ nebo „Jsem klidná.“

Pozvolný závěr

Uvědomte si znovu svůj dech. Vnímejte chvíli dech.

Uvědomte si znovu tělo, kde se dotýká podložky i kde se oděv dotýká těla nebo části těla navzájem.

Uvědomte si, stále ještě se zavřenýma očima, kde se tělo nachází v prostoru.

Pohněte pomalu prsty u nohou, prsty u rukou, zhluboka se nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z příjemného a osvěžujícího spánku. Otevřete oči. Relaxace končí.

Krátká relaxace během dne

To nejjednodušší nakonec. Krátká relaxace nebo odpočinek během normálních denních aktivit může pronikavě zmírnit řadu obtíží (např. bolesti kyčlí, kolen nebo zad). Jestliže vám to situace umožní, dopřejte si tento příjemný luxus.

Smích, humor

Tajemství zachovat si veselou mysl je v umění neznepokojovat se hloupostmi a v tom, vážit si malinkých náhodných radostí.

S. Smiles.

Emoce, jako je radost, se projevují navenek. Platí to ale i naopak a projev určité emoce, což je v našem případě smích, může rozveselit člověka, kterému se původně smát vůbec nechtělo. Smích prokazatelně zvyšuje odolnost proti bolesti u zdravých dobrovolníků i u nemocných. Přece jen ale malé varování. I když smích patří k velmi bezpečným činnostem, silný břišní smích není vždy vhodný, protože při něm stoupá tlak v břišní dutině. Nehodí se tedy pro lidi s kýlou, krátce po operaci v břišní dutině, s pokročilými hemoroidy, vážnými srdečními nemocemi, výhřezem dělohy nebo během těhotenství. Jakékoliv namáhavější cvičení, včetně vydatného a dlouhého smíchu, se také nedoporučuje lidem s akutními horečnatými nemocemi. Jestliže má někdo problémy, aby udržel moč nebo stolici, silný břišní smích mu to možná zkomplikuje. Lidé s glaukomem (zelený zákal) nebo krvácením v oblasti oka by se měli o tom, zda jim vydatný smích prospívá, nebo ne, poradit se svým očním lékařem. Jemné druhy smíchu a samozřejmě také dobrá nálada prospívají každému, mírní bolest a dávají se používat bez omezení.

Chápu, že člověk, který trpí bolestmi, a třeba ještě samotou nebo beznadějí, bude obtížně hledat důvody, proč se smát. Jenže právě takoví lidé smích nejvíce potřebují a měli by si ho dopřát, i když k nemají proč. Kolem padesáti druhů smíchu jsem popsal v knize *Léčivá moc smíchu* (Vyšehrad, Praha, 2002).

O tom, že i bolest se dá přijímat s humorem, svědčí následující zkušenost ženy, kterou trápily po mnohou let bolesti hlavy, jak ji popsal dr. Kabat-Zinn. Tato žena si zvykla, kdykoliv pocítila příznaky blížící se migrény, se uvolnit a pak migréně říkat: „Jestli chceš, tak pojď dál, ale už se od tebe nedám sekýrovat. Chce se věnovat jiným věcem a na tebe nemám moc času.“

Předchozí příběh je užitečný i proto, že ukazuje, jak uvolnění usnadňuje humor a smích. Naopak při smíchu se automaticky snižuje svalové napětí, což se nám při zvládnutí bolesti většinou velmi hodí.

Praxe

Následující postupy mohou zlepšit vaši duševní kondici a velmi rychle zmírnit bolest.

- Využívejte každou dobrou příležitost, jak se zasmát a rozveselit. Využívejte možnost, jak vyslechnout nebo dát k lepšímu veselou historku, anekdotu apod. Dávejte přednost veselé četbě před krváky, komediím před horory, opatřete si nějaký komický předmět (mně třeba zlepšuje náladu tak obyčejná věc jako brčálově zelená propisovačka).
- Můžete se také na něco veselého těšit nebo vzpomínat na nějakou veselou příhodu či situaci.
- Příkladem smíchu, který lze používat prakticky kdekoli a kdykoli, je **vnitřní úsměv**. Oči nechte otevřené. Představte si, že na straně očí obrácené dovnitř hlavy září zlaté světlo. Toto světlo posílejte otevřenýma očima navenek.
- Podobně nenápadný je i **Buddhův úsměv**. Zavřete oči a uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování vzpřímené polohy, zejména pak svaly obličeje. Koutky úst táhněte šikmo vzad a vzhůru přibližně směrem k ušním lalůčkům. Současně se snažte přitahovat ušní boltce směrem k hlavě. Já vím, že to nejde, nemusíte při tom mávat ušima jako slon, stačí aktivovat drobné zakrnělé svaly za ušními boltci, i když se uši nijak nepohnou).
- Asi spíše v soukromí budete cvičit smích nosem. Představte si, že vám na konci nosu vyrostla pastelka. Za pomoci pohybů hlavy nakreslete ve vzduchu touto pastelkou usměvavou tvářičku.

Spánek a bolest

Snažte se ovládat čtyři věc: žaludek, spánek, sex a prchlivosť.

Pýthagorás.

Pánové, naučme se snít.

Chemik F. A. Kekulé (Traduje se, že Kekulé učinil pomoci snů dva významné objevy, totiž určil strukturu benzénového jádra a objevil mocenství prvků.)

Nejprve důležitá věcná informace. Potřeba spánku je vyšší u lidí, kteří trpí bolestmi. Neměli byste se proto na sebe zlobit, když spíte o něco více než v době, než se bolesti objevily. Přiměřené množství spánku zvyšuje odolnost vůči bolesti. Problém je ale v tom, že bolest může spánek narušovat. Léky „na spaní“ (tzv. hypnotika) jsou většinou návykové a navíc na mnoho z nich roste tolerance, což znamená, že po čase se jejich účinek snižuje. Proto jsou pro nás tak důležité psychologické prostředky, jak usnadnit usínání.

Jak usnadnit usínání a zlepšit spánek

- Důležitá je fialová hodina, což je poslední hodina před tím, než jdete spát. V té době se věnujte pouze klidným a příjemným záležitostem.
- Naučte se nějakou relaxační techniku (viz heslo „Relaxace“). Pomáhá jógová relaxace autogenní trénink i Jacobsonova progresivní relaxace. Z relaxace na lůžku můžete plynule přejít do spánku. Kdyby se to někdy nepodařilo, zůstaňte v uvolněném stavu, který prospívá sám o sobě.
- Nejméně 4 až 6 hodin před spaním, raději déle, nepijte čaj, kávu, kolu ani nic jiného, co obsahuje kofein. Zvláště silně působí tyto nápoje na děti a mohou u nich vyvolat poruchy spánku. Budivě působí i některé zdanlivé nevinné kapky na uvolnění nosu při rýmě, proto je lépe se jim před spaním vyhnout.
- Před spaním ani během noci nekuřte (nejlepší se samozřejmě nekouřit vůbec), protože cigareta za noci znesnadňuje spánek.
- Alkohol pozdě večer zhoršuje kvalitu nočního spánku (narušuje tzv. REM spánek, během kterého se zdá většina snů). Kvalitu spánku mohou narušit i některé léky, takže pod jejich vlivem se jedná spíše o narkózu než spánek.
- Lépe se také usíná, když nemá člověk plný žaludek. Pokud nemáte podstatný důvod, alespoň 2-3 hodiny před spaním nejzte a už vůbec nejzte nic těžkého. Podle některých pramenů spánek také narušují potraviny, které jsou hodně slané.
- Na klidný noční spánek se připravte přiměřenou zátěží během dne. Vstávejte v určitou denní dobu a to i o víkend. Nemáte-li zdravotní důvody, přes den nespěte, nebo jen velmi krátce (např. 20 minut po obědě). Každý den si najděte čas na nějaké tělesné cvičení nebo práci, ale ne těsně před spaním, ale např. pozdě odpoledne. Tělesný pohyb je důležitý zvláště pro ty, kdo pracují duševně.
- Uvědomte si, jaké podmínky ke spánku jsou pro vás nejlepší. Je to naprostá tma, tlumené polosvětlo, teplá koupel před spaním, bylinky (např. meduňka, nervových čaj apod.), modlitba duchovní nebo meditační cvičení nebo něco jiného?
- Usnutí pomáhá i přiměřená teplota místnosti (nejlépe o něco nižší než např. při práci), vyvětrání nebo za teplého počasí i pootvřená okna, volný a příjemný noční úbor a přiměřená vlhkost vzduchu (ne ale nad cca 70 %, aby se v bytě nemnožily plísňe).
- Vyhovující lůžko. Matrace by neměla být ani příliš měkká, ani příliš tvrdá. S výjimkou pérových matrací by všechny ostatní typy matrací měly spočívat na roštu (tedy ne na desce), což umožňuje proudění vzduchu a odvádění vlhkosti z matrace. Spíte-li na boku, podložte hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou tak, aby hlava byla v prodloužení osy těla. Zásadně nespěte na břicho, protože se tak přetěžuje krční páteř.
- Místnost nebo koutek, kde spíte, by se měly používat pokud možno jen ke spánku a případně sexu. Rozhodně tam nepatří televize, počítač nebo úřední ležsta.
- Usínání velmi usnadňují tzv. spánkové rituály. Spánek se dostaví mnohem, snadněji, jestliže k němu budete uléhat v určitou dobu, v určitém prostředí. Pomáhá i to, když před spánkem budete provádět některé opakující se úkony. To může být např. vyčistění zubů, vypití malého šálku čaje z uklidňujících bylinek, poslech určitého zklidňující hudby nebo nějaké krátké duchovní cvičení (např. některé meditační cvičení popsane v této knize nebo modlitba).
- Zbytečné problémy vznikají tím, že se někdo do spánku nutí a je nervózní z toho, že se spánek ne a nedostavuje. Kvůli své podrážděnost pak takových člověk nemůže usnout a problém se v bludném kruhu zesiluje. Když nemůžete spát a umožňuje to váš zdravotní stav, čas využijte. Po zhruba po 30 minutách nespaní vstaňte, udělejte něco, co jste odkládali, např. vyčistíte zašlé nádoby nebo sporák či napište dopis. V žádném případě se nedívejte na televizi. Do postele se vrátíte, až se vám skutečně začne chtít spát.
- Ti kdo pracovali dlouho třisměnném provozu nebo vedli nepravidelný život mají často narušený přirozený rytmus

bdění a spánku a poruchy spánku se u nich objevují častěji. Měli by se proto naučit relaxovat, dbát na zdravý způsob života a vyhýbat se alkoholu a návykovým lékům.

Praxe: Projděte jednotlivé body, jak jsou uvedeny výše. Pokračujte v tom, co děláte dobře a vylepšete ostatní. Bude se vám pak spát mnohem lépe.

Tělesné cvičení

Žádný lék nemůže nahradit tělesný pohyb, ale tělesný pohyb může nahradit mnoho léků.

Nedostatek pohybu je pro velkou část lidstva problémem možná posledních sto let (zorat s párem volů pole bylo tělesně jistě daleko namáhavější, než např. napsat na počítači nějakou zprávu). Za tak krátkou dobu si lidstvo nemohlo na nedostatek pohybu zvyknout. Když tělo pohyb dlouho nemá, je nespokojené, protestuje a bouří se. Odborníci zjistili, že naprosto nečinný sval může za týden ztratit 30 % své hmotnosti! Přiměřená svalová hmota znamená nejen spolehlivější oporu pro klouby a kosti, ale také vyšší odolnost vůči mnoho nemocem. Sval slouží mimo jiné jako zásobárna aminokyselin (stavebních článků bílkovin) pro případ nemoci. Tyto aminokyseliny jsou v případě napadení infekcí pohotově k dispozici k tvorbě protilátek a tělo je nemusí složitě vyrábět z potravy. O tom, jak užitečné je cvičení, svědčí následující výzkum. U lidí, kteří se věnovali 20 až 30 minut denně fyzické aktivitě, vzrostl počet buněk, které brání organismus před infekcemi nádory a vzrostla aktivita těchto buněk. Pokud to ale někdo přeháněl a cvičil denně 2-4 hodiny, jeho obranyschopnost se naopak snížila.

Přiměřené a nadměrné cvičení

Přiměřené cvičení

- Posiluje obranyschopnost organismu
- Mírní úzkosti a deprese
- Je dobrou přípravou na relaxaci, relaxační techniky se po cvičení lépe daří, často se stav uvolnění dostaví po cvičení spontánně.
- Posiluje důležité svaly, fungující „svalový korzet“ chrání klouby a páteř.

Nadměrné cvičení

- Oslabuje obranyschopnost organismu
- Vyvolává stavy vyčerpání
- Stav vyčerpání po nadměrné zátěži oslabuje soustředění.
- Při nadměrné námaze roste riziko úrazů.
- U těch, kdo nejsou zvyklí cvičit, může vést náhla a nepřiměřená tělesná aktivita k srdečním i jiným komplikacím.

Posilovat svaly se vyplatí v každém věku. Možná vás překvapí, že američtí lékaři doporučují i důchodkyním posilování s činkami, aby se tak předešlo řídnutí kostí (osteoporóze) a snížilo riziko zlomenin.

Tělesné cvičení navíc mírní úzkosti a deprese a ovlivňuje emoční složku bolesti. Jeho druh a intenzitu je třeba posuzovat s ohledem na zdravotní stav. Za pomoci vhodných cviků lze posilovat určité svalové skupiny a tak chránit postižený kloub nebo páteř. Tělesná cvičení také vytvářejí dobré podmínky pro následné uvolnění. Cvičení během dne usnadňuje spánek v noci. Z těchto důvodů nepřekvapují příznivé výsledky cvičení u chronických bolestí v bederní oblasti i jiných bolestí pohybového systému. Příznivě může působit i prostá chůze. Posilování bývá zvláště prospěšné u svalů, které napomáhají správnému držení těla. Je známo, že také procvičování čtyřhlavého stehenního svalu na přední straně stehna mírní bolesti kolenních kloubů. V jedné práci pozorovali lékaři příznivé účinky cvičení u pacientů s bolestmi v bederní oblasti bez ohledu na to, jestli léčbu cvičením upřednostňovali nebo ne.

Praxe

- Možná máte dobré zkušenosti s rehabilitačním cvičením nebo jógou a jistě máte zkušenost s chůzí nebo tělesnou prací. Uvědomujte si, které pohyby nebo cvičení vaši bolest snižují, a které naopak zvyšují. Tomu přizpůsobte volbu pohybových aktivit
- Vyhněte se nečinnosti, leda byste k ní měli vážný důvod, ale vyhněte se také přetěžování. Bývá vhodné začínat menšími úseky cvičení a dávky a zátěž zvyšovat jen postupně. Pak si cvičení oblíbíte.
- Pokud potřebujete některé svaly protáhnout, doporučuje se protahovací cvičení 3-10x opakovat a cvičit každý den 2-4x. Respektujte přitom své možnosti a nevyvolávejte zbytečnou bolest. Bolest totiž zvyšuje svalové napětí, což je pravý opak toho, co chceme těmito cviky dosáhnout. Posilování svalů se může dít např. 7-10 izometrickými stahy (napětí svalu proti odporu, při kterém se sval nezkracuje) 3-4x denně. Bezprostředně po skončení takového

cvičení se sval často automaticky uvolní, což může přinést u některých typů bolestí úlevu.

- Aerobní cvičení procvičuje nejen svaly ale i srdce, krevní oběh i dýchání. Při aerobním cvičení se zvyšuje tepová frekvence. Nakolik se pro nemocného člověka nebo člověka vyššího věku aerobní cvičení hodí, by měl posoudit lékař. Aerobní cvičení by se měla provádět alespoň 3x týdně nejméně po dobu 20 minut (jiné prameny hovoří o 30 minutách).
- Ještě další tipy pro vaše domácí cvičení: Cvičte pravidelně v určitou denní dobu třeba i jen 10 nebo 15 minut. Když tento čas nastane, vaše tělo se na cvičení automaticky připraví. Cvičte v teple (chlad působí svalové napětí a zvyšuje riziko úrazů). Necvičte s plným žaludkem, ale nejdříve asi 2 hodiny po jídle. Pohyb si v celém průběhu uvědomujte, švihovým pohybům se spíše vyhněte. Při cvičení pamatujte na správné dýchání (viz heslo „Dechová cvičení“) a nezadržujte dech, leda by k tomu byl nějaký dobrý důvod.

TENS

Nejlepší důkaz je zkušenost.

F. Bacon

TENS (transkutánní elektrickou nervovou stimulace) znamená dráždění bolestivého místa elektrickým proudem. TENS má blízko k akupunktuře v tom, že i akupunkturisté často ošetřují nejbolestivější bod. Navíc se při akupunktuře někdy zesiluje působení jehel elektrickým proudem (zejména při provádění znečítlivění během operací). Podobné nebo i stejné přístroje jako k TENS lze použít i elektropunktuře (dráždění akupunkturálních bodů elektrickým proudem, aniž by se porušila kůže).

Praxe: Žádný strach, sílu dráždění si můžete nastavit tak, aby vám to vyhovovalo. Než si ale takový ne vždy laciný strojek pořídíte, poraďte se s lékařem nebo rehabilitačním pracovníkem, jestli je tento postup pro vás vhodný. Pokud ano, přístroj si případně předem vyzkoušejte.

Teplo, chlad a jejich střídání

Černé mraky mívají stříbrné okraje.

Příслови

Jedná se o účinné a snadno dostupné způsoby léčby. Místní aplikaci tepla k mírnění bolesti úspěšně používali už staří Číňané a Indové. Při používání chladu i tepla je potřebná opatrnost, aby se nadměrným chladem nebo teplem nepoškodila kůže.

Teplo: Teplo vede ke svalovému uvolnění, zvětšuje prokrvení, zvyšuje pohyblivost tkání, uvolňuje, může urychlit hojení, ale mohlo by zvýšit i místní krvácení. Na psychiku působí teplo často uklidňujícím způsobem. Sálavé červené světlo použije rehabilitační pracovník, když bude chtít uvolnit a prokrvit určitou oblast, aby ji pak mohl lépe namasírovat nebo mobilizovat. Teplé obklady, elektrické podušky apod. působí nejvíce na oblast do asi 0,5 cm pod povrchem. Diatermie za pomoci mikrovln, krátkých vln nebo ultrazvuku až 5 cm hluboko. Mikrovlny a krátké vlny se nesmí používat nad částmi těla, které obsahují kov, nebo nad tělesnými dutinami obsahujícími tekutiny.

Chlad: Chlad může působit proti zánětu, zmenšovat prokrvení bolestivé oblasti i otoky a mírnit bolest. Používá se tedy všude tam, kde rozšíření cév zvyšuje obtíže. Proud chladné vody zmírní následky popálenin, po zubní operaci vám možná doporučí lékař přikládat si na oteklou tvář led nebo mražený hrášek. Kromě studených vodních obkladů je možné přikládat led nebo dokonce postiženou oblast ledem masírovat. Používají se také spraye s těkavými látkami, jejichž vypařování příslušnou oblast ochlazuje (např. ve sportovní medicíně). Zejména v německy mluvících zemích se těší velké popularitě Kneippovy metody jako chodit bos v orosené trávě, chození v mělké vodě nebo kratičká ani ne minutová studená koupel nohou (nohy ale musí být před tím zahřáté). Někteří naši bývalí pacienti zjistili, že studená koupel po ránu zlepšuje jejich duševní kondici a odolnost vůči nemocem.

