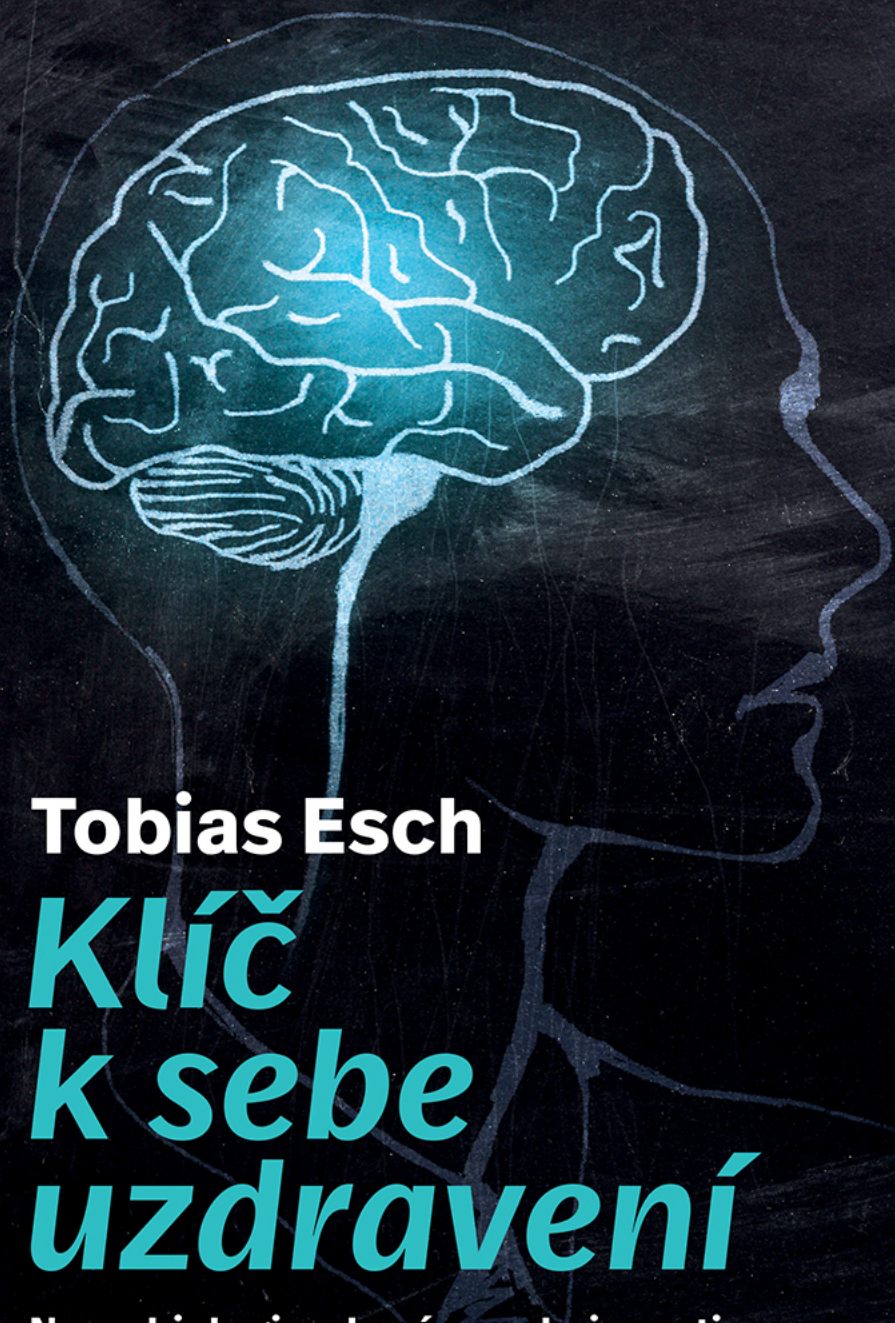




Tobias Esch

***Klíč
k sebe
uzdravení***

Neurobiologie zdraví a spokojenosti

Klíč k sebeuzdravení

© 2017 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstrasse 10, 69469 Weinheim

*Všetchna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Jaroslava Kropáčková, 2019
Cover © Daniel Pocar, 2019
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2019

ISBN 978-80-7642-387-9 (pdf)

Tobias Esch

***Klíč
k sebe
uzdravení***

Neurobiologie zdraví a spokojenosti



Pro Maren, Kayu a Bena

„Dobré věci nevznikají samy od sebe.“

Erich Kästner

Předmluva **dr. med. Eckarta von Hirschhausen**

Tobias Esch je jedním z nejlepších lékařů, vědců a vizionářů ve zdravotnictví, které znám. Proto mám radost, že vznikla tato kniha, praktický, srozumitelný a motivující úvod do fenoménu sebeuzdravování. Dozvíte se, co všechno pro sebe můžete udělat, pro své tělo a duši, a proč je nesmysl chtít mezi tělem a duší rozlišovat.

Už mnoho let zkoumá Tobias Esch souvislosti mezi meditací, mozkem a zdravým tělem a zohledňuje přitom jak neurobiologii, tak spiritualitu. Je to vizionář, který se zápallem a velkým nasazením spolupracuje s dalšími odborníky na tom, aby poznatky z psychologie, neurobiologie a integrativní medicíny pronikly do lékařských ordinací a do hlav a srdcí lidí. Je však také vědec, který netvrdí nic, co nemůže dobře doložit výzkumem. Po letech na renomované Harvardově univerzitě buduje teď na univerzitě Witten/Herdecke integrativní zdravotní péči, aby se základní myšlenky z této knihy staly pro mnoho lidí každodenní součástí péče – také hrazené zdravotní pojišťovnou! V projektu „Open Notes“ se rovněž zasazuje o to, aby byli pacienti transparentněji informováni o nálezech a byli zahrnuti do následných kroků v terapii.

Tuto knihu o *sebeuzdravování* lze doporučit všem, ať už jsou jen zvědaví, bojují se zdravotními problémy,

chtějí pro sebe něco udělat nebo jsou sami terapeuticky činní. Je to zdroj zdravých nápadů, jak trénovat štěstí a zdraví. Zdá se, že s sebou přináší opravdovou změnu paradigmatu. Nezaměřuje se totiž na deficity a jejich nápravu, která je posuzována podle nákladů a ukazatelů, ale na porozumění zdraví a sebeuzdravování, jež jsou součástí každodenního života. Jsou součtem našich každodenních myšlenek, pocitů a jednání a rovněž našich vztahů, protože štěstí zřídka přichází samo. K sebeuzdravení dochází také v soužití.

Čím víc lidí je spokojených, tím lépe se daří nám všem. Spokojení lidé nemusí pořád chodit k doktorovi, podstupovat zbytečná vyšetření a brát prášky, spotřebovávají také méně zdrojů. Neboť, jak říká klasik: Kapitalismus je, když si kupuješ věci, které nepotřebuješ, za peníze, které nemáš, abys udělal dojem na lidi, které nesnášíš.

