

3. AKO VYUŽIŤ VLASTNÉ ZDROJE NA LIEČBU MYELÓMU

V dňoch 23. a 24. septembra 2011 som sa zúčastnila seminára Škola myelómu pre pacientov, ktorý organizovala Slovenská myelómová spoločnosť - Klub pacientov a ktorý sa konal v Liptovskom Jáne.

Jednou z odborných prednášok, ktoré ma zaujali, bola prednáška MUDr. Pavla Kotoučka na tému: „Ako využiť vlastné zdroje na liečbu myelómu“.

Dr. Kotouček bol mojím prvým ošetrojúcim lekárom na Hematologickej klinike, Fakultnej nemocnice Cyrila a Metoda, UK v Bratislave.

Na jeho odporúčanie som si prečítala knihu Bernie S. Siegela „Láska, medicína a zázraky“ a knihu manželov Simontonovcov „Návrat ku zdraviu“, ktoré ho k tejto prednáške inšpirovali.

MUDr. Bernard S. Siegel je chirurg a onkológ, ktorý v roku 1978 po stretnutí s manželmi Simontonovcami založil v Connecticu v USA terapeutickú skupinu „Výnimoční pacienti s rakovinou“. Vo svojej praxi sa snažil pacientov doviest' k tomu, aby si uvedomili svoje vlastné liečivé schopnosti. Skúsenosti, ktoré počas dlhoročnej praxe od svojich pacientov získal, uviedol v tejto knihe, ktorá vyšla v roku 1990 a v českom preklade v roku 1994.

MUDr. O. Carl Simonton je onkológ a radioterapeut a spolu so svojou manželkou Stephanie Simontonomou, psychoterapeutkou, praktizujú psychosociálnu medicínu v Centre pre liečenie rakoviny v Pacific Palisades v Kalifornii. Kniha má názov „Návrat ku zdraviu“ a v českom preklade vyšla v roku 1994.

Obidve knihy sa zaoberajú tým, aká dôležitá je účasť pacienta na vlastnej liečbe, jeho vzťah a dôvera k ošetrojúcemu lekárovi a jeho zodpovednosť za uzdravenie.

Niektoré myšlienky a návrhy, ktoré ma najviac oslovili, vám teraz v stručnom prehľade ponúkam. Verím, že vás tiež potešia a pripomenú vám, že treba veriť svojim vlastným silám.

Bernie S. Siegel - **Láska, medicína a zázraky**

Výnimoční pacienti

Výnimočný pacient má vôľu žiť, získava nad svojím životom kontrolu, usiluje sa o dosiahnutie zdravia a vyrovnanie mysle. Výnimočným pacientom sa môže stať každý. Veľa ľudí však nevyužíva svoju životnú silu, pokiaľ ich k tomu nedonúti vážna choroba. Silu mysle však máme k dispozícii neustále.

Zásadným problémom väčšiny pacientov je to, že sa nedokážu mať radi. Vďaka schopnosti mať rád sám seba a život a vďaka schopnosti uvedomiť si, že nie je večný, dokážeme kvalitu vlastného života zvyšovať.

Výnimoční pacienti odmietajú byť obeťami. Učia sa a stávajú sa z nich odborníci na seba liečenie. **Pýtajú sa lekára na svoju chorobu, pretože chcú proces liečenia pochopiť a podieľať sa na ňom. Výnimočnosť si vyžaduje odvahu.**

V pacientovej mysli je každá nádej skutočná. A i keď to v čo dúfate, úplné vyliečenie, nenastane, už samotná nádej vám bude oporou. Život je ťažký, ale stojí za to. Pozitívne a negatívne očakávanie zodpovedajúcim spôsobom ovplyvňuje hladinu kortizolu a prolaktínu, hormónov dôležitých pre aktiváciu imunitného systému v krvi.

Rakovinové bunky v našom tele sa vyvíjajú neustále, ale za normálnych okolností ich biele krvinky stačia likvidovať skôr ako sa vyvinú v nebezpečný nádor. **Rakovina teda vznikne pri potlačení imunitného systému, ktorý potom nie je schopný si s touto trvalou hrozbou poradiť.** Narušenie imunitného systému spôsobuje predovšetkým syndróm chronického stresu.