Střídání tepla a chladu bývá vhodné např. při poruchách prokrvení. Ke střídání tepla a chladu dochází při saunování. Sauna podle odborníků mírní revmatické bolesti. Do sauny by neměli chodit lidé s vážným srdečním onemocněním a ti, kdo jsou pod vlivem alkoholu. Ke střídání tepla a chladu dochází také při skotských střicích a dalších vodoléčebných procedurách.

Chlad a teplo se rovněž střídá, použijeme-li **Priessnitzův zábal**. Bavlněnou nebo jinou savou látku namočte do vody nebo odvaru bylin (např. do nálevu z heřmánku) a omotejte kolem příslušné části těla. Pokud se vám nechce použítou mokrou látku prát a sušit, můžete použít i papírovou utěrku nebo nebarevný ubrousek (nebarevný proto, aby barva nepustila). Přes mokrou vrstvu omotejte suchou, silnější vnější vrstvu (např. froté ručník). Pocit zimy vystřídá po několika minutách teplo. Pokud je někdo natolik oslabený, že by zábal nevyhřál, je možné použít vlažnou

vodu místo studené, případně si vypomoci termoforem.

Praxe

- U vážnějších problémů se nejprve poraďte s lékařem a s jeho souhlasem vyzkoušejte teplo, chlad nebo jejich střídání.
- Jestliže je pro vás vhodné sálavé červené teplo, můžete si celkem levně pořídit soluxovou lampu a prohřívát za její pomoci ztuhlé nebo napjaté svaly např. na šíji.
- Priessnitzův zábal se používá při bolestech v krku, bolestivých křečových žilách, při bolavých kloubech, k mírnění horeček i z řady jiných důvodů. Postup je to jednoduchý a často prospěšný.

Vnímání myšlenek a duševních stavů

*Zasej myšlenku a sklidiš čin, zasej čin a sklidiš osud.
Svámi Šivánanda*

Vnitřnímu hovoru, který vedeme sami se sebou, většinou věnujeme málokdy soustavnou pozornost. Je to ale téma zajímavější a důležitější, než by se mohlo zdát. Rozpoznávání, vychytávání a zpochybňování negativních a poráženeckých myšlenek se mimo jiné osvědčilo při léčbě depresí. Myšlenka, že je užitečné věnovat pozornost tomu, nač myslíme, není nová, ale lze se s ní setkat v buddhismu, józe i v křesťanství. V této souvislosti se často zmiňuje princip opaku, což znamená vyvolat opačné myšlenky než ty, které nám neprospívají. Co se tím konkrétní myslí, ukážeme na příkladech.

Některé myšlenky zhoršující bolest a jejich opak

- Postoj „musím“ jako výraz nepřijemné povinnosti. Opak: Postoj „chci“, záleží jen na mně, zda tu či onu povinnost přijmu.
- Používání bolesti a nemoci, jako prostředku, jak něco nepřijemného nebo problematického odmítnout. Opak: Odvaha odmítat i bez jakéhokoli vysvětlování, asertivita (zdravé sebeprosazení).
- Zlost, hněv, kritičnosti nebo nenávisť vůči druhým nebo sobě vedou ke stresu, svalovému napětí a zvyšují bolest. Opak: Pochopení, proč lidé jednají a uvažují určitým způsobem. Odpuštění. Laskavý a chápatel humor.
- Pocit krivdy, sebelítost vedoucí k pasivitě. Opak: Vděk za to dobré, co nás v životě také potkalo. Přijmout skutečnost, jaká je. Ve svépomocné organizaci Anonymních alkoholiků hovoří o sladkém jedu sebelítosti jako o něčem pro člověka překonávajícího závislost příliš nebezpečném. Na jiném místě doporučují „slézt z nočníku sebelítosti“.
- Vnitřní omlouvání se druhým a snaha se jim zalíbit mohou vést k depresi a rozladění, když druhí reagují jinak než čekáme. Opak: Klidné sebevědomí, odvaha být sám sebou.
- Obavy, úzkost a katastrofické myšlení. Opak: Naděje, odvaha, připravenost přijímat vše, co život přinese, dokonce jistá zvědavost, co člověka potká.
- Nadměrná sebekritičnost zvyšuje vnitřní napětí. Opak: Zdravá sebeláska a sebeúcta. Pochopení, že chybu může udělat každý, umět si chyby odpuštít. Z chyb se učit.
- Sebeironizující a sebesnižující humor oslabující sebevědomí. Opak: Radostná veselost.
- Netrpělivost, snaha mít vše hned a za každou cenu vedou ke stresu a často i ke klamání. Opak: Pochopení, že vše má svůj čas, trpělivost.
- Pocit beznaděje souvisí s depresí a ta zvyšuje bolest. Opak: Přesvědčení, že i z toho, co tak na první pohled nevypadá, by mohlo nakonec být něco dobrého“.
- Časté používání gramatických záporů (tedy slůvek začínajících „ne“). Opak: Převést formulaci na kladnou. Např. „nechci být na obtíž“ je možné změnit na „chci být prospěšný“.
- Omílání si v hlavě špatných zpráv z médií, drbů, pomluv apod. Kdosi poznamenal, že z médií by člověk mohl nabýt dojmu, že existují jen války, neštěstí, zločiny a politikové. Opak: Schopnost nacházet v sobě i v okolí dobré a připomínat si to.
- Zlost na sebe, protože si např. člověk zase zapálil cigaretu, nebo udělal něco jiného, co zhoršuje jeho obtíže. Opak: L. Hay doporučuje v takových případech raději říci (např. cigaretě, jinému návyku nebo nemoci) něco jako „s láskou tě propouštím a nechávám tě odejít.“
- Pocity viny vedou k depresím, sebedopceňování a stresu. Opak: Sebedůvěra. Schopnost přijímat svá omezení a mít se rád. Schopnost přijímat a pomoci bez pocitů viny.

- Neurčité napětí, zablokovanost. Opak: Vhodný způsob, jak pocity projevit (např. kresba, báseň, tělesná aktivita).
- Nejistota, úzkost. Opak: Pocit bezpečí.
- Černobílé myšlení, např. buď jsem zdravý nebo jsem invalida, ale nic mezi tím či buď je ten lékař skvělý nebo je k ničemu, ale nic mezi tím. Tím se člověk zbavuje dobrých možností ve světě, který není dokonalý. Opak: Schopnost vidět dobré i špatné stránky současně, realismus a pružnost v myšlení. Dobrá připravenost na různé možnosti, schopnost využívat existující formy pomoci.
- Ublíživání si. Opak: Inteligentní péče o tělesné i duševní zdraví.
- Pasivita, rezignace. Opak: Aktivní přístup, snaha ovlivnit svůj stav sám i za pomoci zdravotníků i dalších lidí.

Možná teď někdo nevěřicně kroutí hlavou a žádá vysvětlení. Dovolím si tedy jedno nabídnout. Člověk, který je silně ovlivňován negativními myšlenkami, bude spíše vnímat podněty ze svého okolí i své tělesné pocity jako nepříznivé. Navíc si nepříznivých podnětů a nepříjemných pocitů bude více všimnout. Naproti tomu ten, kdo myslí pozitivněji, bude vnímat naprosto stejnou situaci daleko příznivěji.

Praxe

- Projděte si oba sloupce výše uvedené tabulky a uvažujte, co z toho se týká právě vás.
- V situacích každodenního života si uvědomujte myšlenky, které zhoršují bolest a vytvářejte opačné myšlenky. Pokud bude mít právě po ruce tužku a papír, v písemné podobě je to snazší, zejména zpočátku.

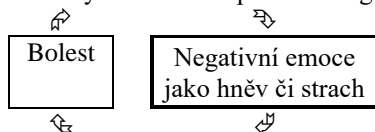
Vnímání těla

Čím hlouběji prohlédneme utrpení, tím více se blížíme k cíli vysvobození z utrpení. Dalajlama.

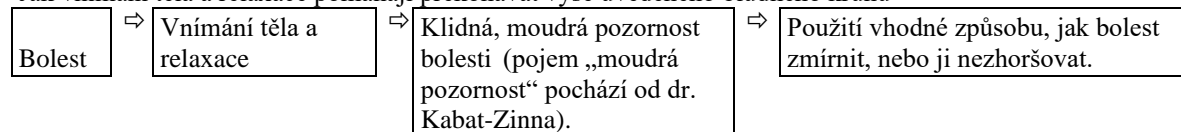
Dobré vnímání těla pomáhá rozpoznávat předzvěsti nebo náznaky bolesti, tedy bolest, která je slabá a dá se lépe ovlivnit. Člověk tak předchází velké bolesti tím, že si uvědomí malou. Dobré vnímání těla také umožňuje lépe rozpoznat postupy, které jsou při mírnění bolesti účinné (např. zaujetí úlevové polohy, místní použití tepla nebo naopak chladu, lehká masáž bolestivého místa). O tom, jak se vnímání těla důležité, svědčí následující výzkum. Vědce zajímalo, jaké jsou psychologické charakteristiky lidí, kteří prodělali srdeční infarkt, aniž by si toho povšimli (tzv. „tichý infarkt“). Takový infarkt je zvláště nebezpečný proto, že člověk, který o něm neví, nevyhledá odbornou pomoc. Našel se pouze jediný rozdíl a to, že lidé kteří prodělali tichý infarkt, aniž o tom věděli, hůře vnímali vlastní tělo. Jen na okraj dodávám, že dobré vnímání svého těla i pohybů mysli se považuje v řadě duchovních tradic za klíčový prostředek sebepoznávání a sebezdokonalování.

Dobré vnímání těla má ještě jednu podstatnou výhodu. Jak víme, řadu bolesti je možné zmírnit tím, že uvolníme napjaté svaly v okolí bolestivého místa nebo se uvolníme celkově. Dobré vnímání těla umožní napjatá místa v těle lépe rozpoznávat a usnadní jejich uvolnění. Vnímání těla spolu s relaxací vám mohou pomoci překonat bludný kruh bolesti, negativních emocí a větší bolesti. Proto také Levine doporučuje spojit sebeuvědomování se soucitem.

Bludný kruh bolesti působící negativní emoce a naopak



Jak vnímání těla a relaxace pomáhají překonávat výše uvedeného bludného kruhu



Praxe

- Kdykoliv se vám podaří nějakým vhodným způsobem bolest zmírnit, zapamatujte si to nebo, ještě lépe, si to zaznamenejte.
- Naučte se nacházet tělesnou polohu, v níž je bolest nejmenší. Např. lidé s bolestmi břicha se někdo automaticky

stočí do klubička, pro zanícených křečových žilách pomáhá dát si nohu na stůl nebo na židli, vhodná poloha může pronikavě zmírnit i bolesti kloubů nebo zad.

- Vnitřní průzkum těla (anglicky „body scan“) znamená postupné uvědomování si jednotlivých částí těla se využívá samostatně nebo jako součást nejrůznějších relaxačních technik (např. jóga nidra, viz heslo „Relaxace“). Body scan můžete spojit s autosugescí a např. si říkat: Pravá ruka je zdravá a silná, pravé předloktí je zdravé a silné, pravá paže je zdravá a silná a podobně i levá ruka, nohy trup, krk a hlava. Při tomto cvičení bolest nepopíráme, nesnažíme se jí zbavit, ale ani ji přímo nekonfrontujeme. Jestliže je bolest tak silná, že není tento postup použitelný, přejděte k heslu „Paradoxní terapie“.

Vnitřní průzkum těla (*body scan*)

Klidně a uvolněně si uvědomujte následující části těla a plynule přecházejte od jedné ke druhé.

Palec pravé nohy, druhý prst na pravé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Pravé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě. Palec levé nohy, druhý prst na levé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Levé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě.

Palec pravé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Pravá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí. Palec levé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Levá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí.

Pravá lopatka, levá, oblast mezi lopatkami, pravá bederní krajina, levá bederní krajina, břicho, pravá polovina hrudníku, levá polovina hrudníku, šije, přední strana krku, hlasivky.

Dolní čelist, dolní ret, horní ret, pravá tvář, levá tvář, pravé oko, levé oko, pravé obočí, levé obočí, čelo, kůže pod vlasy.

Uvědomte si celé tělo, nechte ho uvolnit... Celé tělo... Nyní si uvědomte a nechte uvolnit celou pravou nohu, levou nohu, pravou ruku, levou ruku, celý trup, krk a hlavu i obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, celé tělo.

- Jistý renomovaný terapeut doporučuje bolest „zkoumat a promývat“. Uvědomujte si, kde se bolest nachází, jak se pohybuje, pohyb jaký má tvar, jak je velká v různých směrech, jaký je její povrch, teplota a barva. Pak třikrát v duchu opláchněte okolí, třikrát bolest a zase třikrát okolí. Tento postup určitě stojí za vyzkoušení.
- Anglické slovo *shuttling* označuje střídavé soustředění na tělesné pocity, na duševní pocity a zase naopak. To umožňuje lepší propojení tělesného a duševního a dá se tak na úrovni těla i mysli lépe posoudit účinek toho, co jsme proti bolesti podnikli (např. zrelaxovali). Prakticky budete postupovat tak, že se nejdříve uvolníte, pak budete chvíli vnímat své tělo (např. na 3 až 5 nádechů a výdechů), pak uděláte něco jako filmový střih a přenesete se do duševní oblasti. Chvilí budete pozorovat své myšlenky a duševní pocity (opět např. na 3 až 5 nádechů a výdechů). Tento postup můžete vícekrát opakovat. Cvičení se mi líbí, působí na mě, jako kdybych se vnitřně umyl. *Shuttling* můžete používat i během dne. Když se objeví nějaký silný duševní pocit, uvědomte si, co se při něm děje v těle. Naopak v případech tělesné bolesti nebo jiném tělesném pocitu si uvědomte co přitom dělá vaše mysl.
- Schopnost uvědomovat si tělo i psychiku zlepšují relaxační a meditační techniky a psychoterapie (viz příslušná hesla). Tam najdete další podněty pro svoji praxi.

Výtvarné umění a bolest

Malá slza uleví velké bolesti.

Anglické přísloví

O užitečnosti hudby i psaní poezie i prózy jsme se již zmiňovali, zbývá ještě připomenout výtvarné umění.

Využívání výtvarného umění v léčbě (arteterapie) je mnohostranné a hodí se pro děti i dospělé. Podobně jako v případě poezie, ani zde nejde o to, vytvořit umělecké dílo, ale projevit své pocity a porozumět si. Následující inspirace v praktické části jsou příklady, které mají podnítit vaši vlastní tvořivost, nikoliv ji omezovat.

Praxe

- Nakreslete svoji bolest. Kde se v těle nachází, jaký má vzhled, tvar a barvu. K obrázku připojte i datum a hodinu, abyste ho mohli porovnat s jinými kresbami na stejné téma.
- Pište si deník a ilustrujte ho vlastními obrázky nebo i výstřížky či kolážemi.
- K oblíbeným tématům arteterapie patří mandala, neboli magický kruh, který může znázorňovat lidskou bytost (myslí se vaši) nebo i celý vesmír.
- Jestliže si chcete posílit sebevědomí, nakreslete vlastní erb a včleňte do něj vše, nač můžete být v životě hrdí.

Obrázek: Tradiční indická mandala

Výživa, vitaminy a potravinové doplňky

Nedělej z jedné bolesti dvě.

Anglické přísloví

U chronických bolestí se někdy doporučují **vitaminy** skupiny A, B, C, E, z **minerálních látek** pak zinek, selen a zvláště hořčík, který doporučují jako doplněk léčby i odborníci na léčbu bolesti. Pravděpodobně to dávno víte, ale neodpustím si podotknout, že vitamin C je důležitý i jako prevence infekčních onemocnění, zvýšený přísun se doporučuje i lidem, kteří musí žít v znečištěném životním prostředí. Denní dávka se pohybuje kolem 100 mg, přirozenými zdroji jsou černý rybíz, paprika, brokolice, zelí a citrusy.

U určitých typů bolesti (např. hemeroidy, zácpa) prospívá **vláknina**, tedy nestavitelné zbytky obsažené např. v zelenině nebo ovoci. Nestavitelné zbytky jsou zároveň dobrou prevencí rakoviny tlustého střeva, zánětů střev, ale i třeba zubního kazu. Odborníci odhadují, že spotřeba vlákniny je v České republice zhruba poloviční, než by měl být. Bolesti určitých typů může podstatně zmírnit **snížení nadváhy**, proto je při obezitě vhodné jíst střídavě a vyhýbat se nadměrnému množství tuků a cukrů. Špatnou pověst má v odborných kruzích vepřové maso pro vysoký obsah tuků. Bohužel vám většinou také nikdo nezaručí, že s masem nebudete nechtěně užívat např. antibiotika nebo hormony, kterými byla zvířata krmena. Při léčení infekcí může být prospěšný česnek, zjistilo se totiž, že obsahuje látky rostlinného původu podobné antibiotikům, na rozdíl od nich však působí i na kvasinky.

Zvláštní místo mezi potravinovými doplňky používanými k mírnění bolesti zaujímá **DL-PA** (dexto-levofenylalanin). Uvádí se, že tato látka zpomaluje odbourávání endorfinů (tedy opiátů, které si tělo samo vytváří). Nevýhodou je poměrně vysoká cena (v roce 2002 stálo 45 kapslí 235 Kč, obvyklé dávkování 3x1 tableta po jídle). Navíc výsledek se nedostavuje ihned, ale až za 2 až 3 dny nebo i déle. Po týdenním braní přetrvává účinek zhruba další týden. Tato látka je bezpečná a nevyvolává závislost, jedná se o aminokyselinu, tedy jakýsi stavební kamen bílkovin. Účinek léčby DL-PA se u různých lidí liší.

Glukosamin sulfát se osvědčil při léčení kloubní artrózy, tedy nemoci na jejímž vzniku se podílí jisté opotřebení kloubů. Jedná se o látku bezpečnou a dostupnou i bez lékařského předpisu. Glukosamin sulfát je třeba brát dlouhodobě. Doporučená denní dávka se pohybuje u člověka nad 55 kg mezi 1250 až 1500 mg, užívá se bez přerušení 1-3 měsíce 2-3x ročně. Protože jsou k dispozici různé přípravky, stojí za to si propočítat, kolik účinné látky člověk za své peníze v tom kterém přípravku dostane.