Motorem tohoto systému, zaměřeného na vnější růst místo vnitřního, je permanentní nespokojenost a duševní hlad, který nelze utiшит věcmi. Abychom vystoupili z této nemocné hry, jež dohnala naši planetu na samou hranici, měli bychom se ptát: Co potřebujeme doopravdy? Co je v životě důležité? A když postavíme lásku, dobré vztahy a štěstí na první místo – co to udělá s naším životem? Myšlenkami z této knihy si můžeme prodloužit a prohloubit život a vynechat to, co ho zkracuje.

Čtenář se v této knize o sebeuzdravování dozví například to, že individuální zdraví a společnost nelze oddělovat. Tobias Esch se nevyhýbá ani nepříjemným pravdám naší doby. Neboť my nežijeme ve „zdravém světě“. Mnohé je v Německu výrazně lepší a příjemnější než ve zbytku světa, ale i tady máme zdravotní problémy, které nelze odčarovat ani pilulkou, ani

meditací: Jemné prachové částice způsobují onemocnění plic a krevního oběhu, a zabijí tak desetkrát víc lidí, než jich zemře na silnicích. Chudoba v dětství zvyšuje riziko pro vznik mnoha onemocnění a zkracuje předpokládanou délku života o celé roky. Napříč všemi vrstvami platí, že povědomí o zdraví je rozděleno velmi nespravedlivě. Proto si tak neobyčejně vážím toho, že nám Tobias Esch předkládá knihu, které porozumí opravdu každý a bude ji moci použít.

Potkat Tobiasa Esche byla pro mě vskutku „šťastná náhoda“. Mohli jsme tak ve společném projektu mé nadace HUMOR HILFT HEILEN (Humor pomáhá léčit) prozkoumat účinnost mého online Tréninku štěstí na stresované zaměstnance call center. Výsledky byly zveřejněny v mezinárodním odborném časopise a ukazují, jak může být pozitivní psychologie využita v praxi. Tobias Esch velmi inspiroval mou knihu *Wunder wirken Wunder* (Zázraky dělají zázraky) a postaral se o to, aby byla z odborného hlediska co možná nejaktuálnější. Během celé své kariéry zůstal Tobias Esch člověkem a jsem rád, že ho smím nazývat přítelem. Přítelem, pro kterého jsou témata sebeuzdravování a dobrá medicína tak důležitá, že rád zapomene na všechno kolem sebe, jak vím z vlastní zkušenosti.

Když jsme spolu před časem slavili na karnevalu, přišel velmi vtipně přestrojen, skoro k nepoznání. Měl černou paruku, tlusté „zlaté“ řetězy a tmavé sluneční brýle ve stylu Atze Schrödera.

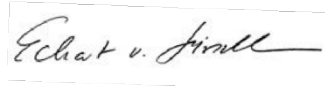
Náhodou jsme potkali známého experta přes zdraví a okamžitě se rozvinula čilá diskuse o otevřené komunikaci mezi lékařem a pacientem a o potenciálu k sebeuzdravení na nejvyšší úrovni – v přestrojení u piva. Uběhla asi půlhodina, než jsme si uvědomili

absurditu situace, a Tobias si alespoň odložil sluneční brýle. Pak se s otevřeným hledím a srdcem slavilo dál – protože kdo si neužívá, s tím brzy nejde vydržet.

Přeji vám hodně radosti při vašem sebeuzdravování, které překvapivě začíná také tím, že nemyslíme jen na sebe – ale víc už nechci prozrazovat, to hned sami uvidíte.

Klíč ke svému zdraví máte v nejplnějším smyslu slova právě v ruce!

Srdečně Váš

A handwritten signature in black ink, reading "Echat v. Jirull", enclosed within a thin rectangular border.

K nahladění

Ze všeho nejdříve bych vás chtěl „z-klamat“ – ano, vím, to to pěkně začíná! Ale skutečně bych se chtěl vyhnout jakékoliv formě klamání nebo vzbuzování falešných očekávání, která dříve nebo později beztak vyústí ve frustraci. To by bylo – i ve smyslu sebeuzdravování – nezdravé, a proto bych vám chtěl nejdříve říct, co tato kniha *není*.

Pokud ve vás *Klíč k sebeuzdravení* vyvolal asociace, které mají něco společného s mysteriózním nebo esoterickým tajným věděním, pak jste se naprosto zmýlili. Není to ani kriminálka pro fanoušky konspiračních teorií. A pokud jste si slibovali všelék na každou myslitelnou chorobu, který si stačí prostě přechíst, aby se člověk obratem skrz naskrz uzdravil, ten tu také nenajdete. I sebeuzdravování je omezené, proto vám nebudu slibovat žádné zázraky ani magická uzdravení – jestliže si vůbec něco označení zázrak zaslouží, je to nejspíš lidské tělo (a duch v něm). Tím myslím, že vy sami jste ten zázrak nebo v něm už delší dobu žijete. Má to však s magií málo co dělat, jak ještě uvidíme. Něco „magického“ možná proběhne, pokud opět připustíme to, co v nás sídlí, budeme to vnímat a opět si sami troufneme na uzdravení.

Tato kniha není ani klasický rádce, ani medicínský lexikon, ve kterém lze cíleně vyhledávat, co se má při nemocích nebo potížích dělat, aby se člověk opět

postavil na nohy. A už vůbec není náhradou lékařské nebo terapeutické péče a jiné podpory od laskavých bližních – to chci na tomto místě dokonce výslovně zdůraznit.

Neexistuje žádný návod na sebeuzdravování, který musíme od A až do Z dodržet, abychom na konci získali perfektní výsledek. Nejsme stroje. Život je změna, proces, vývoj, a proto také nemůžou existovat žádné hotové recepty, žádná záruka, žádná do kamene tesaná moudra, a zdraví formou rychlého občerstvení už vůbec ne.

Co vás tedy čeká? Za „klíčem“ se skrývá spíš základní porozumění, které může pomoci znovu aktivovat nebo posílit vaše sebeuzdravovací síly. Nejdříve bych tedy rád vykreslil celkový obraz. Předtím, než se člověk tématu sebeuzdravování může věnovat individuálně a konkrétně, je třeba mít základní přehled – ten vám chci dát k dispozici, případně vám pomoci, abyste si sami přehled udělali. Představte si tuto knihu jako klíč ke krásné rozlehlé usedlosti, po níž se můžete volně pohybovat, kterou ale zároveň musíte udržovat a pečovat o ni.

Zdraví je tak různorodé jako sami lidé Sebeuzdravování je nanejvýš komplexní fenomén, jež ještě dlouho nebudeme schopni úplně vědecky vysvětlit. Avšak právě tato složitost nám všem nakonec poskytuje různorodé výchozí body k tomu, abychom mohli své zdraví pozitivně ovlivňovat. Nemusíme nutně všemu do nejmenších detailů rozumět, abychom z toho mohli mít užitek. Sebeuzdravování má málo co do činění s IQ, spíš souvisí s něčím, co by se dalo označit jako „celostní inteligence“. Co přesně si pod tím představit, odhalíte během čtení.