Napätie a úzkosť modernej civilizácie udržiavajú stres „zapnutý“ neustále. Hormóny našu odolnosť voči chorobám znižujú a zapríčiňujú deštrukciu lymfatických uzlín. Záporné emócie vyvolávajú nadprodukcii práve tých hormónov, ktoré imunitu narušujú.

Liečenie a uzdravovanie

Liečenie je tvorivá záležitosť a vyžaduje si rovnaké úsilie a zanieťenie ako akákoľvek iná tvorivá činnosť. Vyliečenie môžete dosiahnuť vďaka vyrovnanej mysli. A i keď má myseľ neuveriteľnú silu, k tomu, aby sa dala do pohybu, často potrebuje niečo rovnako silné. Preto žiadam pacientov, aby zmobilizovali svoju vieru vo všetko, v čo veriť môžu. Pomáham im nájsť dôvody preto, aby zostali živí, vyriešili svoje problémy a tak uvoľnili svoju liečivú energiu.

Kľúčovým faktorom pre **úspech liečby je často lekárov postoj k pacientom.** A jedným z najdôležitejších faktorov vôbec je presvedčenie pacienta, že sa mu jeho lekár venuje naplno. Tento vzťah je dôležitejší ako akýkoľvek liečebný prostriedok. Kvalitu vzťahu lekára a pacienta podstatne ovplyvňuje pacientova účasť na rozhodovaní.

Uzdravenie nie je hlavným cieľom. Ak si stanovíte telesný cieľ, môžete zlyhať, ale ak je vaším cieľom pokoj mysle, môžete ho dosiahnuť.

Mojím cieľom je preto duševný pokoj, nie vyliečenie rakoviny, slepoty alebo ochrnutia. Dosiahnutím pokoja mysle môže byť vyliečená rakovina, zrak sa môže vrátiť, ochrnutie môže vymiznúť, ale to všetko sa prihodí vďaka vyrovnanej mysli, ktorá je predpokladom liečivého prostredia v tele.

Toto poznanie môže človeku ukázať, ako sa musí zmeniť, aby bol v mieri so sebou samým. Mnoho ľudí však dovolí, aby choroba zničila ich život viac ako je nutné. Vždy však existuje možnosť žiť zmysluplne a dokonca s určitou radosťou a to napriek chorobe.

Pomoc pacientom pri rozhodovaní o liečbe

Výnimočný pacient sa chce na zodpovednosti za svoj život a liečbu podieľať. Všeobecne som presvedčený, že pre pacientov je najvhodnejšie sústrediť sa na jeden až dva prístupy liečby, ktorým veria najviac. Avšak mnohé z nich napr. výživové doplnky, cvičenie a meditácia sú hodnotné kedykoľvek a sú preto dôležitou súčasťou programu výnimočných pacientov.

Cvičenie

Naše telá boli určené k pohybu a preto nemôžu byť zdravé, ak trávime všetok čas sedením alebo ležaním. Cvičenie povzbudzuje imunitný systém a umožňuje nám čeliť stresu. Nie menej dôležitý je jeho psychologický účinok. Už len fakt, že si pre cvičenie ako dôležitú a chvályhodnú činnosť vyhradíme pravidelnú chvíľku, nám dá pocit sebavedomia a kontroly nad vlastným životom.

Všetky formy cvičenia nám pomáhajú počúvať vlastné telo a jeho potreby a pritom vytláčajú iné starosti. Prvým krokom je mať rád sám seba. Cvičenie, hlavne beh, chôdza, plávanie a iné opakujúce sa činnosti, je príležitosťou k meditácii, pretože pri ňom nemusíme premýšľať.

Typ a rozsah cvičenia musí byť stanovený individuálne. Nezabúdajte na to, že choré telo si vyžaduje pomalšie tempo ako zdravé. Musíme dávať pozor na varovné signály, napr. bolesť alebo nadmernú únavu. Je to znamenie, že si treba zvoliť iné tempo, nie cvičenie úplne vynechať.

Cvičenie má byť prostriedkom uvoľnenia a spojenia mysle a tela, nie prácou. Tak sa stáva len ďalším stresom.