Tradiční čínské a indické léky. Většinou bývají rostlinného původu, často se k nám dovážejí jako tzv. „doplňky stravy“, i když mnohdy obsahují značně účinné látky. Zde je třeba upozornit na následující okolnost. Řekněme, že se na obalu nějakého indického léku dočtete, že pomáhá proti zánětu a při bolestech kloubů. Měli byste ale vědět, že tradiční indická medicína nepoužívala výrazy jako zánět nebo artróza. Pracovala v úplně jiných kategoriích. To znamená, že lék, který by tradiční indický nebo čínský lékař předepsal pro jeden typ zánětu, by nepředepsal pro jiný. Rozhodnete-li se už pro léčbu takovým lékem, je dobré se poradit někým, kdo tomu rozumí. Pokud máte dobrodružnou povahu a chce experimentovat sami, je třeba se připravit na překvapení a léčbu v případě komplikací přerušit nebo přizpůsobit. Některé z tradičních čínských léků převzala západní medicína, např. výtažek listů ze stromu Gingo se používá při poruchách prokrvení a ke zlepšování paměti. Asi nejnámějším lékem tradiční čínské medicíny je ženšen (*Panax ginseng*). Ženšen by se neměl podávat u stavů „plnosti a horkosti“ a neměl by přijít do styku s kovovými předměty nebo mlékem. Bolesti sice nemírní, ale pomáhá je lépe snášet a zachovat klid („uklidňuje ducha“).

Praxe

- Zamyslete se na svou výživou. Je kvalitní, lehce stravitelná, neobsahuje zbytečné chemikálie a konzervační látky, dává vašemu tělu to, co potřebuje. Co by se dalo vylepšit?
- Důležité je nejen co jíte, ale také jak to jíte. Dopřejete si na jídlo dost času, abyste ho mohli dobře rozzvíkat a abyste vnímali, co že to vlastně jíte? Na jídlo se soustřeďte a zásadně při jídle neposlouchejte zprávy nebo se nedívejte na televizi. Stres přicházející z médií a trávení nejdou dohromady.
- Uvědomujte si, jak na vás to či ono jídlo působí a jak se hodinu či dvě po jeho snědení cítíte. Jistý indický lékař odpověděl na otázku, jak má vpadat zdravá výživa takt: „Zdravá výživa pro koho?“ Chtěl tím říci, že různým lidem prospívá různý jídelníček. Zjistěte, co prospívá právě vám!
- Jestliže se objeví silná touha po nějakém jídle, o němž víte, že vám škodí, můžete se jí ubránit. Takové pocity lze pozorovat, aniž bychom se s nimi ztotožňovali, uvědomit si nepříjemné následky přejedení se nevhodným jídlem, zabývat se něčím jiným atd.

Vztahový rámec vnímání bolesti a jeho změna

Je důležitější, jak člověk osud přijímá, než jaký osud je.

W. von Humboldt

Když vám život pošle citrony, nadělejte si z nich citronádu.

Příслови používané v USA

Někdy se podaří bolest vnímat v jiném, méně ohrožujícím a pozitivnějším vztahovém rámci a to může pronikavě zvýšit odolnost vůči ní. Tak lze např. uvažovat o bolesti jako o zajímavé zkušenosti nebo prostředku sebepoznání. Změna vztahového rámce neznamená „malováním věcí na růžovo“. Je třeba respektovat skutečnost a vnímat ji pravdivě, ale dokázat se na ni podívat z jiného příznivějšího hlediska. Pouhé malování věcí na růžovo nepomáhá, ale vede k zklamání. Změna vztahového rámce je něco úplně jiného. Ta respektuje skutečnost a dívá se na ni pravdivě, ale z jiného úhlu. Když dovolíte nabídnout na toto téma příběh. Jakýsi člověk si ve snu stěžoval bohu, že má velmi těžký život a že svůj kříž už nemůže dále nést. I ocitl se rázem ve skladišti křížů a byl místním andělem vyzván, aby ten svůj odložil a vybral si nějaký lepší. Onen muž dlouho vybíral, ale po pravdě řečeno, se mu žádný nelíbil. Některé byly na jeho vkus příliš nóbl, jiné moc hranaté, další mu naháněly strach. Až po delší době našel jeden, který byl ochoten přijmout. Byl to právě ten, který si přinesl s sebou a odložil. Jsem přesvědčen, že se mu pak jeho kříž nesl lépe. Kříž byl sice stejný, ale změnil se vztahový rámec.

Praxe

- Pronikavou změnu způsobu, jakým vnímáme bolest přivodí už to, že bolest nebo jiné pocity a myšlenky neosobně pozorujeme. Jinak řečeno, přistává to být „moje bolest“, ale je to jen „bolest“, přestává to být můj „pocit“, ale je to jen „pocit“. Tento postoj se dá naučit, viz heslo „Meditace“, kde je popsáno cvičení vnitřního ticha. V této souvislosti se hovoří o postoji nezúčastněného diváka, uvolněného pozorovatele, který si nevybírání, ale přijímá stejně klidně vše, co se objevuje.
- Pro změnu vztahového rámce bolesti je i důležitá časová perspektiva. Namísto toho, aby se člověk ptal, jak vydrží snášet tuto bolest celý týden (případně celý rok nebo celý život), je dobré se ptát „jak vydržím tuto bolest v tomto okamžiku?“ Takový přístup je nejen psychologicky výhodnější, ale i realističtější, protože to, co bude za týden, natož na rok, nikdo z nás nemůže vědět.
- Co vás bolest naučila nebo může naučit. U někoho je to soucit s lidmi v podobné situaci, trpělivost nebo nadhled ve vztahu k záležitostem, které připadaly dříve neúměrně důležité. Řada lidí se díky bolesti naučila oceňovat skutečné přátelství a vážít si lidí, kteří to s námi myslí dobře. Co se mě týče, např. kdybych neměl dlouhodobé bolestivé obtíže, nenapsal bych tuto knihu.

Vztahy s druhými lidmi (lékaři, rodinou, dalšími nemocnými)

Slova jdoucí ze srdce hřejí tři zimy.

Tibetské přísloví

Britská manželka říká choti: „Je mi opravdu líto, ale dnes poprvé po dvaceti letech nebudeš mít k snídání ovesné vločky. Nestačila jsem je včera koupit.“

„To nevadí, já jsem vločky stejně nikdy neměl rád.“

Jak je vidět problémy s komunikací se netýkají jen lidí, kteří trpí bolestmi. Ovšem bolest vyvolává emoce, jako deprese, úzkost, podrážděnost a hněv, které mohou ztěžovat komunikaci mezi člověkem, který trpí bolestí, a jeho okolím. To by si měl uvědomovat ten, kdo bolestí trpí, i ti, kdo jsou s ním v kontaktu.

Terapeutický vztah k lékaři nebo psychoterapeutovi. Dobrá komunikace s lékařem usnadňuje léčbu bolesti.

Užitečné komunikační dovednosti ve vztahu k lékaři zahrnují: Schopnost popsat bolest, co se intenzity, lokalizace i trvání týče, popsat to, jak na bolest působí různé formy léčby, případně nekonfrontačně požádat o specializovanou léčbu pro bolest, doporučení na fyzikální a rehabilitační či psychologickou nebo psychiatrickou léčbu. Možná namítnete, že po dlouhém čekání, až na vás přijde řada, a s vědomím že čekárna je plná dalších pacientů, nemáte ani vy a možná ani lékař chuť a příležitost komunikovat. Právě v situaci jisté časové tísně je ale účinná komunikace zvláště důležitá, aby se co nejlépe využil omezený čas.

Příklady toho, co říci lékaři a jaké informace od něj žádat

Co by se měl lékař o vás dozvědět

- Co vás bolí a kde, jaký má bolest charakter, jak dlouho trvá.

- Co (pokud něco) bolest bezprostředně vyvolalo, případně zda jste podobnými obtížemi už trpěl a zda existuje souvislost s jinou nemocí.
- Jak reagovala bolest na případnou léčbu, co ji zmírňovalo a co zhoršovalo. (K lékaři nechodíme proto, abychom ho vždy potěšili zprávou, jak léčba funguje. Jde o to spolu s lékařem nejít nevhodnější léčebné postupy.)
- Jaké další změny zdravotního stavu jste pozorovali.
- Jaké léky si berete ze své iniciativy (mohly by vstupovat do nebezpečných interakcí s léky předepsanými od lékaře).

Jestli máte problém s alkoholem nebo jinou návykovou látkou (závislost může podstatně ovlivnit účinky léků).

Nač byste se měli lékaře zeptat

- Jaké jsou důvody bolesti?
- Pokud není jasné, co bolest vyvolalo, jaká další vyšetření jsou potřebná?
- Kdy začne léčba působit a mohu očekávat zmírnění bolesti?
- Jaké možné vedlejší účinky mají léky, které mám užívat a čemu se při braní léků vyhnout (u většiny léků proti bolestem např. alkoholu)?
- Mohu při braní tohoto léku řídit auto?
- Kdy přijít na další kontrolu?
- Pokud není účinek léčení uspokojivý, jaké jsou jiné možnosti léčby, případně na koho dalšího se obrátit? (Např. na rehabilitační oddělení.)

Jestliže n nerozumíte něčemu, co vám lékař řekl, žádejte vysvětlení.

Vytváření a udržování sítě vztahů k blízkým lidem vede k pocitům většího bezpečí, mírní úzkost a deprese. Je velmi prospěšné, když lidé ve společné domácnosti znají způsoby zvládnání bolesti, které používáte. Budou je pak spíše podporovat. Příbuzní někdy sami potřebují psychologickou pomoc pro pocity bezradnosti, deprese, viny či úzkosti nebo proto, aby s člověkem, který trpí bolestmi, naučili lépe komunikovat. Připravení blízcí lidé budou účinněji pomáhat a nebudou nechtěně ztěžovat zvládnání bolesti. O tom, jak často se budete setkávat s blízkými lidmi a přáteli a zda s nimi budete hovořit o svých zdravotních problémech, se rozhodujte podle svého momentálního stavu a okolností. Tato vztahy by měly přinášet potěšení a ne působit zbytečné trápení a přemáhání.

Vztahy s lidmi s podobným problémem nebo podobnými zájmy. Svépomocné organizace sdružují lidi s podobným problémem (např. vozíčkáře, astmatiky, lidi s roztroušenou sklerózou atd.). V takové skupině se často vytváří atmosféra pochopení, sounáležitosti a vzájemného povzbuzování. To zesiluje příznivé působení skupinových aktivit, např. psychoterapie nebo společného cvičení. Při léčbě bolesti prospívá i působení psychoterapeutické skupiny. Jistý lékařský tým např. popisuje příznivé působení společenství starších lidí trpících bolestivými kloubními nemocemi, které školený terapeut učil, jak lépe zvládat obtíže.

Pracovní vztahy: Zde je důležité znát své hranice a meze, nepřepínat se a umět nepřiměřené nároky spolupracovníků nebo nadřízených vhodně odmítnout. Můžete např. říci, že byste rádi vyhověli, ale z toho či onoho důvodu to není možné a trvat na svém. Toto je tzv. odmítnutí s vysvětlením. To patří např. s odmítnutím s nabídkou jiné možnosti ke zdvořilým způsobům odmítání. V praxi se často používají i tzv. rychlé způsoby odmítání (ignorovat nabídku, odmítnutí gestem, stručně „ne“ nebo „nechci“) a odmítnutí jednou provždy. Dobré pracovní vztahy mohou pomáhat a dávat pocit jistého zázemí, neměli bychom na ně příliš spoléhat.

Nejdůležitějším vztahem ve vašem životě ve vztah k sobě. Jestliže najdete dobrý, chápající a laskavý vztah k sobě, vytvoříte solidní základnu, na které je možné vytvářet vztahy k druhým lidem.

Praxe

- Projděte jednotlivé skupiny vztahů a uvažujte o tom, kde a co zlepšit.
- Předávání důležité informace, kterou chcete sdělit lékaři nebo jiným pro vás důležitým lidem, si můžete předem nacvičit, podobně, jako se herci připravují na představení.
- Pochopení a podpora ze strany okolí usnadňují zvládnání bolesti, nebuďte ale na druhých příliš závislí. Např. jestliže ten, s nímž si chcete povídat, nemá z nějakého důvodu čas, mějte v záloze náhradní program.
- Blízcí lidé udělají dobře, když promluví s člověkem trpícím bolestí o tom, co mohou udělat a jak usnadnit zvládnání bolesti.

Závislost na návykových látkách a bolest

Spiritus contra spiritum.

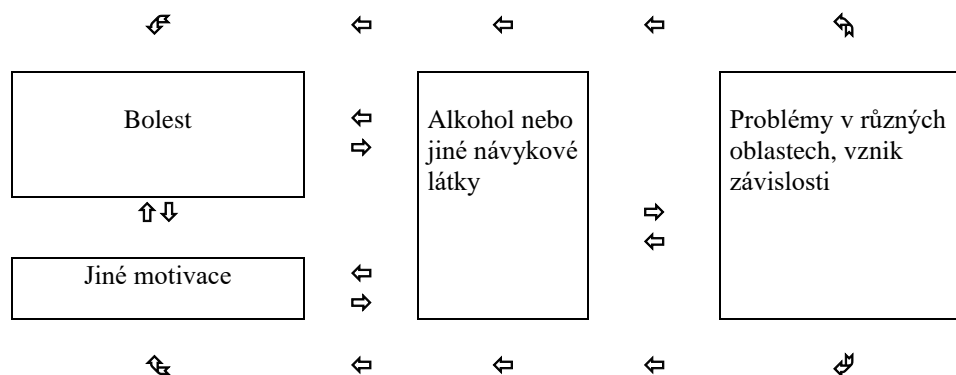
Latinské rčení, podle něhož alkohol (lidově špiritus) oslabuje duchovnost.

Léčba bolesti u závislých pacientů je citlivá záležitost. Špatně zvládaná bolest může vést k recidivě závislosti nebo předčasnému ukončení léčby. Na druhé straně recidivu závislosti může spustit i nevhodně podaný lék. Odborníci na léčbu bolesti uvádějí, že málo odůvodněný strach ze závislosti vede často k tomu, že silné opiáty nedostanou lidé, kteří by je potřebovali. Na druhou stranu je ale třeba si uvědomit, že pro pacienty, kteří jsou již na alkoholu nebo jiných návykových látkách závislí, může být zejména dlouhodobější podávání návykových léků riskantní a komplikovat léčbu závislosti. Právě proto jsou u těchto pacientů zvláště cenné nelékové způsoby zvládnání bolesti. Údaje pacientů o tom, jaké léky nebo drogy si berou, mohou být navíc zkreslené a vést k tomu, že lékař problém se závislostí podcení. Závislý pacient, který se naučí zvládat lépe bolest např. za pomoci relaxace, vhodného cvičení nebo zlepšeného sebeuvědomování, je ve výhodě. Stejně postupy může použít i při zvládnání své závislosti, např. v situaci, kdy se objeví bažení po návykové látce nebo jiný rizikový duševní stav.

Alkohol působí na bolest dvoufázově. V první chvíli může některé typy bolesti zmírnit, později bolest naopak vzroste. Uvedené lze doložit následujícími příklady. U revmatoidní artritidy dochází ke zhoršení obtíží až přibližně po osmi dnech od požití alkoholu, což odborníci vysvětlují vlivem alkoholu na hormonální systém. Poškození žaludeční sliznice bezprostředně po požití alkoholu se prokázalo gastrokopicky, tj. za pomoci optické aparatury, kterou lze pozorovat žaludeční sliznici. Toto poškození ale neprovázela žádná bolest. K bolesti žaludku dochází až po dosti dlouhém pití. V této souvislosti je třeba zmínit i okolnost, že lidé, kteří nadměrně pili alkohol, měli v žaludku a dvanáctníku více potencionálně škodlivých bakterií než kontrolní skupina, což se jistě opět neprojevilo bezprostředně po napití alkoholu. Požívání alkoholu jako prostředku, jak si „spravit žaludek“, je tedy nevhodné a nebezpečné. Bolestivé a většinou nerozpoznané je i alkoholové poškození svalů (alkoholová myopatie). Možná vás překvapí, že lidé závislí na alkoholu měli v porovnání s pacienty trpícími rakovinou více tělesných a duševních obtíží, i když motivem požívání alkoholu byla u řady z nich jistě i snaha se utrpení vyhnout. Skryté zhoršování bolesti není ovšem pouze výsadou alkoholu. Např. u žen závislých na tabáku popsali lékaři vyšší výskyt bolestivých menstruačních obtíží.

Chronická bolest může být jednou z příčin závislosti na alkoholu nebo lécích, častá je ale i opačná situace, kdy člověk závislý na alkoholu nebo jiných návykových látkách začne trpět dlouhodobými bolestmi nereagujícími na běžnou léčbu.

Obr. 1. Návykové látky a bolest: některé vztahy a souvislosti. Bolest může vést ke zneužívání alkoholu, ale i naopak. To pak někdy spoluzapříčiňuje vznik závislosti a ta zpětně zhoršuje bolestivé obtíže nebo působí problémy, které v bludném kruhu vedou k dalšímu zneužívání návykových látek.



Vysoká tolerance (odolnost) vůči alkoholu nebo jiné droze u závislých může vést i k vysoké toleranci vůči jiným látkám. Tak jistý náš závislý pacient popisoval, jak se ho před operačním zákrokem marně lékaři pokoušeli uvést do narkózy.

Alkohol je zvláště nebezpečný ve spojení s většinou léků proti bolestem. S tzv. NSA (nesteroidní protizánětlivé léky, např. salicyláty, ibuprofen atd.) se objevuje krvácení a poškození jater. Alkohol může také zesílit tlumivý efekt opiátů na dýchání a prohloubit otravu touto skupinou látek.

Někdy se u lidí s chronickou bolestí objevuje i agresivita a alkohol tyto agresivní projevy ještě zesiluje. To pak působí problémy v mezilidských vztazích, a oslabuje se tak síť sociálních vztahů, která je při zvládnání bolesti prospěšná.

Je obtížné jednoznačně odpovědět na otázku, zda je menším zlem podat závislému opiáty k mírnění bolesti nebo volit jiné a z krátkodobého hlediska méně účinné postupy. Zde bude jistě lékař postupovat individuálně. Určitým vodítkem může být zjištění, že škodlivé užívání předepsaných léků bude častější tam, kde pacient zneužíval více

látek, neléčí se pro závislost a nemá kvalitní mezilidské vztahy.

Praxe

Vyplňte si pro zajímavost následující dotazník.

Dotazník závislosti

Všechny následující otázky se týkají období 12 měsíců. Vyberte tu z následujících odpovědí, která se nejvíc blíží skutečnosti, a zatrhněte ji. Slova „droga“ znamená i alkohol nebo návykové léky nebo kombinaci různých návykových látek.