V první řadě chci tedy co nejjednoduššími slovy sdělit, co dnes víme o souvislostech a fungování

sebeuzdravování, protože jsem přesvědčen o tom, že by toto vědění nemělo zůstat – v nejlepším smyslu slov *pacientova kompetence* – vědáním expertů a specialistů. To je z mého pohledu základní kámen: vědění, porozumění a důvěra namísto toho, aby o našem zdraví rozhodoval někdo jiný, a namísto pocitu, že jsme vydáni na milost a nemilost. Zdařilý (abychom neříkali *zdravý*) vztah mezi pacientem a lékařem také hraje rozhodující roli. To, co vznikne – tedy i zdraví –, je tak různorodé jako sami lidé.

Kromě základního přehledu objevíte v knize i tipy, cvičení a podněty, abyste podnikli něco zcela konkrétního pro své zdraví a spokojenost, něco nového vyzkoušeli, případně sáhli po něčem starém a opět to zařadili do svého každodenního života

(viz od str. 229). *Klíč k sebeuzdravení* vám **Sebeuzdravování**

totiž chce nabídnout přístup k velké bed- **může i těšit**

ně náradí nebo kůlně strojů, ze kterých si budete moci kdykoliv vybrat, abyste svou usedlost mohli udržovat v dobrém stavu. Pokud k tomu chcete přispět – a to vám samozřejmě kladu na srdce –, doporučuje se, abyste i tady udržovali trochu pořádek pro zachování přehlednosti. Vyberte si to, co vám osobně sedí, a prostě to vyzkoušejte! V neposlední řadě proto, abyste zakusili pocit důvěry ve své schopnosti a mohli všemi smysly vnímat a prožít vlastní zdroje a potenciál. To je rovněž důležité poselství: Sebeuzdravování může i těšit!

Zde nabízím pár klíčových slov, se kterými se v knize setkáte: bdělá pozornost a meditace; motivace, odměna a chování; životní styl, odpočinek, pohyb a strava; sociální vazby, altruismus a společenství; péče o sebe, léky a lékařské zákroky; vnitřní postoj, optimismus a pozitivní psychologie; přijímání, vděčnost, důvěra, smysluplnost a očekávání; rituály,

spiritualita a víra; a kromě toho pojmy jako koherence a přítomnost, salutogeneze a placebo, flow a resilience; neuroplasticita, gama vlny, dopamin, adrenalin, kortizol, oxytocin, endogenní opiáty, oxid dusnatý nebo limbický systém, především amygdala a hipokampus. A mnohá další. Kromě jiného zjistíte, co může mít medvídek pro štěstí společného se sebeuzdravováním, co už dávní buddhisté popisovali jako „opičí mysl“ a proč bychom se všichni měli posadit na třínohou stoličku – sebe sama i své zdraví.

Moc rád bych věděl, jaké vnitřní obrazy teď máte před očima. Co ve vás tento výčet vyvolal, u kterých slov jste něco cítili? Jaký to byl pocit? Jaká to vzbuzovalo očekávání?

Zcela vědomě jsem tyto pojmy uvedl nejdříve bez komentáře. Tím jsem vám chtěl ozřejmit další rozhodující aspekt *Klíče k sebeuzdravení*, totiž rozdíl mezi strážlivým výčtem (na mé straně) a osobním vnímáním (na vaší straně). Rozdíl mezi zdánlivě objektivním zobrazením a subjektivním působením. Vaše osobní vnímání, pocity, myšlenky a vnitřní obrazy jsou individuální a stejně tak jedinečný je váš „vnitřní lékař“, jak se sebeuzdravujícím schopnostem také říká.

Sebeuzdravování nefunguje jen v jedné dimenzi, na to jsou tělo a duch příliš mnohohrstevnatě propleteny a vzájemně se průběžně ovlivňují. V zásadě je nemožné zobrazit tuto permanentní dynamiku v knize, která se má číst řádek za řádkem zleva doprava a odshora dolů a také stránku za stránkou. Samozřejmě můžete jednotlivé odstavce nebo kapitoly přeskakovat nebo číst v libovolném pořadí – přesto zůstává kniha statickou a lineární záležitostí, která se možná k fenoménu sebeuzdravování tak úplně nehodí.

Dalo by se dokonce tvrdit, že u tohoto tématu představuje forma knihy největší možný protiklad ke svému obsahu. Tělo, duch, mozek, to všechno nefunguje ani lineárně, ani staticky, a sebeuzdravování, zdraví a spokojenost právě tak.

V normálním případě máme všichni víceméně stejný biologický hardware, čili tělo, které nám bylo dáno k dispozici, se stejným způsobem fungování a regulačními systémy a stejnými biologickými principy ve vztahu k tělesnému a duševnímu vývoji. **Každý je schopen sebeuzdravování**

Pro každého člověka to znamená, že má takřka nekonečný neurobiologický potenciál. Něco je dáno individuálně, existuje něco jako genetický – a také prenatální, raně dětský – výchozí bod („tovární nastavení“, případně „základní výbava“) nebo koridor, ve kterém se odehrává náš život. Něco je dáno socializací. Rodinou, sociálním prostředím, v neposlední řadě naším zaměstnáním a také kulturním pozadím, z něhož pocházíme a v němž žijeme. Také je zde něco – a to je ta dobrá zpráva! –, co můžeme sami vzít do svých rukou. Nechtějte po mně, abych přesně věděl, jestli to je 40 procent, trochu méně, nebo dokonce mnohem víc. I to může být natolik individuální jako otisk prstu, proto by podle mne nebylo seriózní udávat nějaké určité číslo, které platí bez rozdílu pro všechny lidi, zvláště když na základě už zmiňované komplexity existuje víc přesahů než jasných hranic. Exaktní hodnota navíc ani není rozhodující. Důležitý je jen poznatek, že každý z nás je sebeuzdravování schopen a může tuto schopnost posilovat a používat, a to nezávisle na svém momentálním zdravotním stavu, nezávisle na věku a nezávisle na dalších životních okolnostech. Mimochodem můžeme to, co platí o tendenci k vnitřnímu uzdravování, přenést

v zásadě i na „štěstí“, nebo lépe řečeno na spokojenost se životem. To ještě později uvidíme.

Vlivy, které jsem právně popsal, lékaři i pacienti pořád ještě velmi podceňují. Nikdy nebude existovat záruka na uzdravování, ale v každé fázi života máme šanci své zdraví a spokojenost pozitivně ovlivňovat. Úžasně velkou šanci, které bychom se měli chopit!

Ted' už jste si nejspíš udělali hrubý obrázek o tom, co vás v této knize očekává, a už chybí jen ukázat, *kdo* vás tam očekává. Proto napíši ještě něco o osobě, abyste věděli, s kým máte tu čest. Už před studiem medicíny jsem dva roky pracoval jako pečovatel na onkologickém oddělení, a při tom jsem si všiml především dvou věcí. Za prvé, že se medicína stará o všechno možné, ale ne vždy o to, co lidé vlastně chtějí. Hraniční hodnoty, standardy péče a standardní péče jsou často důležitější než to, co konkrétně pacienti potřebují pro to, aby se cítili dobře. Za druhé, od té doby se zabývám otázkou, která se dodnes odráží v mé profesní kariéře: Jak to, že se některým lidem daří lépe zacházet se zdravotními a/nebo osobními krizemi?