Meditácia

Meditácia je v podstate metóda, pomocou ktorej na čas prestaneme počúvať to, čo nás v každodennom živote ruší a začneme si uvedomovať niečo iné, svoje vlastné myšlienky a pocity. Pri meditácii ide o sústredenie mysle, ktorá sa nachádza v stave uvoľnenej bdlosti. Síce pri nej menej reagujeme na vonkajšie podnety, ale viac ako obvykle sa sústredíme na veci, na ktoré sa sústrediť chceme, napríklad na proces liečenia.

Keď začnete meditovať, uvedomíte si, že sa veľmi zlepšuje vaša schopnosť koncentrácie. Postupne sa viac sústredíte do svojho vnútra a vďaka tomu menej reagujete na okolitý stres. Meditácia posunuje hranicu bolesti a znižuje biologický vek, znižuje únavu a opotrebenie tela i duše. Jej výhody sa ešte znásobia, keď ju sprevádza pravidelné cvičenie.

Výskumom sa ukázalo, že meditácia a pravidelné cvičenie jogy o 100 % zvýšili hladinu troch hormónov významných pre činnosť imunitného systému. Všetko zrejme prebieha vďaka vzťahom medzi mozgom, žľazami s vnútornou sekréciou a imunitným systémom.

Prekonanie strachu a nenávisti

Prekonanie strachu otvára cestu k odpusteniu tým, ktorí vám ublížili a uvoľňuje miesto láske, vďaka ktorej sa človek stáva psychologicky imúnym voči negatívnemu vplyvu prostredia.

Keď sa v človeku začne hromadiť hnev, zmení sa na nenávisť. Nenávidieť je ľahké, ale zdravšie je mať rád. Možno sa vám nepodarí zmeniť toho, kto vám spôsobuje utrpenie, ale aspoň vám nenávisť nezničí srdce, dušu a život. Treba mať na pamäti, že nikoho nie je možné zmeniť, ale každý môže zmeniť sám seba a tým spoluvytvárať ostatných.

Schopnosť vidieť v zlom čokoľvek pozitívne je zrejme tým najdôležitejším, čo pacienti potrebujú. Vyriešiť nedokončené problémy môže byť niekedy tým najúčinnjším liekom proti bolesti.

Nájsť v sebe schopnosť lásky si vyžaduje zbaviť sa strachu, úzkosti a zúfalstva, ktoré v sebe veľa ľudí pestuje. Celý život nosia v sebe nevyriešený hnev, ktorý v nich pri každej spomienke vyvoláva ďalší stres. Čeliť mu a vymaniť sa z neho vyžaduje úprimne si uvedomiť vlastnú rolu, ktorú v celom probléme hráte, odpustiť sebe rovnako ako všetkým, ktorých ste nemali radi a ktorých ste sa báli, pretože inak klesnete na úroveň svojho nepriateľa.

Sebaúcta a tvorivosť

Zárukou života a zdravia je vývoj osobnosti. Keď sa myseľ oslobodí od konvencií a starostí, čo by na to povedali ostatní, začne prinášať nové riešenia a nové ciele a uvedomíme si, že krásu a pokoj máme v sebe. Zrelosť, láska a pokoj znižujú podráždenosť a jej negatívny vplyv na zdravie. Možnosť žiť vynaliezavo máme všetci. Vlastnú budúcnosť si pripravujeme každý deň tým, na čo myslíme a čo robíme. Kto má prečo žiť, zvládne takmer akékoľvek „ako“.

V kontakte s vlastnými myšlienkami sa udržujeme napríklad písaním denníka. Vďaka denníku si svoje myšlienky uvedomíme a môžeme sa z nich učiť. Výnimoční ľudia kladú svoje potreby do určitej postupnosti, ale na rozdiel od ostatných, žiadnu z nich nezanedbávajú. Tieto potreby zoradené podľa dôležitosti sú: prežitie, bezpečie, prijímanie ostatných, sebadôvera a sebarealizácia. Ich vyrovnanosť a uvoľnená sústredenosť im prináša sebavedomie, ktoré im dáva energiu na skutočne dôležité veci.