- * Cítil(a) jste silnou touhu nebo nutkání užívat drogu? Ne - Někdy - Často
- * Nedokázal(a) jste se ve vztahu k droze ovládat? Vzal(a) jste si ji i tehdy, když to bylo nevhodné, nebo jste si vzal(a) víc, než jste původně chtěl(a)? Často - Někdy - Ne
- * Měl(a) jste tělesné odvykací potíže po vysazení drogy nebo jste bral(a) nějakou drogu nebo lék proto, abyste zmírnil(a) odvykací potíže? Ne - Někdy - Často
- * Zvyšoval(a) jste dávku, abyste dosáhl(a) účinku, původně vyvolaného nižší dávkou? Často - Někdy - Ne
- * Zanedbával(a) jste dobré záliby kvůli droze nebo jste potřeboval(a) hodně času k získání a k užívání drogy nebo k zotavení se z jejího účinku? Ne - Někdy - Často
- * Pokračoval(a) jste v užívání drogy přes škodlivé následky, o kterých jste věděl(a)? Často - Někdy - Ne

Vyhodnocení

Spočítejte odpovědi „často“ a odpovědi „někdy“

0 odpovědí „často“ a „někdy“ znamená, že se patrně nejedná se o závislost.

1 - 2 odpovědi „často“ a „někdy“ - tento výsledek sám o sobě ještě nesvědčí pro závislost, ale vyžaduje důkladnější vyšetření.

3 - 6 odpovědi „často“ a „někdy“ znamenají, že se pravděpodobně jedná o závislost.

Pokud vám vyšlo, že jste závislí, měli byste se léčit. Úspěšná léčba závislosti usnadňuje léčení bolesti a zlepšuje celkový stav. Pro začátek se můžete podívat na mé webové stránky, kde jsou materiály pro lidi, kteří mají návykové problémy včetně některých kontaktů a telefonních čísel.

Internetové stránky (na všech je totéž):

www.drnespor.eu

Životní styl

Je rozumné si odpočinout dřív, než únava dosáhne kritického bodu.

F. W. Taylor, americký průkopník vědeckého řízení práce

Šest nutných nevrozených podmínek zdraví: 1. čistý vzduch 2. čilý pohyb, chůze 3. střídavá výživa 4. pravidelný spánek 5. vyrovnaný citový život 6. tělesná očista, pravidelnost vyměšování.

Galénos, osobní lékař římského císaře Marka Aurelia

Sem patří využívání času a rozumný rozvrh dne včetně plánování příjemných aktivit. Důležitá je i změna pohybových nebo jiných stereotypů, které působí bolest nebo zhoršují onemocnění. Prospívá, když si člověk s bolestivým onemocněním svůj čas zorganizuje tak, aby se pravidelně střídaly přiměřená zátěž a odpočinek. Odolnost k bolesti zvyšuje dostatek spánku. Potřeba spánku u bolestivých stavů roste, bolest unavuje, proto, pokud je to možné, dopřejte tělu přiměřeně dlouhý spánek. Intervence týkající se životního stylu patří k obvyklým složkám kognitivně-behaviorální léčby bolesti (viz heslo „Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy“). S „hrdinským“ přepínáním se, které pak člověka potrestá bolestí a znemožní normálně fungovat, mám vlastní trpké zkušenosti. Snad jsem se díky bolesti naučit lépe posuzovat, nač stačím. Nebezpečná je ale i nuda. Míra bolestivých obtíží vzrůstá např. po odchodu do důchodu nebo po ztrátě zaměstnání, zejména jestliže si člověk v takové situaci nedokáže dobře zorganizovat čas.

K životnímu stylu patří i **mediální gramotnost**. Jen málo lidí si plně uvědomuje, jak na ně působí sdělovací prostředky, zejména televize. Když dovolíte nabídnou zkušenost. V rámci psychologického výcviku nabídl jeden kolega problém. Každé ráno se doma se ženou příšerně hádají, i když se jinak mají rádi. Dlouho jsme nemohli přijít na důvod. Pak se ukázalo že tato protikomunistická rodina si ráno pouštěla Svobodnou Evropu. Hněv, který v nich rozhlasová relace vyvolávala, nemohli obrátit vůči režimu, pohádali se tedy alespoň navzájem. Posunutí poslouchu rozhlasu na pozdější dobu záhadný problém okamžitě vyřešilo. I dnešní média z ohledem na atraktivnost dávají větší

prostor negativním zprávám, což může vést k napětí, strachu nebo depresi a zhoršení bolesti.

Praxe

- Co snadného a jednoduchého můžete udělat, abyste zlepšili svůj životní styl? Nedal by se např. trochu zjednodušit?
- Pořídte si diář, který bude mít v každém dni vyznačeny hodiny, a plánuje si tam nejen povinnosti a práci, ale i rekreační aktivity a odpočinek. Obojí je třeba brát stejně vážně, protože obojí je důležité.
- Používejte strategii Jánošík. Ten, jak známo, bohatým bral a chudým dával. Podobně i vy přesuňte některé aktivity ze dní, kdy je toho na vás moc, na dny, kdy byste se možná nudili.
- Když přijдете domů z práce, okamžitě se převlékněte do domácího oblečení. Dáte tak sami sobě pokyn se přeladit, uvolnit se a odpočinout si.
- Uvědomujte si, zda vás podněty se sdělovacích prostředků nevyvolávají strach nebo smutek a zda nezhoršují vaše duševní nebo tělesné obtíže. Omezte nebo odstraňte podprahové vnímání rádia nebo televize jako kulisy. Tím se sníží riziko neuvědomovaného ovlivňování vašeho duševního stavu. Z programů si cíleně vybírejte ty, které vám prospívají. Možná že zjistíte, že se bolest zmírnila, když jste si místo zpráv pustili oblíbené cédéčko. Nepochybují zde lhostejnost k vnějšmu světu, právě naopak. Místo lhostejného nebo škodolibého přihlížení katastrofám a televizních obrazovkách můžete např. někomu ve svém okolí pomoci nebo poukázat třeba i malou částku na nějaký dobrý účel.

Mírnění některých druhů bolestí a souvisejících problémů (řazeno abecedně)

Následující výčet není úplný, zaměříme se více na relativně časté obtíže. Postupy, které uvádíme v této knize, lze úspěšně použít i u zdravotních problémů, které zde nezmiňujeme.

Deprese

Deprese spojená s pocity bezmoci se mohou objevit v důsledku dlouhotrvající bolesti. Poměrně častá je ale také opačná situace, kdy se prvotní depresivní porucha projeví především tělesnými bolestmi.

Zvládání deprese v obou případech usnadňuje léčení bolest a pronikavě zlepšuje kvalitu života. Léčba těžších depresí, zejména pokud se při nich objevovaly myšlenky na sebevraždu, vyžaduje spolupráci s lékařem. O tom, že utrpení spojené s depresí není radno podceňovat, svědčí zkušenost známého českého herce Miloše Kopeckého. Ten zánět slinivky břišní a operaci žaludku pro nádor považoval ve srovnání s depresí, kterou také trpěl, za „prkotiny“.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Aktivní ovlivňování
- Autosugesce a sugesce. Vhodná autosugesce pro lidi s depresí je např. „život je zajímavý“.
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy. Ty jsou zde vhodné a prospěšné. Zvláště důležité je rozpoznávání a zpochybňování negativních myšlenek. Např. pokud někoho napadne, že je k ničemu, může si připomenout, co se mu podařilo v minulosti nebo jaké dobré možnosti má do budoucna. O něco snazší je zastavování navyklých negativních myšlenek (v duchu jim můžete říci „stop“ a zabývat se něčím jiným). Užitečný je také brainstorming neboli bouře nápadů. Při něm člověk, který si přeje vyřešit nějaký problém, během např. pěti minut vymyslí co nejvíce třeba i nesmyslných řešení. Z velkého množství nápadů se pak vybírají ty, které jsou použitelné.
- Dechová cvičení
- Duchovní život a mírnění bolesti
- Hudba. Volíme zpravidla hudbu, která souzní s náladou a pak se postupně přeladujeme k jasnější a veselejší.
- Hypnóza a autohypnóza
- Chůze
- Informovanost
- Jóga. Ta kombinuje výhody a relaxace a tělesného cvičení, což obojí pomáhá.
- Léčivé rostliny. Zvláštní místo mezi nimi zaujímá třezalka. Dlouhodobé podávání jejich výtažků působí prokazatelně proti depresím a používají je u svých pacientů i psychiatři. Kromě toho se doporučuje bazalka, brutnák, levandule a meduňka.
- Léky. Moderní antidepresiva jsou v porovnání s klasickými léky této skupiny mnohem šetrnější a mají méně vedlejších účinků. Nevýhodou antidepresiv bývá to, že účinek nastupuje až po zhruba 10 až 20 dnech. Tyto léky by se neměly náhle vysazovat bez toho, že by se člověk před tím poradil s lékařem. Některá antidepresiva není vhodné kombinovat s jinými léky této skupiny a už vůbec ne s alkoholem.
- Masáž
- Meditace
- Poezie. Lze tak nechat projevít potlačené emoce.
- Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická
- Relaxace. Relaxační techniky prokazatelně mírní úzkosti, deprese i bolest.
- Spánek a bolest. Tato kapitola je důležitá, protože poruchy spánku jsou u depresí časté.
- Tělesné cvičení. Existují přesvědčivé důkazy o příznivém působení přeměřeně intenzivního tělesného cvičení. Výhodou proti antidepresivním lékům je prakticky okamžitý účinek.
- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů. Zvláště důležité.
- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. U někoho může pomoci i DL-PA jako doplněk další léčby.
- Vztahový rámec vnímání bolesti
- Vztahy s druhými lidmi. Možnost se svěřit a pochopení okolí mírní depresivní obtíže.
- Životní styl. Pro řadu lidí s depresí je neskutečně těžké se přimět k nějaké aktivitě. Když už se jim to podaří dokáží pak často prakticky normálně fungovat. Jde o to se jakoby „roztlačit“ a přimět se např. v nějakou rozumnou hodinu vstát ráno z postele. Důležitý je tedy rozvrh dne a plánování aktivit.

Fibromyalgie (FMS) a bolesti vaziva a svalů

K častým příčinám bolesti patří tzv. mimokloubní revmatismus. Obtíže jsou v tomto případě působeny postižením

šlachových úponů, kloubních váčků nebo i napjaté svaly (např. zádové). U tohoto postižení nebývají celkové příznaky (např. únavnost, deprese) a obtíže většinou rychle odezní. K léčbě se s úspěchem používají různé masti, krémy, masáže, změna životního stylu a pohybových stereotypů (viz heslo „Páteř“) i další postupy.

Fibromyalgie (anglicky zkráceně FMS) je novou diagnostickou jednotkou. Někteří lékaři o jejím existenci pochybují a jiní ji řadí pod chronický únavový syndrom. Rozšíření FMS se odhaduje na 2 % americké populace a předpokládá se, že výskyt v jiných zemích bude podobný. Aby se tato porucha diagnostikovala, musí trvat více než 3 měsíce a musí být přítomna citlivost na tlak nejméně na 11 ze 18 anatomicky definovaných bodů. Nejčastěji bolí místa, kde předchází sval ve šlachu, např. na rukou nebo nohou. Obvykle bývá zasaženo svalstvo, které člověk nejméně procvičuje. Kromě již zmiňovaného chronického únavového syndromu se tato porucha často vyskytuje souběžně s některými jinými nemocemi jako např. dráždivým tračníkem, nedostatečnou funkcí štítné žlázy a některými revmatickými nemocemi. Určité nemoci mohou FMS napodobovat (např. již zmiňovaná hypofunkce štítné žlázy). Kromě bolestí svalů a vazů bývají přítomné i další příznaky jako úzkosti, deprese, bolesti hlavy, poruchy spánku, ranní ztuhlost, poruchy čítí v prstech, bolesti na hrudi, střevní potíže, problémy s močovým měchýřem a menstruační obtíže. Z nejasných důvodů jsou u těchto pacientů také častější úrazy, a proto by měli být opatrnější. Léčba bývá často dlouhodobá a obtíže se mohou vracet, je tedy třeba mít trpělivost.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Aktivní ovlivňování
- Akupunktura a akupresura. Podle tradiční čínské medicíny jde o projev napadení zevní škodlivinou (chlad, znečištění ovzduší, infekce). Ať už toto teorii přijmeme nebo ne, akupunktura a některé další postupy čínské medicíny mohou být prospěšné.
- Autosugesce a sugesce. Zejména pokud je budeme kombinovat s relaxací.
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy
- Dechová cvičení
- Duchovní život a mírnění bolesti
- Hypnóza a autohypnóza.
- Chůze. Přiměřená tělesná aktivita pomáhá, chůze je šetrná a snadno dostupná (dostupnější než např. plavání, které je také vhodné). Chce to ale chůzi vhodně dávkovat, aby se nezvyšovala bolest a únava.
- Imaginace (využívání představivosti) a EMDR
- Informovanost
- Jóga. Je velmi vhodná pro šetrnost a prvek relaxace.
- Léčivé rostliny. Lze je použít k mírnění úzkostí a depresí (třezalka), proti poruchám spánku (meduňka, kozlík), místně k obkladům nebo do mastí (kostival) apod.
- Lehké dráždění kůže (nad bolestivou oblastí).
- Léky. Léky ze skupiny NSA (např. ibuprofen) nejsou vhodné u mimokloubního revmatismu s ohledem na rizika vedlejších účinků. Už vůbec se NSA nehodí u fibromyalgie. S ohledem na nejasný původ se u této poruchy používá široké spektrum léků, o jejichž účinnosti lze často pochybovat. Opiáty se nedoporučují. Zdá se, že někdy mohou být užitečné hormony štítné žlázy, o jejich nasazení ale musí rozhodnout lékař. Pouze lékař také rozhodne o případném nasazení léků působících proti virům nebo kvasinkám.
- Masáž. Jedná se o prokazatelně účinný postup.
- Meditace
- Motivace
- Pomůcky (ortopedické i jiné). Např. zpevnění bolavého kloubu elastickým obvazem nebo jinak může zmírnit obtíže.
- Posuzování bolesti. Teto postup usnadňuje rozpoznat činitele, které problémy zvyšují.
- Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická
- Relaxace. Prokazatelně účinný postup, mírní bolest, usnadňuje spánek, mírní i úzkosti. Velmi vhodná a prospěšná u mimokloubního revmatismu i u fibromyalgie.
- Smích. Velmi vhodný, zvyšuje odolnost vůči bolesti, podle některých i posiluje imunitu.
- Spánek a bolest
- Tělesné cvičení. Je třeba volit vhodné a bezpečné cviky, pohyb přiměřeně dávkovat (tj. nepřepínat se) a dbát na prevenci úrazů. Užitečné bývá opatrné protahování bolestivých svalů. Pak cvičení velmi prospívá.
- TENS
- Teplo, chlad a jejich střídání. Vhodné bývá teplo, užitečné mohou být např. zábaly. Tam, kde jsou bolesti svalů součástí chronického únavového syndromu, může velmi prospět ranní studená sprcha.

- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů
- Vnímání těla vám umožní si pohyb přiměřeně dávkovat.
- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. V souvislosti s fibromyálií se nejčastěji zmiňují např. Wobenzym, hořčík, vitaminy, zejména skupiny B a zejména B₁₂, kyselina listová, vitamin C a E, zinek (v přirozené podobě je např. v dýňových semínkách), koenzym Q 10. Některé teorie dávají tuto poruchu do souvislosti s přemnožením kvasinek ve střevě, doporučuje se proto jogurt s živými „prospěšnými“ bakteriemi mléčného kvašení (např. acidofilus). Lze použít i kapsle s těmito bakteriemi nebo obojí, tj. kapsli s bakteriemi zajíst jogurtem. Bolesti kloubů mohou mírnit i další doplňky jako Glukosamin sulfát, MSM, chondroitin. Poruchy paměti a soustředění se dají mírnit výtažky ze stromu Gingo biloba (ale pozor, na někoho mohou působit projímavě), lecitin a ženšen. K posílení imunity lze použít např. třapatku nachovou (Echinacea purpurea). Proti infekcím, které se rovněž podezírají z podílu na této poruše, pomáhá tea-tree oil, propolis i obyčejný a snadno dostupný česnek.
- Vztahový rámec vnímání bolesti
- Vztahy s druhými lidmi. Při fibromyálii pomáhá možnost komunikovat s lidmi, kteří mají podobný problém (ať osobně nebo třeba prostřednictvím internetu, což je možné i česky).
- Závislost na návykových látkách a bolest
- Životní styl. Uděláte dobře, když povedete klidný a vyvážený způsob života. Vyhněte se nadměrnému stresu. Rozhodně žádné přecházení chřípkem, zvláště při nemoci je třeba poskytnout tělu potřebný odpočinek. V žádném případě nekuřte a nepijte alkohol, obojí potíže zhoršuje. Co naopak prospívá, je studená sprcha, pokud možno každý den.

Hemeroidy

Vhodná je sedací koupel, k níž postačí přenosné umývadlo z umělé hmoty. Takovou koupel si dopřejte vždy po stolici, třeba i vícekrát za den,. Používá se obvykle vlažná nebo studená voda, kromě působení vlivu příjemného chladu se tak tato oblast udržuje v čistotě. Důležité je polohování, tedy občas zaujmout polohu, v níž není konečník pod úroveň srdce, aby se v tamních žilách neměstnala krev. Také vhodné cvičení může stagnující krve v této oblasti rozproudit. Dieta by měla obsahovat vlákninu (zelenina apod.), je třeba se vyhnout dráždivému koření. Důležitá je péče o stolicí, škodí pochopitelně zácpa, ale i průjem. Dlouhodobější problémy v této oblasti by měly být náležitě lékařsky vyšetřeny.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Aktivní ovlivňování
- Akupunktura a akupresura
- Aromaterapie (např. kapka cypřišového oleje do sedací koupele může udělat z omývání pozadí estetický zážitek)
- Autosugesce a sugesce (např. sugesce chladu během relaxace)
- Dechová cvičení. Hluboké dýchání zlepšuje krevní oběh v celém těle, tedy i v sedací oblasti.
- Chůze. Myslí se v rozumné míře.
- Informovanost
- Jóga, např. některé cviky s obrácenou polohou hlavy (ty se ale nesní cvičit např. při glaukomu), procvičování svalů pánevního dna.
- Léčivé rostliny (např. šetrně působící projímavé byliny při zácpě).
- Léky. Většinou se používají léky k místnímu použití. Masti a čípky bývá dobré střídat, aby se nevytvořila alergie a aby si na příslušný lék mikroorganismy neměli čas zvyknout.
- Posuzování bolesti. Sebemonitorování pomáhá zjistit, co bolest zhoršuje a jak nepříznivé vlivy omezit.
- Příprava na bolestivé vyšetření, chirurgický výkon apod.
- Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická. Tato oblast může být spojena s řadou zábran a nepříjemných vzpomínek, proto může být psychoterapie užitečná.
- Relaxace. Mírní bolest i duševní napětí, které s těmito problémy někdy souvisí.
- Spánek a bolest
- Tělesné cvičení
- Teplo, chlad a jejich střídání. V tomto případě bývá lepší chlad.
- Vnímání těla
- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. Prokazatelně užitečná je vláknina. Vaše jídlo by mělo obsahovat ovoce, zeleninu, luštěniny a celozrnné pečivo. Lněný olej nebo lněné semínko přidané do jídla změkčí stolicí a usnadní vyprazdňování. Lze se setkat i s doporučeními týkajícími se vitamínu A (nejvydatnějšími přirozenými zdroji jsou mrkev a špenát). Kromě vitaminů někdo doporučuje i zinek. Vyšetření a zákroky v této oblasti nebývají právě

- příjemné. Dva až tři dny před ambulantním zákrokem můžete zkusit DL-PA (dexto-levofenylalanin).
- Vztahový rámec vnímání bolesti
- Životní styl. Zejména je důležité zbytečně dlouho nesedět.