Z tohoto výchozího bodu mě po studiu lékařství vedla cesta přes neurologii na univerzitě Witten/Herdecke k prof. dr. Gustavu Dobosemu na kliniku pro přírodní léčitelství a integrativní medicínu v Essenu. Nejpozději tam získala má výchozí otázka ještě jeden dodatečný aspekt. Co se stane, když postavíme pacienta jako celého člověka více do středu léčby, svěříme mu víc, budeme po něm víc žádat, víc ho začleníme a aktivizujeme – předáme mu víc „práv“, ale také víc „povinností“?

Zvědav na další odpovědi jsem zamířil do USA na Harvardovu univerzitu na obor celostní medicína, kde jsem mohl pracovat u prof. dr. Herberta Bensona, pionýra této disciplíny, a zároveň jsem bádal

v oboru neurověd na State University of New York. Zároveň jsem se setkal s prof. dr. Jon Kabat-Zinnem, jehož program Mindfulness-based stress reduction (zkratka MBSR, redukce stresu na základě bdělé pozornosti) se z Massachusetts mezitím rozšířil do celého světa; je také jedním z průkopníků, který ovlivnil mou práci. Už od roku 1994 (poprvé jsem na něj narazil v době svých zahraničních studií) jsem jeho působení fascinovaně sledoval a mohl se s ním několikrát setkat.

Nakonec jsem jako hostující profesor zůstal zavázán New Yorku a Harvardu, pak jsem se ale vrátil do Německa, kde jsem pracoval jako všeobecný lékař a praktický lékař s doplněním o přírodní léčbu. Na Charité v Berlíně jsem se navíc věnoval tématu komunikace mezi lékařem a pacientem a zvládání stresu. Poté se mi naskytla příležitost vybudovat a vést na vysoké škole v Coburgu první studijní obor Integrativní podpory zdraví v Německu, tedy být aktivní na poli vzdělávání ve zdravotnických povoláních, předtím než jsem – přinejmenším geograficky – uzavřel kruh a vrátil se na univerzitu Witten/Herdecke, už jako profesor integrativní zdravotní péče a podpory zdraví.

Abych to však zkrátil. Více než 25 let mě jako praktikujícího lékaře a vědce fascinuje a pohání pokus propojit zásady moderní univerzitní medicíny – to znamená u nás etablované medicíny – s přírodní léčbou (chcete-li evropskou perspektivu) se zásadami americké „komplementární medicíny“. Také vlivy z jiných částí zeměkoule a jiných kultur, především z Asie hrají svou roli – lze tedy hovořit o globálním přístupu k tématu sebeuzdravování.

**Postavit člověka
se všemi jeho
vlastnostmi do
středu dění**

Musím zdůraznit, že mi jde o perspektivu rozšířenou, ne úplně jinou, nebo dokonce protichůdnou,

případně alternativní. Všechny mají své místo a jsou svým způsobem oprávněné, pokud ve smyslu celkové zdravotní péče a podpory přispívají k tomu, aby nám bylo dobře, a staví člověka se všemi jeho vlastnostmi do středu dění. Během své mnohaleté práce jsem dospěl k pevnému přesvědčení, že touto integrativní metodou můžeme dosáhnout mnohem víc než v jednotlivých disciplínách zvlášť. Orchester zapůsobí víc než sólové nástroje, ale to neznamená, že jsou nástroje zbytečné nebo jejich ovládání méně důležité.

Seznamoval jsem se s použitím těchto metod mnoho let z pozice vědce a lékaře, znám je ale i z jiné perspektivy – vlastně jako pacient. Proč například už mnoho let ráno medituji a každý týden chodím na jógu – čemuž se překvapivě mnoho lidí u „západního“ lékaře a vědce pořád ještě diví –, to zjistíte v kapitole o meditaci a pohybu.

Navíc bych vám u některých studií rád poskytl pohled přes rameno vědy, především neurobiologie, obzvláště do našeho mozku – dirigenta onoho orchestru. V této oblasti lze i dnes učinit poučné objevy. Vědění nezastavitelně narůstá, výzkum jde stále vpřed, proto bych chtěl mluvit jen o momentálním stavu. Něco z toho možná budete znát, něco pro vás bude pravděpodobně nové. Jsou čtenáři a pacienti, kteří věří svému lékaři nebo terapeutovi snáze, jiní jsou skeptičtější a potřebují „hmatatelné“ důkazy, aby se nechali přesvědčit. Ať už to vnímáte jakkoliv, nabídnu pro každý vkus něco.

Při psaní této knihy jsem si vzal k srdci radu, kterou mi dal jednou na cestu Jon Kabat-Zinn: „Keep it simple, but keep it *deep and simple*!“ (Řekni to jednoduše, ale řekni to podrobně a jednoduše). Pevně doufám, že se mi v tomto smyslu podařila dobrá kombinace obojího. I když se vyjadřuji mnohem lidověji, než to

jako vědec ve svých pracích obvykle dělávám, a sem tam tedy trochu nepřesně, přesto se velmi snažím, abych nikdy neopustil základy vědeckosti. Ne každý poznatek bude proto znít pozoruhodně, nebo dokonce revolučně – přesto je to v mých očích důležitá část poselství: Sebeuzdravování má komplexní základy, ale není to žádná velká věda. Není nutné roky studovat, aby z něj člověk mohl mít prospěch. Každopádně cvičení dělá mistra v mnohém, čím můžete ke svému zdraví přispět. Profesionální podpora může často pomoci. Sebeuzdravování ale je a zůstane především naprosto přirozeným procesem, kterým my všichni stále znovu procházíme, i když o tom nevíme. Často jednáme intuitivně správně, třeba když jsme nachlazení, uděláme si čaj a jdeme si dříve lehnout. Zvlášť v období stresu nás však toto čistě intuitivní vědění čím dál tím víc opouští, ztrácíme důvěru v sebe sama.

**Sebeuzdravování
je komplexní, ale
žádná velká věda**

Proto je *Klíč k sebeuzdravení* tak důležitý: je to vědění o tom, že můžeme – a to nikdy nepřestanu připomínat – *zcela vědomě* své sebeuzdravující síly podpořit, a také to, jak je podpořit. Věřme si trochu!

Dosud se sice podařilo vědecky objasnit jen jednotlivé kousky skládačky, ale celkový obrázek se nadále rozrůstá. Stále jasněji vystupuje do popředí poznatek, že mnohé nemoci mají souvislost s přetížením našich regulativních sil nebo – zároveň – s potlačením sebeuzdravovacích sil, se sabotáží, chcete-li. Především u chronických potíží je to obvyklé, i když ne vždy. Například u bolestí zad, některých druhů zvýšeného tlaku a jiných onemocnění srdce a oběhového systému, u bolestí hlavy, artritidy, u zánětlivých onemocnění střev, poruch spánku, cukrovky, alergií, také u některých druhů rakoviny. Ještě jednou však upozorňuji, prosím nepovažujte tuto

knihu a v ní obsažená vysvětlení a tipy za jednoduché recepty „proti“ rakovině a jiným komplexním onemocněním. Zahrňte do svých strategií to, co budete považovat za smysluplné, také prevenci a zdravý životní styl, který vám bude vyhovovat. Nedělejte z toho žádné „buď, anebo“, ale užitečné „jak, tak“. Tento přístup dnes proto také nazýváme „integrativní medicína“.