Negatívne i pozitívne postoje sa zodpovedajúcim spôsobom odrážajú na zdravotnom stave a platí to i naopak. Telo sa proste prispôbuje stavu mysle a stav mysle ovplyvňuje telo.

Psychologický prístup k liečbe rakoviny

Každý z nás nepriamo ovplyvňuje vlastné zdravie myšlienkami, pocitmi, prístupom k životu a priamo pohybom a cvičením. Okrem toho je reakcia na liečbu ovplyvnená dôverou v účinnosť liečby a v ošetrojúceho lekára. Ak pochopíte, nakoľko môžete svoje zdravie alebo chorobu ovplyvniť sami, bude to prvým významným krokom na vašej ceste k uzdraveniu.

Štandardná liečba je stále základnou súčasťou boja s nebezpečnými chorobami, akou je aj rakovina. Bez viery v úspešnú liečbu, ako zo strany pacienta, tak zo strany lekárskeho tímu a bez toho, aby pacient očakával uzdravenie, nie je liečba úplná. Vyliečenie je pravdepodobnejšie, pokiaľ k uzdraveniu zmobilizujeme človeka ako celok. Toto poňatie dovedie chorého k aktívnemu prístupu k liečeniu.

Príčiny vzniku rakoviny

Karcinogénne látky

Niet pochýb o tom, že určité škodlivé látky, napr. anilínové farby, azbest, uhoľný decht a ďalšie chemikálie sú schopné poškodiť genetickú informáciu v bunkách a tým vyvolať rakovinu. Na podporu tejto teórie sa väčšinou uvádza jedna skutočnosť: výskyt rakoviny výrazne vzrástol s rozvojom industrializácie. Štatistiky dokladajú, že tieto škodlivé látky skutočne súvisia so zvýšeným výskytom rakoviny. Napriek tomu však väčšina ľudí, ktorá im je vystavená, rakovinu nedostane a naopak, ochorejú na ňu ľudia, ktorí tomuto pôsobeniu vystavení neboli. Inak povedané, samotné pôsobenie karcinogénnych látok na organizmus pre vznik rakoviny nestačí.

Výskumy ukázali, že rozdiely v počte výskytu rakoviny nie sú ani rasové, ani genetické. Prudko stúpajúci výskyt rakoviny v rozvinutých krajinách za posledných 25-50 rokov si skutočne nemožno vysvetliť výlučne genetickými argumentmi.

Žiarenie

Všeobecne je známe, že žiarenie spôsobuje mutáciu buniek, ktoré sa potom môžu rozmnožovať a viesť ku vzniku rakoviny. V podstate však neexistujú vedci, ktorí by vážne tvrdili, že všadeprítomná radiácia je závažným zdrojom rakoviny.

Strava

Niektorí vedci tvrdia, že výskyt určitého druhu rakoviny môže súvisieť s množstvom tuku obsiahnutým v potrave. Teóriu o zložení stravy ako jedinej príčine rakoviny spochybňuje však ďalší výskum rôznych druhov populácie. Zásadnú úlohu môže napríklad hrať národná kultúra, pretože tá ovplyvňuje náš spôsob života, naše myšlienky a vieru omnoho viac ako strava. Existuje ešte ďalší faktor a tým je potlačená funkcia imunitného systému, prirodzenej obrany tela proti chorobám.

Imunitný systém

Jedným z najdôležitejších aspektov vzniku rakoviny je prirodzená obranyschopnosť organizmu. S chorobami sa pravidelne stretáva väčšina z nás, ale samotný kontakt s chorobou ešte neznamená, že ochorieme práve vďaka imunitnému systému. Imunitný systém sa skladá z niekoľkých druhov buniek určených na to, aby útočili na cudzorodé častice a ničili ich.

Veľa výskumov ukazuje, že ku vzniku rakoviny nestačí len prítomnosť abnormálnych buniek, ale i potláčanie prirodzených obranných mechanizmov tela.

Všetky vonkajšie vplyvy žiarenia, genetika a strava hrajú svoju úlohu, ale žiaden z nich ochorenie úplne nevysvetlí. Existuje teda už niekoľko cenných návodov, ktoré poukazujú na výraznú spojitosť medzi chorobou a psychickým stavom.