Hlava - bolesti

Bolesti hlavy mohou mít řadu příčin. Nejčastěji se jedná o bolesti související se stresem, které jsou často spojeny se zvýšeným napětím šíjových svalů čili tenzní bolesti. Méně časté jsou bolesti migrenózní a bolesti působené jinými vlivy.

Tenzní a migrenózní bolest hlavy - rozdíly

Tenzní bolest hlavy: Bolest pásovitě probíhající bolest od čela do týlu, oboustranná, jindy pocit sevření hlavy, citlivost svalů v horní části šíje. Obvykle začíná postupně a v průběhu dne spíše než ráno.

Migrenózní bolest hlavy: Pulzující jednostranná bolest, světlolachost, nevolnost, někdy i zvracení, zesílení při fyzické zátěži. Tento typ bolesti hlavy je většinou silnější než tenzní bolesti. Začíná spíše náhle a záchvatovitě.

Kromě výše uvedených typů bolestí hlavy se ještě popisují některé další, uvedené jsou ale nejčastější. Bolest hlavy může být také způsobena očními problémy, zánětem vedlejších nosních dutin, vysokým krevním tlakem, působením některých léků, potravin a alkoholu, poklesem krevního cukru (např. při léčbě inzulinem), onemocněním mozkových cév nebo jinak. Prvním krokem léčbě je zjistit příčinu. Zejména by doporučoval vyhledat lékaře v případě, že se bolest hlavy objevily u člověka nad 50 let, který jimi dříve netrpěl, nebo když předcházel úraz hlavy (riziko krvácení do lebeční dutiny).

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Aromaterapie. Můžete zkusit třeba levanduli, heřmánek, mátu nebo růži.
- Akupunktura a akupresura
- Autosugesce a sugesce
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy
- Dechová cvičení. Kabat-Zinn popisuje zajímavou techniku, která se osvědčila jeho pacientům s bolestmi hlavy. Nejprve se uvolníme, pak začneme dýchat plným jógovým dechem a bolest jakoby vždy při vydechování posílá ven skrze otvor, který si představujeme na temeni hlavy. Opakujte neméně 12x.
- Hudba
- Hypnóza a autohypnóza
- Informovanost
- Jóga. Zejména u tenzní a psychogenní bolesti hlavy mohou šetrné a uvolňující cviky pomáhat. Jógová relaxace se hodí téměř vždy.
- Léky. U migrenózních bolestí to mohou být nejen léky proti bolestem, ale i léky měnící krevní oběh v mozku, ať už během záchvatu nebo jako jeho prevence. V prevenci záchvatů bolestí hlavy se používá řada léků, o jejich nasazení ale může rozhodnout jen lékař a ten by vás také měl seznámit s jejich možnými vedlejšími účinky. U tenzních bolestí se zase někdy používají léky mírnící svalové napětí (tzv. myorelaxancia). Tyto léky působí poněkud tlumivě, většinou se proto podávají na noc, také o jejich vhodnosti má rozhodnout lékař. Často se také používají léky ze skupiny NSA (např. ibuprofen). Ale pozor, paradoxně některé léky mohou bolest hlavy naopak zhoršovat. U tenzních i migrenózních bolestí může dojít v důsledku dlouhodobého užívání léků proti bolestem a ergotaminových preparátů i dalších nepříznivých činitelů (osobnost, stres, přechod) ke každodenním bolestem hlavy. Nevyhnutelné vysazení léků často zhorší stav natolik, že si to vyžádá léčení na lůžku.
- Masáž. U tenzní bolesti hlavy, ale i migrén pomáhá masáž hlavy a šíje.
- Meditace
- Mobilizace páteře nebo kloubu. To se týká bolestí hlavy, které souvisejí s krční páteří.
- Pomůcky (ortopedické i jiné). Pokud je spouštěčem ostré světlo, pomohou sluneční brýle.
- Posuzování bolesti. Sebemonitorování může přinést cenné informace o vyvolávajících činitelích (tzv. spouštěcích). Ty se uplatňují často u migrenózních bolestí hlavy (některé potraviny, únava, jasné světlo, hlad, stres, alkohol apod.) i u tenzních bolestí (stres, konflikt, nepravidelnost ve spánku nebo jídle, káva, alkohol, sýr, čokoláda, opalování, silně znečištěné prostředí, vynucená poloha při práci, hormonální změny, léky včetně léků proti bolestem). Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická.
- Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická. Někdy je vhodná i rodinná terapie
- Relaxace. Pomáhá u většiny typů bolestí hlavy včetně migrenózní. Navíc pomáhá lépe zvládat stres, který se na

vzniku bolestí hlavy často podílí. Máte-li možnost, uvolněte se okamžitě, jakmile se objeví první příznaky bolesti (tzv. aplikovaná relaxace).

- Smích. Možná to zní tvrdě, ale pokud se přimějete alespoň trochu smát, určitě se budete cítit lépe než kdybyste pěstovali sebelítost.
- Spánek a bolest
- Tělesné cvičení. Rehabilitační cviky pomáhají zejména u tenzní bolesti, pravidelné cvičení je i prevencí migrenózních i tenzních bolestí.
- TENS
- Teplo, chlad a jejich střídání. Soluxová lampa mírní bolesti působené záněty vedlejších dutin. Studený obklad může pomoci lidem s migrénou.
- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů. Bolesti hlavy mohou souviset se určitými duševními stavy (např. úzkost, deprese, hněv), s tělesnými pochody i činiteli zevního prostředí (např. znečištěné ovzduší, alergeny).
- Výživa, vitamíny a potravinové doplňky. Můžete zkusit Můžete zkusit DL-PA (dexto-levofenylalanin), riboflavin, hořčík, vápník. Vyhněte se všemu co obsahuje kofein (někdy ale nápoj s kofeinem může mírnit migrénu), rozhodně se vyhněte alkoholu, nadměrnému příjmu bílkovin, cukrů, soli a tuků. K typickým potravinám, které mohou spustit migrenózní záchvat, patří kromě alkoholu (zejména červeného víno), čokoláda, sýry, glutamát, citróny a některá koření. Tento výčet spouštěčů není ale zdaleka úplný, některé spouštěče mohou být netypické, proto je důležité sebemonitorování (viz heslo „Posuzování bolesti“).
- Životní styl. Velmi doporučuji pravidelnost v jídlu a spánku. Často pomáhá omezit stres a zátěž a najít si dobré zájmy a záliby, je také třeba dbát na dobré držení těla. Lidé, kteří trpí migrénou, by neměli kouřit a měli by se vyhýbat zakouřeným a hlučným prostředím. Velmi prospívá pravidelný rytmus bdění a spánku (to platí i o víkendu).

Klouby

Kloubní onemocnění mohou mít řadu příčiny a mohou být i příznakem jiného onemocnění. Proto by takové obtíže měl posoudit lékař, zejména pokud trvají dlouho nebo jestliže kloub oteká.

Výrony, podvrtnutí a vymknutí kloubů vyžadují lékařskou pomoc, v rámci předlékařské pomoci je vhodné kloub pokud možno znehybnit, určitě ho nezatěžovat a nepohybovat jím, ochlazovat ho, případně polohovat (tedy umístit ho nad úroveň srdce, aby se zraněná oblast nepřekrvovala a nezvyšovalo se krvácení).

Zde se budeme zabývat zejména doporučeními pro patrně nejčastější kloubní onemocnění, totiž **artrózu**. Při ní dochází vlivem přetěžování a dalších faktorů k poškození kloubní chrupavky. Artróza postihuje nejčastěji kyčel nebo koleno. Bolest u artrózy typicky vzniká po námaze (u artrózy kolenních kloubů např. při chůzi po schodech). Někdy se bolest zmírní, když se člověk po ránu „rozchodí“. Tento typ obtíží je třeba odlišit od zánětlivých kloubních onemocnění. Při zánětlivých onemocnění se objevují teploty, únavnost, nechutenství apod. Jestliže se v některém kloubu objeví silné bolesti a kloub oteče nebo zarudne, je třeba rozhodně vyhledat lékařskou pomoc, a to urychleně. Kloubům svědčí, pokud se nejedná o akutní zánět, cvičení, které kloub rozhýbe, aniž by po přespříliš zatížilo, proto se často doporučuje plavání, jízda na kole nebo rotopedu, procvičování nohou v sedu nebo v lehu apod. Glukosamin sulfát se prodává bez lékařského předpisu jako doplněk stravy. Jedná se o látku účinnou, která nejen mírní obtíže, ale prospívá i kloubní výstelce. K dosažení žádoucího efektu bývá potřebné dlouhodobější podávání (např. 1,5 g denně po dobu 4 až 6 týdnů, opakovat s odstupem 2 měsíců).

Kyčel: Vhodné bývají šetrné cviky sestávající většinou z rotace a protahování. Doporučuje se plavání, protože protahuje a posiluje zároveň. Prospěšná může být rozumně prováděná jízda na kole a chůze. Musíte-li déle sedět, kyčle více šetří zvýšená poloha sedátka a nebo používání klekačky

Koleno: Posilování čtyřhlavého svalu na přední straně stehna mírní bolesti.

Bolesti zápěstí při práci s počítačem. V tomto případě se většinou nejedná o bolest kloubů, ale namožení šlach, případně útlak nebo dráždění nervu v úzkém průchodu tzv. karpálního (zápěstního) tunelu. Důležitá je zde prevence. Při práci dělejte přestávky alespoň na 10 až 20 minut každou hodinu nebo ještě lépe pětiminutové přestávky po 20 minutách. Během přestávek je dobré ruce procvičovat, např. zatínáte ruce v pěst, dost silně sevřete a vydržte asi sekundu. Pak prsty roztahujte a natahujte a v krajní poloze vydržte asi jednu sekundu. Další cvičení spočívá v tom, že předpažíte a ohýbáte ruce v zápěstích nahoru a dolů a pak ještě případně opisujete dlaněmi kruhy v obou směrech. Pomáhá také opatrné povytahování, promasírování a vytřepávání zápěstí za pomoci druhé osoby nebo druhé ruky. Užitečné může být i procvičení krku a svalů kolem lopatek, např. tak, že budete kroužit rameny v obou směrech. Nebo můžete nechávat ruce viset volně podle těla a uvolněně je vytřepávat. To vše může zlepšit krevní oběh v rukou. Během práce s klávesnicí používejte jen nezbytnou sílu (čili jinak řečeno do klávesnice nebouchejte). Zásadně neohýbejte zápěstí vzhůru a ani je nevychylujte do stran. Při práci se nepodepírejte o ruce. Podpírání se o ruce při

práci prakticky vyřazuje svaly nad místem, kde jste se podepřeli, a to vede k přetěžování právě těch nejcitlivějších oblastí kolem zápěstí. Držte ruce a zápěstí v teple a nepracujte v průvanu (pokud to nejde, tak si alespoň zápěstí chraňte např. bandáží). Mějte správně nastavenou židli a výšku stolu. Při opakujících nebo trvajících problémech, případně kdyby se objevily poruchy čítí vyhledejte lékaře nebo zkušeného rehabilitačního pracovníka. Rozhodně vyhledejte lékaře, pokud by se objevily poruchy vnímání doteku nebo omezení hybnosti. Někdy je nutná i operace.

Kterým heslům této knihy při kloubních obtížích věnovat největší pozornost

- Akupunktura a akupresura. K tradičním postupům patří např. prohřívání bolavého místa skrze tenký plátek zázvorového kořene.
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy
- Hudba
- Chůze. Přiměřeně dávkovaná chůze při artróze pomáhá. Je ale třeba chodit pokud možno na měkkém podkladu (lesní cesta, park), mít obuv s měkkou podrážkou a nemocných kloub nevystavovat chladu.
- Imaginace (využívání představivosti) a EMDR
- Informovanost
- Jóga. Volit šetrné cviky, které kloub procvičí, ale nezatíží. U akutních zánětů nebo akutních pórůzových stavů, pouze jógová relaxace a podobné cviky.
- Lehké dráždění kůže
- Léky. Prostudujte si zejména partii o lécích ze skupiny NSA. Většinou neškodné a přitom užitečné bývají jsou různé tzv. derivační masti, které prokrví pokožku nad bolestivým kloubem a zmírní bolest.
- Masáž
- Mobilizace páteře nebo kloubu
- Pomůcky (ortopedické i jiné). Vhodná pomůcka může nemocný kloub zpevnit, chránit před dalším poškozením, držet v teple nebo ho odlehčit (např. hůl, francouzská nebo podpažní berle).
- Relaxace. Relaxace a krátký odpočinek vleže podle potřeby i vícekrát za den pomáhá zejména při problémech velkých nosných kloubů (kyčle, kolena). Sezení, stání a leh bývá vhodné střídat.
- Smích
- Spánek a bolest
- Tělesné cvičení (viz výše, většinou je vhodné rozcvičovat, ale nezatěžovat). Velmi prospívá střídání rozumné zátěže a odpočinku. Někteří lékaři radí cvičit pravidelně 2 až 3x denně alespoň po 10 minutách. Ranní cvičení po probuzení má šetrně rozhýbat klouby celého těla, další cvičení během dne nebo v podvečer se zaměří zejména na problémové oblasti nebo ty části těla, které byly během dne přetížené nebo naopak zanedbávané.
- TENS
- Teplo, chlad a jejich střídání
- Vnímání těla
- Výtvarné umění a bolest
- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. Můžete zkusit DL-PA (dexto-levofenylalanin) a zejména již zmiňovaný glukosamin sulfát. Z dlouhodobého hlediska je důležité snížit nadváhu, čehož dosáhnete omezením živočišných tuků a cholesterolu (ty se navíc podezírají z poškozování drobných cév a ze zhoršování výživy kloubu). Místo toho jezte více ovoce a zeleniny. Dieta je zvláště důležitá u dny: Žádný alkohol, střídmost v jídle, ale ani nehladovět, omezit maso a tuky (rozhodně ne vnitřnosti, sardinky, vývary, těžká nakládaná masa), dostatek nealkoholických nápojů.
- Vztahy s druhými lidmi
- Závislost na návykových látkách a bolest
- Životní styl. Nedostatek pohybu a vysedávání v lenoškách či dlouhé ležení škodí kloubům i páteři, naopak prospívá střídání tělesné aktivity a odpočinku. V případě artrózy velkých kloubů dolních končetin není vhodné dlouhé stání, jestliže se do takové situace dostanete (např. fronta, cestování), podle možnosti alespoň přenášejte váhu z jedné nohy na druhou, nohy v kolenou mírně, pokud je to nutné téměř nepozorovatelně ohýbejte, trochu popocházejte. Většina kloubních obtíží nesnáší dlouhodobé vystavování se chladu (průvan, práce ve vlhku apod.). Spíše teplomilnému založení kloubů bývá vhodné přizpůsobit i oblečení. Jestliže to ale někdo s teplým oblečením přežene a zpotí se, také si neprospěje. Doporučuji střední cestu a připomínám švédské přísloví: „Neexistuje špatné počasí, to někteří lidé chodí nevhodně oblečení.“ Tím nechci nikomu rozmlouvat rozumně prováděné otužování, to může pomoci zvýšit odolnost vůči chladu a získat přizpůsobivost vůči teplotním změnám. Obuv by měla mít měkkou podrážku, která bude tlumit nárazy při chůzi. Můžete si také vypomoci pružnými ortopedickými vložkami, v tom případě budete ale nejspíše potřebovat boty o něco větší.

Křečové žíly a jejich komplikace

Křečové žíly a zejména související problémy jako zánět žil, ucpaní žíly krevní sraženinou (trombóza) nebo bércový vřed vyžadují náležitou lékařskou péči. Trombóza se někdy projevuje bolestí, zarudnutím, zvětšením objemu nohy a bolestmi v lýtku, jindy ale probíhá bez výraznějších příznaků. To je nebezpečné, protože v takovém případě nebývá rozpoznána a léčena. Riziko trombózy roste v situacích, kdy je noha dlouho znehybněna (např. po úraze), při dlouhém ležení po operaci nebo při dlouhých cestách letadlem. Pokud už musíte letadle cestovat, poraďte se s lékařem o vhodných lécích, sedněte si blízko uličky, abyste se mohli občas projít a přijímejte dostatek tekutin bez alkoholu a kofeinu.

Křečovým žilám se dá do jisté míry předcházet a můžete vlastním úsilím přispět k tomu, aby vás příliš netrápily. Zejména je důležité nepřetěžovat žíly dolních končetin dlouhým stáním nebo sezením. Připouštím, že pro elegantní dámu nemusí být společensky únosné sedět v práci s nohama na stole, jejím křečovým žilám by to ale vyhovovalo. Když to nejde v práci, tak alespoň doma. Dejte si pozor na plísň mezi prsty a jiné infekce nohou. V terénu zhoršeného oběhu krve mohou být nebezpečné a je třeba je léčit pečlivě a důsledně. Když už musíte stát, stůjte aktivně, tzn. občas přešlápněte z jedné nohy na druhou, pohupujte se na špičkách apod. Chirurgické léčení může být užitečné, ale mělo by se kombinovat se změnou životního stylu, vhodným cvičením a používáním kompresivních punčoch.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Akupunktura
- Chůze. Ta zde většinou prospívá a obtíže se po ní mírní.
- Informovanost. Užitečná je např. kniha Klyszcz, T., Jünger, M.: *Fitness. Křečové žíly*, která vyšla v českém překladu.
- Jóga
- Dechová cvičení. Dýchání vás nic nestojí a v tomto i v jiných případech vám může velmi pomáhat. Už jen hluboké dýchání zlepšuje krevní oběh a usnadňuje návrat krve směrem k srdci. Hrudní koš a bránice totiž pracují jako mohutná sací pumpa, která nasává krev z nohou.
- Léky. Požívají se léky snižující riziko trombózy a zlepšující stav cévní stěny. O jejich použití je třeba se poradit lékařem. U zánětů žil je možné použít léky ze skupiny NSA. Velmi důležitá je medikamentózní léčba v případě trombózy, to ovšem přísluší výhradně lékaři.
- Masáž. Opatrná masáž rozšířených žil směrem k srdci v nich může usnadňovat proudění krve. Můžete při tom použít vhodnou mast nebo olej.
- Pomůcky (ortopedické i jiné). Zde velmi pomáhají zejména kompresivní elastické punčochy. Není nutné je nosit úplně pořád, velmi je oceníte především tehdy, když musíte dlouho sedět nebo stát. Zvláště příznivě působí v kombinaci se cvičením. Nejčastěji se používá 2. kompresní třída. Punčochy existují v různých velikostech, při volbě správné velikosti vám poradí v prodejně zdravotnických potřeb.
- Relaxace. nejlépe je relaxovat s nohama mírně nad úroveň těla (např. položenými na polštáři).
- Tělesné cvičení. Doporučují se cviky udržující nebo zvětšující pohyblivost hlezenního kloubu (např. pohybovat špičkami v nohou dopředu a dozadu, kroužení v kotníchch apod. Při tom si můžete nohy podložit polštářem nebo cvičit s nohama ve vzduchu). Při vhodném pohybu působí svaly na hluboké žíly jako pumpa (odborníci přímo hovoří a svalové a kloubní pumpě). Přiměřený pohyb zmírňuje obtíže u křečových žil a navíc snižuje riziko vzniku trombózy. Vhodné mohou být, pokud to umožní zdravotní stav, cviky se zdviženými nohama, např. šlapání jako při jízdě na kole vleže na zádech. Zemská přitažlivost, která bránila odtoku krve z nohou a komplikovala vám život, se při těchto cvičeních stává vaším spojencem.