Co už dlouho vědecky doložit lze, je skutečnost, že sebeuzdravovací síly můžeme použít nejen ke zmírnění symptomů nebo uzdravování nemocí, ale můžeme jimi i podpořit zdraví. Nezávisle na momentálním zdravotním stavu nám můžou pomoci k lepšímu pocitu, většímu štěstí a větší spokojenosti. Kdykoliv! Ať už jste tedy v jakékoliv životní situaci, je nejen prospěšné, ale i smysluplné a užitečné se starat o sebe sama a vlastní sebeuzdravovací síly. Než tedy doopravdy začneme, dovolím si doplnit ještě poslední obecné slovo k výzkumu a vědě. Nemusíme znovu vynalézt kolo, abychom se dostali z bodu A do bodu B, a věda to zpravidla ani neumí. Může jen dokládat, dokazovat a potvrzovat to, co už tu stejně je (případně vyvracet chybné domněnky). Tím se ale v žádném případě nestává bezcennou. Díky ní se totiž můžeme postarat o rostoucí porozumění, a tím někdy i vylepšit a zjednodušit život nás všech, a v nejlepším případě do něj vnést víc štěstí. Samozřejmě jen teoreticky – žít už ho musíme my sami. To platí obzvlášť tehdy, pokud je život náročný. Když všechno „běží“, je nám vědecký a medicínský pokrok možná „fuk“. Možná i to je smysluplný akt seberegulace (pro to není potřeba žádný výzkum!). Seberegulace je důležitý pojem, o kterém budeme ještě hovořit.

Na druhé straně může být i věda zneužita a její poznatky samy o sobě nemusí pomoci. Slepý pokrok

bez etických hranic může neštěstí a utrpení někdy dokonce prohloubit. I to už bylo v minulosti často dokázáno. Přesto jsem však přesvědčeným vědcem a bádačím lékařem, protože jsem až příliš často zažil, že poznatek a pokrok, vysvětlení a racionální pohled mohou být požehnáním (pro lékaře, terapeuty a jiné pracovníky ve zdravotnictví, stejně tak pro pacienty). Když totiž vybočíme z dráhy, všechno se ztíží. Nebo když dokonce upadneme, můžeme se dostat do bodu, kde si chceme opatřit radu, potřebujeme profesionální pomoc zvenčí, také možná inspiraci, abychom se opět dostali na správnou cestu.

Dnes už se neřítíme kaňonem na křivých kamenných válcích jako Flinstoneovi, i když princip kola zůstal stejný. Dnes tiskneme knihy s pomocí jiných strojů než za časů Johanna Gutenberga. Možná právě čtete tyto stránky dokonce v digitálním formátu. I u *Klíče k sebeuzdravení* jde o základní biologické principy, které spojují tělo a ducha a které můžeme využít k tomu, abychom se cítili dobře – nehledě na to, co všechno v budoucnu medicína ještě umožní. Cílem je, pokud ho tak chceme nazývat, kompetentní pacient, který je schopen aktivně zapojit své zdroje a svůj potenciál a stává se z pouhého ošetřovaného i sebeošetřujícím. Tato kniha může být tedy chápána i jako pozvánka k porozumění sama sobě. V každém případě mě potěší, pokud se mi po „zklamání“ na úvod podařilo probudit ve vás živé nadšení pro toto téma, a to nejpozději teď.

Vydejme se tedy na cestu...

Sebeuzdravování a stres – nerovný pár

Začněme tuto cestu jednoho úplně „obyčejného“ rána. Budík vás nemilosrdně vytrhne ze spánku. Jako vždycky moc brzy, ale co naplat. Musíte vylézt z postele, nejlépe hned, aniž byste zmáčkli lákavé tlačítko *snooze*, jinak vám za těch pár minut bude připadat vstávání ještě těžší.

Možná musíte vzbudit děti, které by také raději zůstaly v posteli, a tak popoháníte sebe i své milé, abyste se dostali do tempa. Snídá se v polosedu, pořád je třeba sledovat čas, aby se z domova nevyrazilo moc pozdě. Kromě toho si musíte domluvit nejdůležitější události dne nebo si je pro jistotu potvrdit. „Kdo vyvezde malého z družiny a doveze ho na fotbal? Kdy musím odejít z kanceláře, abych babičce pomohl se sekáním trávníku, jak jsem slíbil už minulý týden? Stihnu mezitím ještě nakoupit – nebo až na zpáteční cestě? Co budeme vůbec následující dny jíst? A ježda, navíc je dneska odpoledne mítink s kolegy z účtárny, co musím ještě nachystat?“ Na cestě s dětmi do školy nebo k sobě do práce se musíte vydat do dalšího potenciálního pekla: do dopravní špičky. Ne nadarmo se dopravě říká „stres na kolečkách“. Asi neexistuje srovnatelné prostředí, ve kterém mohou zlost a agrese tak rychle explodovat jako tady. K tomu hluk, zplodiny, pocit bezmoci, když musíte plýtvat drahocenným časem v zácpě.

Časem, jenž by se vám hodil v kanceláři, tlak termínů a zvyšování objemu práce, to pro vás už nejsou témata, o kterých si občas přečtete zajímavý článek v týdeníku, třeba o „karóši“. Tak se **To, co chybí, je** v Japonsku nazývá „smrt z přepracování“, **váš rytmus** fenomén, který byl v tamějším pracovním životě už v osmdesátých letech tak častý, že ho pojmenovali. Pracování až do náhlé smrti, mimo jiné vyvolané infarkty nebo mrtvicemi podmíněnými stresem, u nás naštěstí není žádný masový fenomén – ale okusí jej mnozí, kdo jsou stále dostupní a odpovídají na pracovní maily ještě dlouho po oficiálním konci pracovní doby. A pro něž práce prostě nikdy nekončí.

Což vás přivádí k důležité myšlence: Kdy mě šéf vlastně naposledy pochválil za práci nebo mi nějak dal najevo uznání? Ještě než vás napadne konkrétní situace, vyskočí vám na displeji upozornění na mítink s kolegou z účetního. Rychle sbalíte podklady a vydáte se na cestu doufajíce, že pár kroků na konec chodby trochu uvolní počínající bolest zad. V posledních několika letech se etablovala nová forma stresu a většina obyvatel ji zdánlivě přijímá jako naprosto normální: permanentní rozptylování a přerušování. Chytré telefony, tablety, počítače. Tyto „zbraně hromadného rozptylování“ spoluutvářejí běžný den a provázejí nás od rána do večera. Pronikají dokonce i do toho, čemu jsme dříve říkali noční klid. Prospat se od večera do rána, to se mnohým z nás, upřímně řečeno, podaří jen málokdy. A když už by to mohlo vyjít, čeká na druhé straně noci opět ten budík, i o víkendu máme nezřídka několik schůzek. Všechno běží v rychlém tempu. Přesto chybí rytmus – *váš* rytmus. Ti elektronictví pomocníci by vás vlastně měli podporovat a postarat se o ulehčení, ale často jen

všechno urychlují a zhušťují – a vynucují si spoustu pozornosti, času a energie.