Podiel pacienta na vzniku choroby

Ovládanie stresu

Niektorí pacienti si v živote vytvárajú alebo zbytočne pripúšťajú stres, alebo odmietajú uznať hranice svojich psychických možností. Iní podriaďujú vlastné potreby potrebám druhých a nezostáva im síl na to, aby sa venovali sami sebe. Tým, že si pacient stres a jeho príčinu uvedomí a nájde efektívnejší spôsob ako sa s ním vyrovnáť, uvoľní v sebe energiu, vďaka ktorej potom môže čeliť chorobe a žiť bohatším životom.

Oprávnenosť psychických potrieb

Veľa našich pacientov udáva, že vďaka chorobe si uvedomili, že už nemôžu zabúdať na svoje skutočné potreby. Choroba im umožnila osobnostný rast, vyjadrovať vlastné pocity a priania otvorene a priamo. Základom je uvedomiť si, že potreby uspokojované prostredníctvom choroby sú úplne oprávnené. Telo si vyžaduje pozornosť a samo vie, akým smerom. Choroba môže byť príležitosťou k duševnému rastu.

Stanovenie cieľov

Odporúča sa stanoviť si trojmesačné, šesťmesačné alebo ročné ciele. Vaše ciele by sa mali týkať: osobnostného rastu, vzťahu k druhým, kariéry a zabezpečenia, odpočinku a relaxácie, pohybu a športu.

Stanovte si reálne ciele, ktorých splnenie záleží na vás, aby ste boli pri ich plnení úspešní. Svoje ciele špecifikujte a konkretizujte. Stanovte si merateľné ciele a doprajte si dostatok času na ich plnenie. Stanovte si ciele, ktoré vás uspokojia.

Zvládanie bolesti

Bolest' veľmi úzko súvisí s psychickým stavom pacienta. Uvedomenie si vlastného podielu na bolesti je dôležitým krokom k jej zmierneniu. Vždy keď začnete trpieť bolesťou, sústreďte sa na nejakú príjemnú alebo uspokojujúcu činnosť a pocítite, že bolesť sa zmierni, niekedy úplne vymizne.

Bolest' často veľmi úzko súvisí s napätím a strachom. Mnohým pacientom preto prináša úľavu pravidelná relaxácia a riadená imaginácia. Relaxácia znižuje svalové napätie, pomocou mentálnej imaginácie si chorý ľahšie vytvára pozitívne očakávanie, že sa môže uzdraviť. Vďaka tomu sa znižuje pacientov strach, jeho napätie a nakoniec i bolesť.

Pohyb

Väčšina pacientov môže nejaký, i keď minimálny, pohybový režim dodržiavať. Treba len postupovať pomalším tempom a uvedomiť si možnosť poranenia alebo nebezpečie prílišnej únavy.

Pravidelná telesná aktivita je jedným z najlepších prostriedkov ako vhodne eliminovať dôsledky stresu a stimulovať prirodzenú obranyschopnosť tela. Ľudia s pravidelným pohybovým režimom (kombinácia chôdza - beh) majú v porovnaní s fyzicky pasívnymi ľuďmi omnoho pružnejší spôsob myslenia, otvorené názory, vyššiu sebadôveru, nepodliehajú tak často depresiám. Pohybová aktivita nás naučí vnímať potreby vlastného tela, ktoré si zaslúži starostlivosť a pozornosť.

Zdravie z hľadiska psychosomatiky

K uzdraveniu je nevyhnutná kontrola nad vlastným životom, samostatnosť. Život choreho môže závisieť od toho, či bude využívať svoje vlastné zdroje a možnosti. Človek sa môže naučiť ovplyvňovať širokú škálu svojich telesných prejavov pomocou vedomého riadenia vlastnej mysle.

Ak skoncentrujete všetku vašu silu a začnete sa na svojom uzdravovaní aktívne podieľať, môžete si predĺžiť život a výrazne ho skvalitniť.

Spracovala: PhDr. Eva Belišová

© 2015 Slovenská myelómová spoločnosť