Vhodné a nevhodné sporty a tělesné aktivity pro lidi s křečovými žilami

Vhodné

- * Cílena rehabilitační cvičení.
- * Jóga
- * Plavání. Doporučuje se také „šlapat vodu“. Tlak vody usnadňuje návrat krve žilami k srdce.
- * Chůze, turistika. Aby při ní nohy neotékaly, používejte elastické obinadlo.
- * Rekreační cyklistika (s ohledem na krevní oběh není dobré být při jízdě ve výrazném předklonu)
- * Běh na lyžích
- * Tanec
- * Golf

Nevhodné

- * Závodní sjezdové lyžování
 - * Tenis (čtyřhra)
 - * Surfing
 - * Box
 - * Vzpírání
 - * Squash
 - * Volejbal a basketbal (vadí tvrdé doskoky, které by mohly poškodit chlopně).
 - * Tenis, stolní tenis.
-

- Teplo, chlad a jejich střídání. Zkuste např. Priessnitzův zábal. Bavlněnou látku namočte do vody nebo odvaru bylin a omotejte s ní lýtko. Přes tuto mokrou vrstvu omotejte pruh silnější látky (např. froté ručník). Kdo má citlivou kůži, ať raději použije vychladlou převařenou vodu místo vody z vodovodu. Sauna se u problémů s křečovými žilami spíše nedoporučuje, pokud se jí přesto nechcete zříci, věnujte více času koupeli ve studené vodě. Napařovat si nohy teplou vodou je vysloveně nevhodné, pomoci může naopak studená koupel.
- Výživa, vitamíny a potravinové doplňky. Doporučuje se např. pohanka nebo výtažek z kaštanu, nečekejte od nich ale zázraky. Zejména na cestách pijte dostatek nealkoholických tekutin.
- Životní styl. Důležité je vyhnout se dlouhému stání a sezení. Tam, kde to nejde, alespoň pomůže přešlapovat nebo vsedě procvičovat lýtkové svaly. Máte-li nadváhu, zkuste zhubnout, prospěje to nejen vašim křečovým žilám. Nenoste boty s vysokými podpatky. Kdo má plochou nohu, ať používá ortopedické vložky. Důležité je také volné oblečení – to vám umožní dobře dýchat, těsné kalhoty nebudou navíc ztěžovat krevní oběh. Nadměrné slunění při problémech se žilami nohou nebývá vhodné, pokud se slunit přesto chcete, používejte kvalitní opalovací krém.

Menstruační obtíže

Spolupracujte s gynekologem, jemuž důvěřujete, a chodte na kontroly podle jeho doporučení. Lékař vám může v případě potřeby předepsat vhodné léky. Užitečné jsou relaxační techniky (viz heslo „Relaxace“), ty jsou dobrou prevencí problémů a mírní i obtíže. Zdravý životní styl zahrnující přiměřené cvičení pomáhá těmto obtížím předcházet. Důležité je vyhnout se zácpě: vhodnou výživou, dostatkem nealkoholických nápojů, tělesným pohybem. Při menstruačních obtížích pozor na prochlazení, naopak dělá dobře teplo.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Akupunktura a akupresura
- Autosugesce a sugesce
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy
- Dechová cvičení (velmi užitečná)
- Duchovní život a mírnění bolesti
- Hudba
- Informovanost
- Jóga. Ve většině českých skupin jógy převažují ženy, proto budeme věnovat tomuto tématu větší pozornost. Během menstruace omezujte všechna namáhavá cvičení. Nevhodné jsou cviky s obrácenou polohou hlavy, některé prameny nedoporučují ani aktivní záklony, balanční pozice, silné rotace a pozice stlačující břicho. Naproti tomu se mnoha ženám k mírnění obtíží osvědčila jógová poloha kočky (viz heslo „Jóga“). Pomoci mohou i některé předklonové pozice, pasivní záklonové pozice otevírající hrudník a samozřejmě jógová relaxace.
- Léčivé rostliny
- Léky
- Masáž
- Meditace. Podle některých jóginů je období menstruace zvláště vhodné k meditaci a sebepoznávání.
- Relaxace. Ta pomáhá i při mírnění akutních obtíží.
- Tělesné cvičení. Je dobrou prevencí, při bolestivé menstruaci je ale moudřejší se fyzicky náročnému cvičení vyhnout.
- Teplo, chlad a jejich střídání. Zde je jednoznačně vhodné teplo - celkově i místně na dolní část břicha.
- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů
- Vnímání těla
- Výživa, vitamíny a potravinové doplňky. Při potížích se vyhýbejte hlenotvorným, dráždivým nebo hůře

stravitelným potravinám (maso, mléko, tučná jídla, nadbytku soli, cukru a ostrému koření, kávé, chemicky zpracovaným potravinám a alkoholu). Vhodné jsou celozrnné výrobky a lehká strava. Krátkodobý půst (např. vynechat jedno jídlo) může mít někdy příznivý efekt. Někdo také doporučuje vitaminy skupiny B a hořčik.

- Vztahový rámec vnímání bolesti
- Vztahy s druhými lidmi
- Závislost na návykových látkách a bolest
- Životní styl. V období menstruace zvolněte způsob života, věnujte více času odpočinku. Obtíže mírní i to, že žena nekouří.

Nádory

Řada nádorů probíhá dlouho bez bolestivých příznaků nebo jsou obtíže v počátečním období minimální. Jindy může ovšem bolest přivést pacienta k lékaři, což pak vede k rozpoznání nádorového onemocnění a jeho náležité léčbě. Nádorové bolesti souvisejí s růstem nebo šířením nádoru, ale mohou také nastat v důsledku účinné léčby nebo se objevovat z jiných důvodů. V každém případě je lze účinně mírnit za pomoci léků i dalších postupů. Bolest se objevuje také v souvislosti s náročnějšími vyšetřovacími postupy a operacemi pro nádorové onemocnění, ale i v těchto případech je možné bolest výrazně tlumit. U nádorových onemocnění se někdy objevuje deprese, která bývá zaměňována za bolest, ale i naopak bolest může být považována za depresi. Projděte proto prosím i heslo „Deprese“ z druhé části knihy. Navíc člověk, který se léčí pro nádorové onemocnění, může zároveň trpět i jinými bolestivými onemocněními, které je třeba také náležitě léčit.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Aktivní ovlivňování
- Akupunktura a akupresura
- Autosugesce a sugesce
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy
- Dechová cvičení
- Duchovní život a mírnění bolesti
- Hudba
- Hypnóza a autohypnóza
- Chůze, pokud to umožňuje stav.
- Imaginace (využívání představivosti) a EMDR. Postup, který vznikl přímo pro potřeby pacientů s nádorovými onemocněním pochází od manželů Simontonových. Simontonovi používali tento postup jako součást obvyklé lékařské péče.

Metoda Simontonových

Cvičí se vleže na zádech, ruce dlaněmi vzhůru, nohy mírně od sebe nebo jiná uvolněná poloha.

1. Nejdříve si uvědomte dech. O něco hlouběji se nadechněte a s výdechem si řekněte „uvolňuji se“.
 2. Pak vnímejte napětí v oblasti obličeje a uvolněte ho, zvláštní pozornost věnujte uvolnění očí.
 3. Pak si od hlavy dolů uvědomujte napětí v dalších částech těla a uvolňujte je: Čelisti, krk, ramena záda, paže, předloktí, ruce, hrudník, břicho, stehna, lýtka, chodidla.
 4. Vytvořte příjemnou představu sebe samých v nějaké krajině, která se vám líbí. Vybavte si to co nejzřetelněji. Můžete použít i jinou příjemnou představu. Setrvejte v tomto stavu asi dvě minuty.
 5. Vytvořte představu nemoci nebo bolesti.
 6. Následuje představa léčby, která nemoc uzdravuje. Léčba odstraňuje příčiny nemoci a posiluje obranyschopnost.
 7. Pak vytvořte představu léčivých a dobrých schopností těla. Tyto schopnosti léčí a uzdravují, odstraňují nemoc nebo bolest.
 8. Vytvořte představu sebe jako zdravého člověka.
 9. Vytvořte představu sebe, jako úspěšného člověka, který dosahuje svých životních cílů.
 10. Na závěr se pochovalte, že se na své léčbě aktivně podílíte a představte si sami sebe, jak takto, bdělí a pozorní, cvičíte 3x denně. Cvičení ukončete.
-

- Informovanost. Při opatrování si podstatných informací ale vycházejte ze spolehlivých zdrojů.
- Jóga. Vivian Richman, která se léčila pro rakovinu a používala i jógu, shrnula její účinky do sousloví „ASIST“ (z anglického *attention* čili pozornost, *stress reduction* čili mírnění stresu, *immunity* čili imunita, *strength* čili síla a

tranquillity čili klid). Samozřejmě volbu cvičení je třeba přizpůsobit zdravotnímu stavu (jóga se má přizpůsobit cvičícímu, nikdy ne naopak).

- Léky. Kombinací léků se většinou podaří zvládnout i velmi silné bolesti. Některé moderní léky a lékové formy ze skupiny opioidů působí po jedné dávce i 24 hodin nebo déle. Právě léky s prodlouženým účinkem jsou zvláště výhodné pro léčení dlouhodobých bolestí u některých nádorových onemocnění. Léky proti bolestem se v těchto případech mohou výhodně kombinovat navzájem nebo se jejich účinek může zesilovat léky z jiných skupin (antidepresivy, antipsychotiky, protizáchvatovými i jinými léky).
- Meditace
- Motivace
- Posuzování bolesti
- Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická
- Radost. I když máte obtíže, nacházejte si drobné radosti.
- Relaxace. Mírní bolesti i vedlejší účinky léčby a posiluje celkovou odolnost.
- Smích. To, že veselá mysl půl zdraví, platí i zde.
- Spánek a bolest
- Tělesné cvičení. O vhodnosti toho kterého cvičení je třeba se poradit s lékařem nebo rehabilitačním pracovníkem.
- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů
- Vnímání těla
- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. Zpravidla se doporučuje omezení živočišných tuků, redukce případné nadváhy a vyvážená, všestranná výživa.
- Vztahový rámec vnímání bolesti
- Vztahy s druhými lidmi
- Závislost na návykových látkách a bolest
- Životní styl. Rozhodně přestaňte kouřit, jestli jste to ještě neudělali. Zbytečně se nevystavujte ani působení jiných chemických rakovinotvorných látek. Nevystavujte se také příliš přímému slunečnímu záření. Chodte na pravidelné lékařské kontroly.

Nachlazení a chřipka

Chřipka se na rozdíl od nachlazení projevuje celkovými příznaky jako jsou bolesti kloubů, horečky a kašel, kdežto nachlazení se omezuje na oblast hlavy. Možná vás překvapí, že nachlazení a chřipka se nepřenáší jen kapénkovou infekcí (např. při kašli) ale i dotykem. Podle jednoho amerického výzkumu se dotýkáme nosu, úst, očí a uší v průměru 30x denně a často se tak infikujeme vlastními mikroorganismy nebo mikroorganismy, které jsme od někoho dostali např. při podání ruky. Vydatnou zásobárnou těchto mikroorganismů bývají nehty, zvláště pod nehtem palce. Nachlazení je způsobeno virovou infekcí, cynici tvrdí, že neléčené trvá týden a léčené sedm dní. Nevěřte jim uzdravování můžete uspišit přinejmenším dostatkem odpočinku. Lékaře asi vyhledáte v případě horeček, při komplikacích (např. silné bolesti v krku, bolesti uší, na hrudníku, silný kašel) nebo kdyby to trvalo déle než týden. Bolesti v krku lze mírnit kloktáním roztokem solí, bylinkovým čajem (např. šalvěj) nebo můžete použít některý přípravek kouspený v lékárně.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Aromaterapie. Např. kloktání např. slabým roztokem čajovníku australského. Pomáhá i inhalace (např. na 10 minut pěkně s ručníkem na hlavě). Za pokus stojí zejména eukalyptus, levandule a máta.
- Akupunktura a akupresura
- Autosugesce. L. Hay doporučuje při nachlazení poněkud komplikovanou sugesci: „Dovoluji své mysli, aby se uvolnila a usmířila. Všude ve mně i kolem mě panuje čistota a harmonie.“ Sugescie jsou účinnější ve stavu relaxace.
- Dechová cvičení. Nedostatečné dýchání omezuje samočisticí schopnost dýchacího systému a celkově oslabuje. Cvičení jako plný jógový dech jsou proto vynikající prevencí a dají se použít i jako součást léčby. Důležité je ale nejen jak dýcháte, ale také co. Nekuřte, vyhněte se zakouřeným prostorům a v případě silně znečištěného ovzduší se zbytečně dlouho nezdržujte venku. Čistička vzduchu v domácnosti není laciná, ale může to být dobrá investice s ohledem na nachlazení i některá onemocnění s alergickou složkou (např. astma).
- Informovanost.
- Jóga. Při nachlazení a chřipce zvláště oceníte jógovou relaxaci. V prevenci ale i léčbě rýmy se používá tzv. néti (nosní sprcha), tento postup je ale třeba se naučit pod vedením znalého učitele.
- Léčivé rostliny. Zkuste třeba směs z řebríčku, černého bezu a máty peprné nebo si kupte nějakou hotovou

čajovou směs. V Indii podávají při nachlazení pálivý čaj z čerstvého kořene zázvoru.

- Léky. Od antibiotik si nelze u prostého nachlazení mnoho slibovat, protože nepůsobí na původce onemocnění, tj. viry. Antibiotika mohou ovšem oslabené pacienty chránit před bakteriální infekcí nasedající na nachlazení, a proto je někdy i zde lékař předepíše. Ten musí zvážit výhody a nevýhody takové léčby. Pokud budete antibiotika užívat, doporučuje se doplňovat prospěšné bakterie formou tablet (např. 3x denně 2 hodiny po antibioticích) nebo formou jogurtu s živými bakteriemi. Léky, které uvolňují nos tím, že vedou k zúžení cév, se nesmí brát dlouho. Navíc mohou mít vedlejší účinky jako chlad v končetinách, sucho v ústech nebo nespavost.
- Masáž. Máte-li chuť experimentovat a navíc určité anatomické znalosti, zkuste opatrnou masáž zduřelých lymfatických uzlin, abyste tak povzbudili tok lymfy směrem k srdci. Přitom lze použít vhodnou mast nebo krém, např. s eukalyptem nebo z čajovníku australského. Další možností je masáž podél páteře s olejem (do 50 ml oleje lze přidat např. 2 kapky levandulového, 3 kapky čajovníkového a 2 kapky eukalyptového oleje).
- Meditace. Asi zjistíte, že v době nemoci jsou vaše duchovní cvičení svým způsobem velmi zajímavá.
- Pomůcky (ortopedické i jiné) - např. teplá šála nebo molitanový límec kolem krku.
- Relaxace. Velmi vhodná, posiluje imunitu. Pokud máte ucpaný nos a těžce se vám dýchá, můžete relaxovat se zdviženou hlavou nebo v polosedu. O příznivých účincích relaxace na odolnost vůči infekcím existují v odborné literatuře doklady.
- Teplo, chlad a jejich střídání. Pomáhá např. Priessnitzův obklad kolem krku, teplá koupel a potná kúra. Pokud se pro tuto možnost rozhodnete, vypijte větší množství teplého bylinkového čaje (zvláště vhodný je černý bez). Pak si připravte si rezervní pyžamo a ložní prádlo a důkladně se zachumlejte.
- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů
- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. Někdo přísahá na blahodárné působení vitamínu C. Doporučená denní dávka vitamínu C se pohybuje kolem 100 mg, ale někteří doporučují při nachlazení dávky podstatně vyšší přesahující jeden gram. Nadbytečný C vitamin se sice vyloučí, ale přehánět to s ním nedoporučuji, už proto, že by se mohl objevit průjem. Pomoci může i vitamin B, A a D. Pokud nejste alergičtí na med, při nachlazení si ho dopřejte, případně použijte i propolis. Pomoci může i obyčejná česnečka, česnek totiž obsahuje fytoncidy, což jsou látky s podobnými účinky jako antibiotika. Dobré zkušenosti jsou s přípravky obsahující zinek, které se nechávají rozpustit v ústech. Na to, že cucání zinkových tablet je lepší než je polykat, se přišlo náhodou. Jistá dospívající pacientka nechtěla spolknout tabletu zinku a, aby nepopudila rodiče, nechala tabletu schovanou v ústech. Tableta se tam ovšem rozpustila a nachlazení jakoby zázrakem zmizelo. Následný rozsáhlý výzkum zjistil, že takto podaný zinek je účinnější.
- Určitě uděláte dobře, když se vyhnete těžce stravitelnému jídlu, a usnadníte tak tělu boj s infekcí. Střídmost po dobu nemoci urychlí uzdravení. Dobře stravitelné bývají např. zeleninové polévky, pokud vám nevadí lehce pálivé, můžete si do takové polévky nastrohat trochu čerstvého zázvorového kořene a přidat hojně utřeného česneku. Z mléčných výrobků se při nachlazení doporučuje pouze bílý jogurt s živými „prospěšnými“ bakteriemi. Dělají také často dobře ovocné šťávy. Rozhodně přijímejte dostatek tekutin, ale nepijte alkohol ani nic, co obsahuje kofein. Výjimkou je snad japonský zelený čaj banča, který obsahuje kofeinu minimálně a údajně působí proti bakteriím a virům. Určitě se vyhněte tučnými jídlům a cukru.
- Životní styl. Přepřacování a stres často nachlazení předcházejí. Opakovaná nachlazení mohou být projevem toho, že toho na sebe nakládáte příliš a že by to chtělo zvolnit životní tempo. V případě nachlazení a zejména chřipky si dopřejte naprostý klid, zůstaňte v teple (i když otužování je výbornou prevencí).