Krátce před tím, než se vám pro dnešek vybijí baterky, je tu naštěstí večer. Proběhnete ještě rychle supermarketem, vyzvednete malého z fotbalového tréninku, cestou zavoláte babičce, abyste ji utěšili naději na zítřek. Na vlastní trénink s běžeckou skupinou najdete během týdne sotva čas, tak nějak se vloudilo do vašeho života, že na něj čas nezbyvá. Sport je nanejvýš víkendová záležitost, přitom by napjatá šíje a bolavá záda určitě potřebovala trochu uvolnění. O objemu břicha ani nemluvě. Doprava je opět na nic, zato máte štěstí a najdete rychle místo k parkování. Doma u rodinného stolu sníte bohužel trochu improvizovanou večeři (asi jste si vážně radši měli napsat nákupní lístek). Všichni u jednoho stolu, to je pro vás důležité – i když je po dobu jídla těžké nesáhnout po chytrém telefonu a v pozadí brouká rádio. Pozdě večer jste vyřízení a utahaní jako psi. Rozhodně moc unavení na to, abyste šli na setkání s těmi milými sousedy, které s trochou špatného svědomí na poslední chvíli odřeknete. Jako „odškodnění“ si dopřejete velkou sklenku červeného vína, a protože je tak dobré, následuje ještě jedna. Díváte se na jednu z nespočetných kriminálek, dění na obrazovce ale ve skutečnosti příliš nesledujete, místo toho napíšete mimochodem ještě pár zpráv na WhatsApp, přečtete si zprávy („Brad a Angelina se rozešli!“) a bezmyšlenkovitě sáhnete do pytlíku s brambůrkami – také za odměnu, že jste zase zvládli další den. Jestli úspěšně, uspokojivě, šťastně nebo prostě jen nějak, to je vám v tuto chvíli vlastně jedno. Někdy, po dnech, kdy dostaly nervy obzvlášť zabrat, následuje ještě poslední, a pak úplně poslední sklenka, i když víte, že budík další den ráno nebude

mít slitování. Konec konců je dnes teprve pondělí a pracovní týden je ještě dlouhý.

Je vám něco z těchto každodenních scén až příliš povědomé? Nebo kde jsem vás právě zastihl? Možná bych měl svou otázku trochu upřesnit.

Jak se vám daří?

Neptám se, na jakém místě se v tomto okamžiku nacházíte, jestli si právě hovíte doma na kanapi nebo v závěsné síti na dovolené na karibských ostrovech nebo jestli trčíte poněkud nepohodlně v přeplněném vlaku mezi dvěma schůzkami. Přesněji bych se chtěl zeptat: Kde *ve vašem životě* jsem vás zastihl? – A především: Jak se vám teď daří?

Založili jste nedávno rodinu a máte pocit, že vám narostla křídla, stoupáte právě plni elánu po kariérním žebříčku, chystáte se plni příjemného očekávání na aktivní život v důchodu? Mohl bych se také zeptat: Hýříte silou a zdravím – nebo se právě potýkáte s nějakou bolístkou nebo nějakou jinou potíží? Možná dokonce už delší dobu nebo pořád dokola?

Bojujete třeba s krizí středního věku, hrozí vám syndrom vyhoření, nebo dokonce deprese? Trpíte nějakým symptomem nebo několika chronickými symptomy, které jsem v úvodu vypočítal nebo které jsem nastínil ve scéně z běžného života? Diagnostikovali vám dokonce nějakou těžkou chorobu?

Život je změna, a zdraví také není žádný trvalý stav, to už určitě zažil každý z nás na vlastní kůži. Zdraví popisuje spíš schopnost našeho těla reagovat přizpůsobivě na vlivy, události a změny, které nám život nachystá; příjemná překvapení a momenty štěstí, zrovna tak jako podráždění, plíživé poruchy a náhlé nehody. Zdraví má objektivní měřitelnou část, i subjektivní.

Mnozí z nás rovněž mají dojem, že tuto výpověď většina lidí zná: dokud jsme zdraví, nehraje

sebeuzdravování vlastně žádnou roli – funguje, ať už to vnímáme, nebo ne. Až když se kyvadlo vychýlí směrem k nemoci, když prožíváme fyzickou nebo psychickou krizi, až tehdy si přestáváme všimnat nejjednodušších souvislostí. My sami se vychylujeme z rovnováhy, i naše tělo, ztrácíme svůj rytmus, motáme se, zakopáváme, možná i spadneme a tvrdě narazíme. Vlastně bychom mohli už mnohem dříve získat pomoc, podporu lékařů, přátel, členů rodiny, ale stále jsme přehlíželi varovné signály nebo jsme je prostě špatně pochopili.

**Sebeuzdravování
neznamená, že člo-
věk musí všechno
dělat sám**

Sebeuzdravování neznamená, že člověk musí dělat všechno sám – i když k němu může sám výrazně přispět. Sebeuzdravování není nic víc ani míň než biologický princip, který se během evoluce osvědčil jako mimořádně úspěšný. Je to proces přizpůsobování, který probíhá jaksi automaticky, proto se vědecky označuje i jako autoregulace. Zjednodušeně můžeme říct, že zdraví se řídí samo. Naše tělo má vskutku tendenci ke zdraví, protože nechce nic jiného než žít, případně přežít. To znamená, že naše tělo v běžném případě podnikne všechno, co bude moci, aby se uvedlo do stavu zdravé (přežití umožňující) rovnováhy, a aby se, pokud to bude nutné, samo uzdravilo.

Zpravidla to také zvládne, pokud nedojde k – vědomé nebo nevědomé – sabotáži. Proto ještě jednou položím svou otázku: Kde ve vašem životě jsem vás právě zastihl?

Možná vypadá váš běžný den úplně jinak než v mém trochu přehnaně načrtnutém popisu. Doufejme! Přesto většina z nás některou z výše popsanych situací zná z vlastní zkušenosti nebo už někdy prožila něco podobného. Někdy zvládáme každodenní život dobře a s radostí, někdy je toho na nás prostě

moc. Když se toho sejde tolik najednou jako ve výše popsané scéně, pak tomu většina z nás říká „stres!“

Ale co ten má co dělat se sebeuzdravováním?

Je to jednoduché. „Stres“ je jeden z největších sabotérů sebeuzdravování, je něco jako jeho přírozený protihráč. Světová zdravotnická organizace (WHO) označila stres (a jeho příbuzné) už před nějakým časem za jeden z nejrozšířenějších původců onemocnění ve 21. století. Prognóza zní, že velmi brzy (do roku 2020) bude stres rizikovým faktorem pro onemocnění nepopíratelně číslo jedna, a to na

**Vaše zdraví vás
potřebuje**

celém světě. Ve skutečnosti jsou negativní dopady silného nebo trvalého stresu přímo enormní. Tento fenomén se táhne napříč sociálními vrstvami a nevyhýbá se žádnému povolání. Na rozdíl od mnoha jiných onemocnění nebo faktorů relevantních pro zdraví (takzvaných determinant zdraví) není stres fenoménem, který by se týkal především sociálně znevýhodněných osob. Na druhou stranu je ale také známo, že nezaměstnanost nebo strach z ní mohou vyvolávat velký stres. Stres je komplexní. Označuje prastarý biologický princip, zásadní (a v tomto smyslu jednoduchý) princip přežití. Stres se přitom nevyskytuje pouze u lidí. Už velmi jednoduché organismy mají mechanismy přežití podobné stresu, případně nějaké analogické mechanismy.