Nervové (neurogení) bolesti

Tyto bolesti vycházejí z nervů. Přesná definice neurogení bolesti zní: „Bolest vznikající nebo způsobená primárním poškozením, dysfunkcí nebo přechodnou poruchou v periferním nebo centrálním nervovém systému.“ Patří sem zejména bolesti trojklaného nervu (*neuralgie trigeminu*) a bolesti souvisejícím s virovým onemocněním nervů pásovým oparem. Druhotně může být nerv poškozen i při cukrovce, při nadměrném pití alkoholu nebo tlakem okolní tkáně (např. v oblasti zápěstí, kde vedle sebe v těsném prostoru tzv. karpálního tunelu probíhají souběžně nervy, cévy i šlachy). V každém případě je třeba nejprve zjistit příčinu bolesti a ji léčit, pokud je to možné. Mírnění neurogeních bolestí je obtížnější než u většiny jiných typů bolesti, může být však účinné.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Akupunktura a akupresura
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy
- Hypnóza a autohypnóza
- Informovanost
- Jóga (např. v případě bolesti karpálního tunelu lze obtíže mírnit vhodnými cvičeními, pomáhá i relaxace).

- Léčivé rostliny (jako pomocná léčba ke zklidnění).
- Léky. Uplatní se zde např. skupiny léků, které se používají k léčbě epilepsie nebo depresí (antiepileptika, antidepressiva, nejčastěji amitriptylin v malých dávkách) a celá řada dalších léků. O jejich nasazení musí ale rozhodnout lékař. Účinek léků se může projevit až po několika týdnech podávání, proto je třeba mít trpělivost. Včasná léčba protivirovými léky může často předejít následným bolestem při pásovém oparu (herpes zoster).
- Posuzování bolesti. Sebemonitorování umožňuje rozpoznat činitele, které bolest zhoršují, a vyhnout se jim.
- Relaxace
- Spánek a bolest
- TENS
- Teplo, chlad a jejich střídání. U neuralgie trigeminu rozhodně teplo, chlad zde obtíže zhoršuje.
- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. Neurologové v těchto případech někdy předepisují vysoké dávky vitamínu B.
- Vztahový rámec vnímání bolesti
- Vztahy s druhými lidmi
- Závislost na návykových látkách a bolest
- Životní styl

Operace, bolestivé vyšetření apod.

Předem varován, předem ozbrojen.

Staré latinské přísloví

Některá zahraniční pracoviště promítání pacientům před náročnými vyšetřeními nebo výkony videozáznam, na kterém jiný nemocný zákrok dobře zvládá a slouží jako dobrý vzor. Tento postup se nazývá modelování. V našich podmínkách se asi spíše soustředíte na opatření si informace ze spolehlivých zdrojů (lékař nebo jiný zdravotník, někdy spolupacient, odborná literatura, Internet). Zkuste se také těšit na něco pěkného, co vás čeká, až situaci zvládnete.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Aktivní ovlivňování
- Akupunktura a akupresura
- Autosugesce a sugesce
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy
- Dechová cvičení
- Hudba
- Hypnóza a autohypnóza
- Ignorování bolesti
- Jóga. Většinou spíše její relaxační a meditační cvičení.
- Imaginace (využívání představivosti) a EMDR
- Informovanost
- Léky. Jestliže jsou pro vás vhodné léky proti bolestem, můžete si je vzít se souhlasem lékaře už předem a nečekat, až se objeví bolest.
- Meditace
- Odvedení pozornosti
- Paradoxní terapie
- Posuzování bolesti
- Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická
- Relaxace. Relaxace před bolestivým zákrokem i v jeho průběhu prokazatelně mírní bolest. Pokud nejste právě narkóze, umožňují to okolnosti a umíte nějakou relaxační techniku, rozhodně ji použijte. Relaxaci lze také použít, když už bolestivý zákrok skončil k zotavení se z této zkušenosti.
- Smích. Např. uděláte dobře, když před i po nepříjemném výkonu otevřete nějakou veselou knížku.
- Spánek a bolest
- Tělesné cvičení. Zde je třeba se striktně řídit doporučeními lékaře, často je vhodná i spolupráce s rehabilitačními pracovníky.
- Teplo, chlad a jejich střídání

- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů
- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. O látce DL-PA (dexto-levofenylalanin) podrobněji zmiňujeme v příslušné kapitole. Pokud se pro tuto možnost rozhodnete, je třeba začít užívat 3x1 tabletu nejméně 2 až 3 dny předem. Uvádí se, že po týdenním brání přetrvává účinek zhruba další týden.
- Vztahový rámec vnímání bolesti
- Vztahy s druhými lidmi. Dospělým a ještě více dětem pomáhá citová podpora ze strany okolí.

Páteř

Bolesti páteře jsou časté, každoročně jimi ve vyspělých zemích trpí zhruba 30 - 40 % osob v produktivním věku. Právem se v této souvislosti hovoří o „skryté epidemii“. Páteř tvoří funkční celek, jinak řečeno problémy v jedné části páteře (např. bederní) se často přenášejí jinam (do hrudní i krční oblasti). Z tohoto důvodu je třeba při prevenci věnovat pozornost správnému držení těla, což ovlivňuje celou páteř, a procvičovat a posilovat svaly podél celé páteře. Při bolestech pomáhá často teplo. Vhodné cvičení je dobrou prevencí, často přináší i úlevu od bolesti. Při náhle vzniklých krutých bolestech bývá ale lepší relaxace a klid. Pomoc schopného rehabilitačního pracovníka bývá při potížích s páteří neocenitelná. Ještě důležitá poznámka. Bolesti v zádech mohou být vyvolány onemocněními vnitřních orgánů. Do zad se mohou promítat např. bolesti při menstruaci, nemoci žaludku, bolesti při ledvinovém kamínku nebo i srdeční nemoci. Bývá to ale také přesně naopak, takže např. problémy s páteří může člověk vnímat jako bolesti v srdce. To je o důvod více, aby byla bolest v zádech řádně lékařsky vyšetřena.

U problémů s páteří má zásadní význam **nahrazení škodlivých pohybových stereotypů zdravějšími**. Následují některé typy:

- Je třeba pamatovat na dobré držení těla, ledabylá poloha s nakulacenými zády a vystrčeným břichem, by vás mohla potrestat bolestí.
- Zejména bederní páteř nesnáší dlouhé sezení, zvláště ne v různých lenoškách a křeslech. Když už musíte sedět, alespoň trochu se při tom pohybujte. Říká se tomu aktivní sezení a spočívá to např. v mírných předklonech záklonech o opěradlo apod.
- Naučte se správně sedět. Při tom je pánev je naklopena dopředu (k tomu může pomoci sedací klín nebo naklopení sedačky pracovní židle dopředu). Hrudník je zdvižený, hlava v ose těla, dýcháme bránicí (tj. „do břicha“), ramena jsou volně dole, mezilopatkové svaly jsou zpevněné, stehna svírají úhel 45°, kolena jsou od sebe, nohy plnými chodidly na zemi v mírné zevní rotaci. Vzpřímenou polohu trupu si zachovejte i při vstávání, těžiště přeneste dopředu, pohyb se děje zejména v kyčlích, ne v bederní páteři. Na dobré držení těla o široké základně pamatujte především právě vsedě, kdy je zatížení bederní páteře větší než vstoje.
- Na dobrou, vzpřímenou a při tom uvolněnou polohu těla a správné dýchání myslíte při cestování. Otřesy spolu se sezením v autě nebo jiném dopravním prostředku páteř značně zatěžují.
- Ze země nebo z postele vstávejte tak, že se nejprve překulíte na bok. Zdvíhejte se za pomoci rukou bez ohýbání páteře a bez švihů. Chráníte tak zejména bederní páteř.
- Při problémech s bederní páteří nezdvíhejte těžší předměty u předklonu. Jsou k tomu pádné důvody, zdvihání břemene z předklonu zatíží bederní obratle a ploténky mnohonásobně více než za normálních okolností.
- Nenoste také těžké nákupy jen v jedné ruce, ale raději rozložte zboží do dvou tašek tak, aby obě ruce nesly stejně. Batož na zádech bývá zdravější než tašky, a to nejen pro děti, ale i pro dospělé.
- Přes rameno ležerně přehozená taška nebo kabelka může také zhoršovat obtíže.
- Potřebujete-li sáhnout na vzdálenější místo pracovního stolu natočte se i s otáčecí židlí nebo ve stoji tímto směrem udělejte krok, místo abyste se krkolomně natahovali.
- Některé bolestivé úkony můžete tvořivě obejít. Např. těžkou zásuvku nemusíte zavírat rukama, ale tím, že se o ni opřete bokem.
- Podobně při mytí nádobí je lépe pracovat těsně u dřezu, spíše než se nad dřez z dálky štítivě natahovat. Nad pracovní plochou, umývadlem apod. zásadně nekulaťte záda, jinak se začne páteř bouřit.
- Měli byste používat smeták s dostatečně dlouhou násadou, aby se člověk nemusel hrbít. Držte zpříma se i při práci s rýčem, lopatou, kolečkem, vysavačem, žehličkou i při úklidu. Tam, kde je třeba snížit těžiště a sáhnout někam dolů zapojte spíše nohy než páteř.

Krční páteř: Toto slabé místo silných lze chránit před průvanem a nevhodnou polohou krku molitanovým límcem. Užitečná může být i obyčejná teplá šála. Pozor na spánek, pokud ležíte na boku používejte tvrdší polštář (postačí i vícekrát složená deka) a nastavte si výšku podhlavníku tak, aby byl krk v prodloužení páteře.

Bederní páteř: Při krutých zneschopňujících bolestech teplo, klid, odborná pomoc. Později určitě navštivte rehabilitaci. Pomáhají zejména cvičení, která ohýbají páteř dozadu. Na předklony si naopak dávejte pozor, mohou problémy zhoršovat. Na rehabilitaci vás možná naučí, jak předělat své pohybové stereotypy. Také si pamatujte, že

bederní páteř velmi nesnáší dlouhé sezení, naopak se jí obvykle líbí chůze. Problémy s páteří jsou velmi časté a bude jich přibývat, jak budou stárnout děti, které dnes po škole místo sportování sedí u počítačů. Je důležité, abyste dětem dostatek pohybu opatřili, i když o to třeba moc nestojí.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Akupunktura a akupresura
- Autosugesce a sugesce
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy
- Dechová cvičení. Vhodné dechové cvičení může ztuhlou páteř jemně rozhybat, mnoha lidem se osvědčilo bolavou část zad jakoby „rozdýchávat“.
- Chůze. Podle některých odborníků se při chůzi posilují důležité krátké svaly, které přecházejí z jednoho obratle na druhý, které chrání páteř a které je obtížné procvičovat jinak. Při chůzi ale požívejte byt s měkkou pružnou podrážkou, chráníte tak páteř i klouby nohou.
- Informovanost
- Jóga. Při problémech s bederní patří záklony ano, předklony spíše ne. Při problémech s krční páteří vás nesmí ani napadnout stavět se na hlavu. Vhodné je naopak opatrné rozcvičování a šetrné záklony. Určitě zkuste relaxaci.
- Léčivé rostliny. Dobré zkušenosti jsou např. s vtíráním kostivalové masti do bolestivých míst.
- Lehké dráždění kůže
- Léky. Často se užívají léky ze skupiny NSA, někdy i léky zmírňující svalové napětí (myorelaxancia), vitaminy skupiny B apod. Odborníci ovšem varují, že užívání léků je u běžných bolestí často zbytečné, stav by odezněl během několika dní a léky pacienta mohou zbytečně poškozovat vedlejšími účinky. Navíc léky nemohou nahradit z dlouhodobého hlediska účinnější formy pomoci, jako je zlepšení životního stylu, přiměřené cvičení nebo změny pohybových návyků.
- Masáž
- Mobilizace páteře nebo kloubu. Pro zajímavost dodávám, že něco jako trakci (tj. „vytahování páteře“) úspěšně používal už Hippokrates.
- Pomůcky (ortopedické i jiné).
- Posuzování bolesti. Bolest vás do značné míry chrání a říká vám, co se vaší páteří líbí a co ne. Uvědomte si, které činnosti či aktivity obtíže zlepšují a které je zhoršují. Výše zmíněné nezdravé pohybové stereotypy nahraďte zdravými. Bolesti páteře se také často objevují v souvislosti s problémy v rodině nebo v zaměstnání, úzkostí, depresí zklamáním apod. Uvědomte si také tyto činitele a uvažujte o tom, jak jejich působení oslabit.
- Relaxace. Důležitá je poloha k relaxaci. Při problémech s bederní páteří si vleže na zádech raději položte lýtko na nízkou židli nebo stoličku. Úlevu také přináší relaxace na boku, hlava by měla být v prodloužení páteře a nohy pokrčené.
- Smích
- Spánek a bolest. Opatřete si pokud možno kvalitní matraci, na které si tělo skutečně odpočine. Vhodná latexová matrace na lamelovém roštu a prodyšná (nikoliv pěřová) pokrývka umožňují odvádění vlhkosti z těla během spánku a cirkulaci vzduchu.
- Tělesné cvičení. Vhodné rehabilitační cvičení patří k nejprospěšnějším léčebným postupům. Zkušený rehabilitační pracovník vám poradí, jak protáhnout zkrácené svaly o posílit oslabené. Skvělé a velmi prospěšné jsou krátké přestávky v práci, kdy si místo cigarety např. na 2-3minut zacvičíte. V případě Bechtěrevovy nemoci, při níž má páteř tendenci tuhnout, je asi nejdůležitějším léčebným prostředkem. V tomto případě je třeba cvičit i v době, kdy pacienta trápí bolest. Pomáhá i plavání, rozumně prováděná turistika, apod. Na některé sporty si ale dejte pozor, např. sjezdové lyžování by mohlo netrénovanou páteř spíše popudit než usmířit. Také asi nebudete vzpírat. Raději ale nehrajte ani jinak sympatický volejbal nebo basketbal, při kterých vadí výskoky a tvrdé dopady. Nedoporučuje se také aerobic a běh. Páteři by se nemusel líbit ani tenis, golf a kuželky vzhledem k švihovým pohybům při těchto sportech. A ještě jeden tip. Opatřete si velký nafukovací míč, na kterém se dá sedět (je to zdravější než sedět na židli) i cvičit (jednoduchý návod jak cvičit, dostanete nejspíš přibalený k míči).
- TENS
- Teplo, chlad a jejich střídání. Pomáhá spíše teplo, dobré zkušenosti jsou se soluxem a s Priessnitzovým obkladem. V chladných měsících je užitečná i tak prostá věc jako teplé prádlo, protože chlad zvyšuje napětí a bolesti obvykle zhoršuje.
- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů
- Vnímání těla. Dobré vnímání těla vás do značné míry chrání před přetěžováním a umožní včas přerušit aktivity, které by potíže zhoršovaly. Techniku „Vnitřní průzkum těla (*body scan*)“ popsanou v této části můžete použít i k mírnění bolesti.

- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. Postupné snížení případné nadváhy může zmírnit obtíže, nesnažte se však hubnout rychle a drastickými metodami. Z minerálních látek se zvláště zdůrazňuje význam vápníku, hořčíku a fosforu. Pro řadu pacientů je důležité snížit nadváhu a tomu přizpůsobit výživu.
- Životní styl. Tento bod patří k nejdůležitějším. Tělesný pohyb a odpočinek by se měly střídát. Např. po sedavé práci v kanceláři chodte po schodech místo používání výtahu a šlapejte alespoň kus cesty pěšky místo ježdění autem či hromadnou dopravou. Důležité je i oblečení a obuv. Dámy s velkými ňadry by měly nosit kvalitní podprsenku, aby prsy příliš neohýbaly páteř dopředu. Vysoké podpatky vedou k nadměrnému zakřivení bederní páteře a jejímu přetěžování, proto je lépe se jim vyhnout. Naopak dobré body k měkkou podrážkou tlumí při chůzi nárazy, kterým jsou páteř a klouby vystavovány. Vhodné je také volné oblečení, které neomezuje činnost svalů.

Popáleniny

V rámci první pomoci je třeba odstranit látku nasáklou tukem, vodou či chemikáliemi z popáleného místa, než přilne k ráně. Suché zbytky oděvu se ale neodstraňují. Pak je třeba postižené místo nejméně deset minut silně chladit, např. proudem studené vody. Omývání vodou je důležité u běžných popálenin a ještě důležitější tam, kde došlo poleptání chemikáliemi. Větší popáleninu je možné chladit mokrým ručníkem apod. Na popáleninu se zásadně nedávají masti a puchýře se nepropichují. Rána se před lékařským ošetřením neobvazuje, aby se k ní obvaz nepřilepil. Lékařské ošetření je nutné zejména v následujících případech:

- ⇒ Jde velkou plochu
- ⇒ Kůže praská nebo je zuhelnatělá
- ⇒ Objevily se silné bolesti
- ⇒ Obáváte se vzniku jizvy (např. popáleniny v obličeji)
- ⇒ Jestliže váháte, zda lékaře kvůli popálenině navštívit, raději ho navštivte.

Bolesti u popálenin mohou trvat poměrně dlouho a bolestivé mohou být i převazy a další nutné zákroky. Lékař patrně doporučí, aby se postižená oblast držela ve zvýšené poloze (tj. nad úroveň srdce), patrně předepíše antibiotika (celkově nebo místně) a případně doporučí i vhodné léky proti bolestem.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Akupunktura a akupresura. Výhodou je, že lze požívat i vzdálené body na příslušné akupunkturní dráze.
- Autosugesce a sugesce
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy
- Dechová cvičení
- Duchovní život a mírnění bolesti
- Hudba. Existuje zajímavá práce amerických zdravotníků, kteří muzikoterapii úspěšně použili právě u popálenin.
- Hypnóza a autohypnóza. Problémem může ovšem být to, že schopnost dostat se do hypnotického stavu se liší u různých lidí.
- Ignorování bolesti (např. při převazu).
- Imaginace (využívání představivosti) a EMDR
- Informovanost
- Jóga. Především její relaxační a meditační techniky.
- Léky. U akutních bolestí se volí léky s rychlým nástupem účinku. U rozsáhlejších popálenin v akutní fázi bývají často na místě dostatečně vysoké dávky opiátů.
- Meditace
- Odvedení pozornosti
- Paradoxní terapie
- Posuzování bolesti
- Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická. Prospívá, jestliže je možné se někomu světit se svými obavami ohledně vzhledu, budoucnosti apod. nebo třeba i s tím, že se vzpomínky na zranění znovu vracejí někdy do té míry, že to člověka obtěžuje. Citovou oporu zde může poskytnout lékař, někdo z rodiny, blízký přítel nebo školený psychoterapeut.
- Relaxace
- Smích
- Spánek a bolest
- Tělesné cvičení. Včasné procvičování podle doporučení lékaře může předejít omezení hybnosti postižené oblasti a dalším komplikacím.

- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. Plnohodnotná strava dle lékařského doporučení výživa je důležitá zejména u rozsáhlých popálenin a urychluje hojení.
- Vztahový rámec vnímání bolesti
- Životní styl. Dodržujte termíny lékařských kontrol, převazů apod. a věnujte léčbě a rehabilitaci potřebný čas a péči.

Srdce

Každá bolesti srdečního původu musí být náležitě lékařsky vyšetřena. O vhodnosti toho kterého postupu se poradte se svým lékařem. Následující doporučení mohou v něčem doplnit běžnou lékařskou péči, ale rozhodně ji nemohou nahradit! Léčba za pomoci léků má u srdečních bolestí velký význam. Nepoužívají se zde obvykle léky proti bolesti, ale především léky ovlivňující speciálně srdce.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Dechová cvičení, doporučuje se např. cvik udžďžájí.
- Hudba
- Chůze (pokud to umožňuje stav).
- Informovanost
- Jóga. Zde je třeba respektovat své možnosti a volit přiměřeně šetrná cvičení. V odborné literatuře lze najít příznivé reference o jógové relaxaci a dechovém cvičení udžďžájí (viz heslo „Dechová cvičení“) i dalších šetrných jógových cvičení.
- Posuzování bolesti. Sebemonitorování umožňuje rozpoznat spouštěče bolesti, vyhnout je jim nebo se předem připravit na jejich zvládnutí.
- Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická
- Relaxace. Ta je velmi užitečná, může mírnit obtíže a také jim předcházet. Existují zprávy o úspěšném využívání různých relaxačních technik.
- Spánek a bolest
- Tělesné cvičení podle doporučení lékaře. Podle stavu postupně zvyšujte zátěž. Pro většinu lidí se srdečními nemocemi je např. vhodná přeměřeně rychlá (nebo pomalá) chůze v klidném a čistém prostředí.
- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. Pronikavě omezte živočišné tuky (maso, máslo) a nesolte. Jezte především zeleninu, ovoce a celozrnné obilniny. Z potravinových doplňků se doporučují např. koenzym Q a antioxidanty.
- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů
- Vnímání těla
- Vztahy s druhými lidmi
- Životní styl. Ten, kdo kouří tabák nebo marihuanu, ať s tím okamžitě přestane. U vážného srdečního onemocnění by zapálení si cigarety mohlo znamenat poslední chybu v životě. Chodte na pravidelné kontroly, důležité je léčit případnou hypertenzi a za pomoci diety a případně i léků udržovat nízkou tzv. „špatného cholesterolu“.

Úrazy

Pourazová bolest bývá většinou krátkodobější. Člověk který ví, že bolest nebude trvat příliš dlouho a že je náležitě léčen, bolest snáší lépe. Léky proti bolestem jsou v těchto případech podávány většinou krátkodobě, což snižuje riziko vedlejších účinků. I tak jsou ale další způsoby mírnění bolesti důležité, mohou usnadnit léčbu a urychlit návrat k běžnému životu. Není snad třeba zdůrazňovat, že každý vážnější úraz by měl být lékařsky vyšetřen. Opakované úrazy zasluhují zvláštní pozornost. Mohou se u nich uplatňovat psychické příčiny (např. zbytečný sklon riskovat) nebo i příčiny fyzické příčiny (např. osteoporóza neboli řídnutí kostí).

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Akupunktura a akupresura
- Autosugesce a sugesce
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy
- Dechová cvičení
- Hudba
- Hypnóza a autohypnóza
- Imaginace (využívání představivosti) a EMDR
- Informovanost

- Jóga. Tady samozřejmě záleží na druhu úrazu, důležitá je volba vhodných cvičení (např. dechových, relaxačních, procvičujících zdravé části těla).
- Léčivé rostliny. Tradičně se doporučoval kostival, nejčastěji ve formě mastí.
- Lehké dráždění kůže
- Léky. V případě žen po přechodu se podává zejména vápník a vitamin D. Je možné uvažovat i o podávání dalších léků, o tom by měl však rozhodnout lékař (např. hormon kalcitonin při osteoporóze).
- Meditace
- Odvedení pozornosti
- Pomůcky (ortopedické i jiné)
- Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická. Ta je zvláště důležitá u lidí, kteří mívají opakované úrazy. Při psychoterapii je např. možné uvažovat o vztahu k sobě i druhým lidem nebo o tom, jak člověk nakládá s vlastními agresivními pocity a zda je neobrací vůči sobě.
- Relaxace. Ta bývá vhodná, protože mírní bolest a usnadňuje hojení.
- Smích
- Spánek a bolest
- Tělesné cvičení. Důležité je zejména vhodné cvičení v rámci poúrazové rehabilitace. O dalších vhodných cvičeních se podle charakteru úrazu poradte se lékařem nebo rehabilitačním pracovníkem.
- TENS
- Teplo, chlad a jejich střídání
- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů, zejména pokud se jedná o opakované úrazy. Uvádí se, že úrazy mohou někdy souviset s potlačenou agresí. Doporučuji u úrazů, na nichž máme jasný podíl (např. zakopnutí a následný pád), si dodatečně uvědomit, nač jsme bezprostředně před tím mysleli. Možná si pak na určité myšlenky a určité situace budeme dávat větší pozor.
- Vnímání těla. Zlepšené vnímání těla může usnadnit léčbu po úrazech a být i dobrou prevencí, jestliže úraz souvisel s přepínáním.
- Výživa, vitamíny a potravinové doplňky. Vhodné jsou vápník, hořčík, vitamin D, omezte maso, uzeniny, kolu, konzervované potraviny, sůl, alkohol. Pomáhá také snížení nadváhy. Výživa je zvláště důležitá tam, kde zlomeniny souvisí s osteoporózou (řídnutím kostí), což je poměrně časté u žen po přechodu.
- Životní styl. Uvažujte o tom, jak žít bezpečněji a snížit riziko dalšího úrazu (např. na řadě úrazů se podílí nepozornost způsobená únavou, proto bývá také nejvíce pracovních úrazů koncem týdne).

Úzkost a strach

Úvodem příběh.

Jakýsi poutník potkal v poušti strašlivě vyhlížející ženu. Zeptal se jí kdo je a ona odpověděla:

„Jsem cholera a zabila jsem v Káhiře tisíc lidí.“

„V Káhiře zemřelo na cholera pět tisíc,“ odpověděl poutník.

„Ba ne, pouze tisíc. Ti další zemřeli strachem.“

I když se na strach většinou neumírá, působí strach z bolesti často větší utrpení než bolest sama. Stojí tedy zato se tomuto tématu věnovat podrobněji.

Pro úzkost jsou typické neurčité obavy a pocity ohrožení bez zjevné příčiny. Úzkost se obrací do budoucna, kde jakoby číhá nejasné nebezpečí, které je třeba rozpoznat a pokud možno se mu vyhnout. Je logické, že takové nastavení vede k nedůvěřivému pozorování sebe i okolního světa a případnou bolest zesiluje. Naproti tomu strach bývá krátkodobější a hlavně se váže ke konkrétní situaci nebo podnětu. Smyslem strachu je připravit se na útěk nebo boj. V této situaci by bylo přílišné vnímání bolesti nevýhodné a bolest se při strachu proto spíše zeslabuje.

Úzkost i strach provází řadu bolestivých stavů a ještě zvyšuje utrpení a duševní nepohodu. Naštěstí existují účinné postupy, jak úzkost mírnit a to i bez použití léků. Úzkost a strach se objevují např. u astmatického záchvatu, u srdečních bolestí, u silné bolesti nejasného původu apod. V těchto případech je přirozeně třeba rozpoznat a léčit základní onemocnění. I zde může být velmi účinná např. relaxace, byť zpravidla jako součást širěji zaměřené léčby. Strach z bolesti vede často k tomu, že se člověk vyhýbá podnětům, které bolest vyvolávají. To může být za určitých okolností velmi nevýhodné - např. v situaci, kdy je třeba podstoupit bolestivé vyšetření, nebo zákrok, provádět rehabilitační cvičení i za cenu jisté bolesti nebo udržovat rozumný denní rytmus. Navíc silný strach omezuje schopnost člověka efektivně fungovat, těšit se ze života, učit se a řešit problémy. Vyděšený pacient si patrně zapamatuje jen velmi málo z toho, co mu lékař doporučil, a proto bude při léčbě hůře spolupracovat. I z těchto důvodů je mírnění strachu důležité.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Aktivní ovlivňování
- Akupunktura a akupresura
- Autosugesce a sugesce. Lze použít např. autosugesci „jsem klidný“ nebo „mám nadhled“.
- Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy. Tyto postupy se u léčení strachu prokazatelně osvědčily. Podobně jako při léčbě deprese je i zde např. prospěšné rozpoznávat a zpochybňovat negativní katastrofické myšlenky. Osvědčuje se také nácvik aktivit, který se člověk obává (ať už ve stavu relaxace a ve fantazii nebo ve skutečném životě). Pokud nacvičujete zvládání strach vzbuzující situace ve fantazii, doporučuji se předem uvolnit, půjde vám to pak mnohem lépe. (Na postupném přivykání představám, které původně vyvolávaly úzkost, s použitím relaxační techniky je založena technika systematické desenzibilizace.) Můžete se také odměnit, až nějaké bolestivé vyšetření, zákrok apod. zvládnete a na zaslouženou odměnu se už předem těšit.
- Dechová cvičení. Hluboké dýchání s prodlouženým výdechem je velmi prospěšné. Je naopak třeba se vyhnout zrychlenému dýchání i nedostatečnému dýchání, které souvisí s napětím svalů v oblasti břicha i hrudníku. Velmi pomáhá už jen prosté pozorování dechových pohybů břicha nebo uvolněné vnímání doteku vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose.
- Duchovní život a mírnění bolesti.
- Hudba
- Hypnóza a autohypnóza
- Chůze
- Imaginace (využívání představivosti) a EMDR.
- Informovanost
- Jóga. Spojuje výhody a relaxace a tělesného cvičení.
- Léčivé rostliny. Zklidňuje např. meduňka lékařská, třezalka, kozlík.
- Léky. Pozor na léky ze skupiny benzodiazepinů (např. diazepam), které se při úzkostech často předepisují. Po delším užívání se jejich účinek pronikavě snižuje a mohou vyvolat návyk.
- Meditace
- Paradoxní terapie. To je metoda pro statečné. Pokud má někdo strach z pavouků, může si např. představovat, jak po něm leze početná skupina velkých černých pavouků a šimrá ho svými chlupatými nožičkami. Setkání s normálním pavoukem pak bude člověku po takové léčbě připadat jako příjemné a osvěžující. Tento postup se odborně nazývá *flooding* (česky „zaplavení“).
- Poezie (jako prostředek, jak projevit emoce a porozumět si).
- Psychoterapie orientovaná na vhled a dynamická
- Radost
- Relaxace. Prokazatelně mírní úzkosti, deprese i bolest.
- Smích
- Spánek a bolest
- Tělesné cvičení. To je dosti spolehlivý prostředek, působí prakticky okamžitě. Podobně působí i tělesná práce, důležitá je přiměřená intenzita. Ta musí být dostatečná, ale zase by cvičení nemělo člověka zcela vyčerpat.
- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů. Klidné a neosobní pozorování myšlenek a pocitů, ať už je jejich obsah jakýkoliv, zde bývají velmi užitečné. Naopak je třeba se vyhnout tomu, aby se člověk s úzkostnými myšlenkami ztotožňoval a rozvíjel je.
- Výtvarné umění a bolest
- Vztahy s druhými lidmi. Přítomnost druhých lidí a jejich pochopení mírní úzkosti pronikavým způsobem, ať už se jedná o příbuzné přátele nebo spolupacienty. Ale pozor na lidi, kteří, aby si dodali důležitosti, budou líčit své zážitky s určitou nemocí nebo způsobem léčby přehnaně, takže to posluchačům nažene zbytečný strach.
- Závislost na návykových látkách a bolest
- Životní styl. I zde je důležitý je rozvrh dne a plánování aktivit.

Vředová choroba žaludku a dvanáctníku

Bolest působená žaludečním vředem bývá palčivá, hlodavá, někdy úporná, jindy však netypická, vystřelující do zad nebo minimální, takže na žaludeční vřed upozorní až komplikace. Říká se, že žaludeční vředy bolí spíše po jídle, kdežto dvanácterníkové spíše nalačno a jídlo bolest při dvanácterníkovém vředu spíše mírní. Moderním a velmi spolehlivým způsobem, jak vředovou chorobu diagnostikovat, je gastrokopie, při které se lékař dívá optickým zařízením do žaludku a má možnost odebrat i vzorek tkáně. Není to zase tak hrozné, jak by člověk předpokládal a

hlavně to umožňuje účinnou léčbu. Toto vyšetření může zjistit, že se o žádný vřed nejedná, ale také odhalit jinou chorobu včetně rakoviny žaludku. Moderní léky naprosté většině pacientů s vředovou chorobou pomáhají a vřed se většinou během několika týdnů zahojí. Operace se proto v současnosti doporučuje méně často, než dříve.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Akupunktura a akupresura
- Dechová cvičení
- Hudba
- Hypnóza a autohypnóza
- Chůze
- Informovanost
- Jóga. V době aktivních obtíží zejména relaxační, případně meditační techniky.
- Léky. Často se používají tzv. antacida, tedy léky, které neutralizují žaludeční šťávu. Vyhněte se ale jedlé sodě, její zejména dlouhodobější užívání je spojeno s nepřiměřeným rizikem. Moderní účinné léky snižují nebo zcela zastavují vylučování žaludeční šťávy. Sem patří tzv. antagonisté H₂ receptorů (např. cimetidin nebo ranitidin) a zvláště účinné inhibitory protonové pumpy (omeprazol). Bakterie *Helicobacter pylori* může mít na vzniku vředové choroby podíl, proto někdy internisté doporučí spolu s omeprazolem i krátkodobé užívání antibiotik. Rozhodně se vyhněte protizánětlivým lékům ze skupiny NSA, např. Acylpyrinu. NSA mohou vředovou chorobu pronikavě zhoršit a způsobit krvácení do žaludku.
- Meditace
- Posuzování bolesti. Vředová choroba často souvisí se stresem, proto bývá prospěšné rozpoznat nepříznivé vlivy, které ji vyvolávají.
- Psychoterapie orientovaná na vhléd a dynamická
- Radost
- Relaxace. Ta je velmi vhodná, zejména u lidí, kteří jsou vystaveni nadměrnému stresu.
- Smích
- Spánek a bolest
- Tělesné cvičení. Přiměřené tělesné cvičení a procházky mohou zmírnit stres a úzkost a zlepšit psychický stav. Intenzitu cvičení je třeba přizpůsobit momentálnímu stavu, kondici a dalším okolnostem.
- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů
- Vnímání těla
- Výživa, vitamíny a potravinové doplňky. Pomáhá rozpoznat, které potraviny člověku nedělají dobře (často je to pečť, chléb, smažená masa, špatně rozkousané pražené burské oříšky apod.). Rozhodně se vyplatí jít před spolknutím důkladně rozžvýkat, usnadní to trávení v žaludku. Alkohol problémy zhoršuje, černá káva a silný čaj často také. Z vitamínů a v minerálů působí u vředové choroby údajně příznivě vitamin A, C, E, selen a zinek.
- Vztahový rámec vnímání bolesti
- Vztahy s druhými lidmi
- Životní styl. Zjednodušte svůj život. Více klidu, pravidelnosti a pohody usnadní léčbu. Léčení vředové choroby naopak komplikuje stres. Pokud kouříte, je rozhodně třeba přestat, prospějete tak nejen žaludku!

Zuby

Bolest zubů dokáže pořádně potrápít. Na prvním místě je samozřejmě navštívit zubního lékaře. Jenže ani dobrá spolupráce s vaším stomatologem nezaručuje, že zuby nebo dásně občas nezabolí. Kdyby k tomu došlo, berte to jako příležitost naučit se zvládání bolesti vlastními silami v praxi.

Kterým heslům této knihy věnovat největší pozornost

- Akupunktura a akupresura. Akupunktura nepřinesla v jednom výzkumu výrazný efekt jako příprava na bolestivé zubní ošetření. Bolest, když už se objevila, je možné pomoci akupunktury často mírnit až zázračně. Někteří naši pacienti byli překvapeni, když je přestal bolet zub v okamžiku, kdy jim byla zavedena jehla do vzdáleného bodu na hřbetu ruky (4. bod dráhy tlustého střeva).
- Autosugesce a sugesce
- Hypnóza a autohypnóza
- Ignorování bolesti
- Imaginace (využívání představivosti) a EMDR
- Informovanost
- Léčivé rostliny. Zkuste cucat hřebíček, na chvíli to pomůže.

- Léky
- Masáž
- Odvedení pozornosti
- Relaxace. Dá se cvičit i během stomatologického zákroku. Někteří američtí zubní lékaři pouštějí pacientům relaxační komentář během zákroku do sluchátek.
- Smích (pokud se k tomu přimějete).
- Spánek a bolest
- Teplo, chlad a jejich střídání. U oteklé tváře jednoznačně chlad (můžete si dokonce krátce přikládat na opuchlý obličej např. mraženou zeleninu).
- Výživa, vitaminy a potravinové doplňky. Nejíst moc sladkého, čistit si zuby, však to znáte.
- Vztahový rámec vnímání bolesti. Zubní bolesti většinou netrávají dlouho, uvědomit si že bolest přejde, ji pomáhá lépe zvládnout.

Závěr

Trpělivost je umění doufat.

F. Schleiermacher

Dovolte, abych v závěru zopakoval některé podstatné myšlenky z této knihy:

- Pokud je to možné, je třeba léčit příčinu bolesti.
- Bolest, jakkoliv je nepříjemná, člověka informuje o něčem, co se děje v jeho těle nebo mysli. Je tedy správné k ní přistupovat s jistým respektem.
- Samoléčení bolesti není vždy náhradou lékařské péče, ale téměř vždy ji vhodně a účinně doplňuje.
- To, že vhodným způsobem zmírníte bolest, často usnadní i léčení příčin bolesti.
- Jestliže není možné bolest zmírnit, zbytečně ji nezhoršujte. Řčení, že „nikdy není tak špatně aby nemohlo být ještě hůř“ není právě optimistické, má ale něco do sebe. Tibeťané věří, že neexistuje jedno peklo, ale několik, při čemž každé další je ještě horší než to předchozí. Pokud už se člověk ocitl v pekle bolesti, je důležité, aby bolest zbytečně nezhoršovat např. alkoholem, nevhodnými léky a škodlivými aktivitami.
- Uvědomte si, že dlouhodobá bolest obvykle vyčerpává a že proto potřebujete více odpočinku. Bolest zhoršuje schopnost řídit motorová vozidla a věnovat se jiným podobně rizikovým činnostem. To platí tím spíše, jestliže užíváte léky s tlumivým účinkem.
- Duševní činitelé ovlivňují vnímání bolesti, ať už si to uvědomujeme nebo ne.
- Kombinování více postupů, jak mírnit bolest, je většinou možné. Často tak dosáhneme ještě lepších výsledků než kdybychom použili pouze jediný způsob.

Další informace o léčbě bolesti a kontakty na specializovaná pracoviště lze získat na Lince proti bolesti, tel. 224 435 587, pracovní doba pondělí až pátek od 14:00 do 19:00. Můžete také navštívit internetové stránky www.linkaprotibolesti.cz/

Na internetových stránkách autora této knihy jsou volně ke stažení mimo jiné i materiály týkající se relaxace, smíchu, zvládání stresu a prevence a léčby návykových nemocí.

Adres: www.drnespor.eu

Použitá literatura je u autora (117 odkazů).