Z pohledu dnešní vědy a medicíny je mnohé o fenoménu stresu a jeho působení na lidi (a jejich zdraví) ještě předmětem výzkumu. Také se stále diskutuje o tom, jestli stresu v moderní společnosti opravdu přibýlo, nebo jestli se jen zvýšila citlivost lidského vnímání nebo třeba citlivost měřicích metod. Je stres módním jevem? Ano, určitě – také. Nicméně těm, kdo trpí stresem nebo je vykojil syndrom vyhoření a tak podobně, se ani díky tomuto poznatku nedaří

o nic lépe. Dlouhodobé výzkumy a srovnání velkých skupin obyvatel ukazují, že experimentálně měřená doba schopnosti udržet pozornost během posledních desetiletí viditelně klesla. Průměrná doba spánku v průmyslové společnosti se během posledního století dle propočtů zkrátila asi o jednu hodinu. Přitom jsme se za stejné období sotva mohli změnit po biologické stránce. To vše přináší určité důsledky. A my se s nimi musíme vypořádat.

Uvedení do tak složitého tématu, jako je sebeuzdravování, je někdy nejjednodušší přes jeho protiklad. Proto ať už budeme zkoumat cokoli, budeme v této knize opakovaně narážet na poznatky, které možná znějí otřepaně, ale přesto jsou pravdivé. Například že každá mince má dvě strany. Nebo volně dle Paracelsa, že jed od léku odlišuje pouze podávané množství. Abychom se přiblížili našemu tématu sebeuzdravování, podíváme se nejprve na to, co to vůbec je stres, jak a kde se stresová reakce spouští a jaké následky může mít především trvalý stres: od zatížení psychiky přes aktivaci určitých oblastí mozku až po geny, kde může být přeprogramována DNA, a také nejružnější psychické dopady. V neposlední řadě si podrobně osvětlíme, co můžete každý den podniknout pro zvládnutí stresu i docela všeobecně pro lepší zdraví a dobrý pocit. Protože jedno už je asi jasné, totiž že *vaše zdraví vás potřebuje!*

Co to má být ten stres? A především: Co být nemá?

Je spousta dobrých důvodů věnovat se tématu stresu – dalo by se též říct, že je pro to spousta špatných důvodů, neboť stres je dvousečný meč, který může jednotlivci i společnosti způsobit velké škody. Chronický psychosociální stres, tedy takový, který si navzájem nebo sami sobě po delší dobu způsobujeme, může vést k mnoha zdravotním problémům. Úplně nahoře na tomto seznamu stojí onemocnění srdce a oběhového systému, vysoký krevní tlak a koronární onemocnění srdce. Stres se ale pojí i se zánětlivými chorobami, jako je artritida nebo chronické onemocnění střev, může být spouštěčem problémů se spánkem se všemi jejich následky a také vyvolávat bolesti hlavy a zad. Stres může vyvolat ztrátu libida a/nebo funkční sexuální poruchy, a v neposlední řadě souvisí se závislostmi (alkohol, nikotin a tvrdší drogy), alergiemi a onemocněními kůže. Nemluvě o psychické zátěži sahající až k úzkostným stavům, záchvatům paniky nebo depresím.

Tento seznam zdaleka není úplný a měl by tu také jen ukázat, že chronický stres lze sotva přeceňovat. Právě u onemocnění srdce může mít stres dle trvání, dávky a druhu větší vliv než kouření – což nechápejte tak, že můžete utěšeně kouřit dál jen proto, že nepocítujete žádný stres (mimochodem, to s „pocítováním stresu“ je také zajímavé – studie ukazují, že

jsou stavy, ve kterých může být člověk silně stresován, *aniž* by to postřehl). Je také jasné, že kouření je zásadně nebezpečné a „zabiják číslo jedna“, takže zde nebudeme hrát argumentační kvarteto. Lehkomyslným zacházením se stresem se však můžeme naopak dostat do začarovaného kruhu (například když se člověk snaží stres kompenzovat kouřením), a zdravotní problémy ještě prohloubit nebo rozšířit.

Máme tedy stres proklít a kompletně ho vyloučit ze svého života? Ale jak to udělat? Život zcela bez stresu je utopie. A ani není žádoucí a nemá smysl. Stres k našemu životu patří a sám o sobě není špatný. Je přirozenou součástí zdravého a šťastného života. Potřebujeme výzvy, abychom mohli růst, učit se novým dovednostem, řešit problémy, vydávat se na nové cesty, objevovat a rozvíjet svůj potenciál. To všechno by bez stresu nebylo možné.

Stres má mnoho tváří. Vedle nejčastěji jmenovaných zdrojů stresu podle studie pojišťovny Techniker Krankenkasse z roku 2016 (práce, vlastní nároky, doprava nebo sociální vztahy) to může být i tréma před divadelním představením, horor v tmavém kinosále nebo polévání v sauně („Dnes jsem vám donesl výluh z břízy a šalvěje!“). Na rozdíl od chronického stresu, který může vést k psychické zátěži až k depresi a/nebo psychické bolesti, aktivují poslední jmenované příklady ovšem také naše centrum odměn v mozku. To znamená, že není stres jako stres. Co jeden vnímá jako nesnesitelný tlak, bere jiný ještě jako příjemnou rozmanitost nebo výzvu, a díky tomu má na něj stres spíš obohacující než zatěžující vliv. Jisté je jen to, že moc stresu je moc, ale málo stresu je také málo. Jde o to najít pro sebe ten správný poměr.

Avšak počet těch, kdo opakovaně trpí nadbytkem stresu, pováženihodně vzrostl. Podle průzkumu FORSA z roku 2013/2014 má každý druhý Němec pocit, že je stresován, a každý pátý dokonce trvale stresován. V mnohých povoláních stoupl počet „velmi stresovaných“ na jednu třetinu až polovinu. Pracovníci bezpečnosti práce, i na Evropské úrovni, varují už delší dobu před tím, že v některých oblastech je úroveň zátěže natolik vysoká, že 80 až 95 procent zaměstnanců je považováno za „velmi“ až „vysoce zatížené“ a „vystavené velmi velkému riziku.“ To jsou alarmující čísla, ať už jde o módní fenomén, nebo ne. Něco je špatně.

Stres si dnes většina lidí spojuje v první řadě s časem. Když na konci dne zbude na seznamu příliš mnoho nevykonaných úkolů, když se citelně blíží termín odevzdání důležitého projektu, když padne celý víkend na to, aby se nějak dohnaly resty z minulého týdne, pak doslova cítíme, jak nás tlak tíží na ramenou nebo na srdci. Čas – nebo to, za co ho dnes považujeme – do určité míry vystřídal hrozivého šavlozubého tygra, který usiloval o náš život kdysi dávno. Přitom je čas, tak jak ho dnes naprosto samozřejmě vnímáme, vskutku nový fenomén. Právě v souvislosti se stresem už nepřemýšlíme nad rytmem ročních dob, ale nad taktem svého života, který jen vzdáleně připomíná přirozený sled. Poslední zbylé vnímání ročních období, přinejmenším od určitého věku, je náhlý a ohromující dojem, který se spolehlivě dostavuje koncem roku, že předešlé měsíce strašně rychle uběhly. Čas letí, každý rok je to stejné.

Máme pocit, že času je pořád méně

Přesto i tento pocit je samozřejmě relativně nový fenomén. Průmyslová revoluce, která u nás začala asi před dvěma stoletími, ukončila pro rostoucí

podíl obyvatel zemědělský život, jenž byl utvářen jarem, létem, podzimem a zimou, setím, růstem, sklizní a dobou odpočinku, pracovními dny a nedělemi, východem a západem slunce. S továrnami přišly píchačky, namísto východu slunce či kokrhajícího kohouta nastoupily sirény, které svolávaly pracovníky na začátku směny, a vlastní budík, jenž ohlašoval začátek práce v kanceláři. Produktivita se od té doby měří podle konkrétního produktu, viditelného výsledku, který vzniká co možná nejefektivněji v určené pracovní době. Lidé jsou v tomto procesu nahraditelní a sama pracovní síla se stala vypočitatelným výrobním faktorem. Čas odpočinku, obnovy sil, také „návratu sama k sobě“ a zrání, fáze pohody a osobního růstu i individuality a kreativity – stejně jako možnost pochybovat a hledat odpovědi se přesouvá na volno po práci nebo na víkend. Přesto si na to uděláme čas jen zřídka, protože nutkání stále něco konat a dosahovat viditelných výsledků jsme naprosto přijali za své. „Kdo nic nedělá, ten je neschopný.“ Od té doby má člověk pocit, že tempo stále stoupá – a času je pořád méně.

Pozoruhodné je, že nás tento pocit provází už dvě století. První zprávy o rostoucím stresu se podobají těm dnešním, i když počítače a chytré telefony tehdy ještě byly science-fiction. Přitom se pracovní podmínky ohromně zlepšily (když člověk na chvíli opomine, za jakých podmínek se ještě dnes na dálném východě nebo jinde vyrábí například elektronika nebo oblečení). Pracujeme – přinejmenším podle smlouvy – sotva čtyřicet hodin týdně a dostáváme možná ještě třináctý plat, ale stres zůstal. Vypadá to dokonce, že stále narůstá, nejen u těch, kdo mají nejistou a špatně placenou práci a pro které je příspěvek na dovolenou nebo na Vánoce cizí slovo. Stres také není

možné shrnout do matematického vzorce a dá se jen těžko objektivně měřit (ačkoliv v tom už jsme pokročili). Jeho velká část je subjektivní a závisí i na našem osobním vnímání stresu a našem potenciálu jej překonávat. Naše vnímání a potenciál k překonávání stresu zase podléhají různým vlivům, které máme částečně ve vlastních rukou, částečně ale také ne. I naše geny a životní prostředí k tomu mají co říct. Může se dokonce stát, že trpíme stresem, aniž bychom o tom věděli. Jak již bylo řečeno, stres je komplexní fenomén. Nepotřebuje ani měření času, se kterým ho dnes v první řadě spojujeme. Čas vysvětluje jen jednu část tohoto fenoménu. Neboť stres rozhodně není vynálezem moderního světa, provází nás odjakživa, a co víc, stres nemusel čekat na člověka, aby se mohl objevit na této planetě. Provází život od samého počátku, a patří dokonce k významným součástem a motorům života, pokroku samého. Bez stresu není život.

**Náš stresový
systém má
málokdy klid**

Po miliony let stres poháněl evoluci. Přesto se s člověkem, a obzvlášť s naším moderním životním stylem od základu změnila kvalita tohoto fenoménu. Stres, osvědčený princip přežití, nám dnes může život ničit, protože se do něj stále dostáváme, i když široko daleko není žádný racionální podnět k tomu, abychom se museli bát o život. Dnes už to není jen šavlozubý tygr, co ohrožuje náš život, dnes na nás stále prší ve velkém počtu další a nové stresující faktory – náš stresový systém je sotva kdy v klidu, protože zjevně neumí rozlišovat mezi opravdovým ohrožením života a smyšleným, špatně interpretovaným nebo dosud neznámým podnětem. Kromě toho si můžeme stres v duchu pěkně „malovat“ – a také to děláme, neustále. Z biologického pohledu jsme se dnes do určité míry stali otroky vlastnoručně vytvořeného barevného,

hlučného, rychlého světa. Naše tělesné vybavení se tomuto divokému tempu (ještě) nestihlo přizpůsobit.

Hranice mezi akutním a chronickým stresem je velmi úzká. To, co nám zpočátku připadá jako stimující, se může rychle stát zátěží, každý jedinec to vnímá jinak. Pokud ale člověk onen práh překročí, může to mít zásadní vliv na jeho zdraví. Je skoro ironií osudu, že teprve stres umožňuje život, ale příliš mnoho stresu pro nás může být doopravdy smrtelné.

Proto se dále přesněji podíváme na to, co stres vůbec je, jak vzniká, co v našem těle vyvolává a kdy se stává škodlivým. To je důležité proto, abychom se dostali k věci, k pochopení, co konkrétně můžeme proti škodlivému stresu dělat. Vraťme se ale krátce časem k začátkům zkoumání stresu, do časů, kdy toto slovo ještě neexistovalo, ačkoliv stres už byl dlouho všudypřítomný.

Co mají společného kočičí záchodky a homeostáza – a jak se krysy staly kmoťříčkami stresu

Americký harvardský fyziolog Walter Cannon (1871–1945) před více než sto lety učinil průkopnický objev ve své studii, která vlastně měla vysvětlit, jak střevní svalovina posouvá stravu trávicím traktem. Pro účely této studie si vybral jako pokusné objekty kočky, které nejdříve nakrmil, aby měly co trávit, a následně zrentgenoval peristaltickou práci kočičího střeva. Tento postup ale tak úplně nefungoval, protože mnoho vybraných koček prostě nechťelo spolupracovat. Přesněji řečeno trávení koček nespolupracovalo: kočky měly neuvěřitelně často zácpu.

Cannon si všiml, že se to týkalo vždycky těch koček, které prskaly a škrábaly a při celé proceduře se bránily. To přivedlo vědce na myšlenku experiment obměnit a věnovat se nové otázce. Byl to pocit strachu, který kočkám zastavil trávení? Místo o trávicí proces tedy mělo nyní jít o spolupůsobení (silných negativních) emocí a tělesných funkcí. Kdyby bývaly kočky tušily, co s nimi Cannon plánuje, radši by bývaly dobrovolně šly na kočičí záchod – kdyby jen mohly.

Při novém pokusu byla každá kočka chvíli zavřená v kleci, kde čekala bez nejmenšího tušení, co se bude dít dál. Pak byl do místnosti vpuštěn pes, který cílevědomě kočku v kleci očíhával a štěkal na ni, což ji vyděsilo. Když poté Cannon odebral kočkám krev, zjistil, že na rozdíl od kontrolní skupiny nevyděšených