



Co s únavou?

O únavě při RS a jejím řešení jsme v RS Kompasů už psali. Nicméně je to symptom, který trápí mnoho pacientů, a tak se k němu opět vracíme. Tentokrát to nebude pouze o pohybu, který samozřejmě proti únavě pomáhá. V úvodu vám přinášíme dva příběhy. V jednom z nich se dozvíte docela dobrý návod, jak zacházet se stresem, který únavu také způsobuje. Čeká vás rovněž hezký tip na výlet. Vaší pozornosti bych ráda doporučila i rozhovor s neuroložkou MUDr. Evou Medovou, ve kterém jsme se podívali i na to, s čím může pomoci pacientovi lékař. Protože pomáhá i pohyb, opět jsme si povídali s fyzioterapeutkou Klárou Novotnou, dokonce i o tom, jak si dobře rozvrhnout den, proti únavě a proč je to důležité.

Dobré dny a hodně sil vám přeje

Sárka Pražáková

Pláštěnka proti stresu

S panem Petrem jsme si nepovídali o tom, jak se dostává z únavy, protože na ni moc netrpí. Ale má docela dost praktických vyzkoušených nápadů, jak zvládnout stres, který také způsobuje únavu. Hodně jsme si povídali o tom, jak se udržet v duševní pohodě. Velmi mě zaujala jeho lístečková metoda. Když mi ji vysvětloval, připomnělo mi to scénu z knihy a filmu o Harrym Potterovi, kdy čaroděj Brumbál odkládá obtěžující myšlenky do pověstné myslánky. Nicméně zatímco Brumbálovi tyto obtěžující myšlenky v myslánce zůstaly uloženy, pan Petr chodí spát s čistou hlavou.

Mnoho lidí, když se dozví, že má RS, je v šoku. Jak to bylo u vás?

Já když jsem se dozvěděl, že mám RS, byl jsem šťastný.

Tak to slyším poprvé...

RS se u mě ohlásila tak, že jsem se motal, pletla se mi slova, jako kdybych byl opilý. Když jsem měl něco napsat, byl to velký problém. Protože jsem zdravotník, tak jsem si myslel, že mám nádor na mozku, a měl strach, že brzy umřu. Když jsem se dozvěděl, že mám „jenom“ RS, na kterou existuje léčba a mohu s ní relativně normálně žít léta, tak jsem si pořádně oddechl a byl jsem šťastný.

Aha, tak tomu rozumím. Jakou práci ve zdravotnictví děláte a jak jste se k ní dostal?

Původně mám technické vzdělání, jenomže ta profese mě neuspokojovala, tak jsem si udělal

zdravotní školu a jsem zdravotní bratr. Dlouho jsem pracoval v nemocnici na interně. Byla to hodně náročná práce, protože se staráte o vážně nemocné lidi ve věku 70 let a více. Navíc kvůli nedostatku personálu jsem někdy musel zvládnout úkoly za tři lidi, a když je někdo perfekcionista jako já, chce, aby bylo vše v rychtyku, tak to bylo někdy dost složité. A byla to práce na směny, takže se moc nevyspíte. Nicméně vydržel jsem to dělat mnoho let, byla to křesťanská nemocnice, kde pracovali skvělí kolegové, kteří jsou mými přáteli dodnes. Asi rok předtím, než jsem onemocněl, jsem zjistil, že už jsem unavený z této fyzicky i psychicky náročné práce, a našel jsem si místo v zubařské ordinaci.

Myslíte si, že tato náročná práce přispěla k vašemu onemocnění?

Myslím si, že ano.



Jak se váš život změnil po onemocnění RS?

On se vlastně už moc nezměnil. Já jsem tu změnu udělal už rok předtím. Když jsem onemocněl, měl jsem práci, zvolnil jsem a s nadsázkou se dá říci, že ta RS „přišla jako do peřin“. Změnilo se to, že si nyní místo sedmi úkolů denně naplánuji třeba jenom tři. Odjakživa jsem byl rád všude včas, dnes ještě více než dříve. Když někam jedu, zjistím si odjezdy MHD, mám časovou rezervu, abych se nestresoval, že přijdu pozdě. Zásadně se vyhýbám stresovým situacím, a když už nějaké nastanou, tak si je moc nepouštím k tělu. Představuji si, že mé tělo je obaleno takovou pláštěnkou, po které všechny ty negativní věci stečou, a mě se to nedotkne.

Stres bývá jednou z příčin únavy. Jak ještě se mu bráníte?

Asi mi hodně pomohla změna práce. A zá-

Zásadně se vyhýbám stresovým situacím, a když už nějaké nastanou, tak si je moc nepouštím k tělu. Představuji si, že mé tělo je obaleno takovou pláštěnkou, po které všechny ty negativní věci stečou.

sadně ať dělám cokoli, tak nepospíchám. Většina lidí si na to zvykla, protože vědí, že to udělám sice pomaleji, ale dobře. Jedině má rychlá až zbrklá kolegyně si ze mě utahuje, že jsem pomalý, a já jí říkám: „Já nejsem pomalý, já jsem rozvázný.“ Před tím, než se do něčeho pustím, si to také dobře promyslím. Protože mám sníženou citlivost v prstech, tak činnosti, které mi nejdou, nedělám.

Hovořil jste o nové práci. Řekl jste svým zaměstnavatelům, že máte RS?

Neřekl. Když jsem se o své nemoci dozvěděl, pracoval jsem tam krátce. V práci mě RS neomezuje, takže jsem neměl pocit, že bych se s tím měl svěřovat. Možná by mi pak nedali smlouvu na dobu neurčitou a já bych byl ve stresu. To jsem nechtěl. Nově diagnostikovaným bych také poradil, aby dobře uvážili, zda o své nemoci zaměstnavatele informovat.

Komu jste o své nemoci řekl?

Své manželce a pár opravdu nejbližším přátelům. Ani rodičům jsem o tom nepověděl, protože by je to zbytečně trápilo a já bych byl kvůli tomu také v nepohodě.

Vnímám, že pro vás jsou důležité dobré vztahy s pohodovými lidmi. Vytěsnil jste ze svého života vztahy s lidmi, kteří vám neseděli?

Ano, ale to už dříve. Prostě jsem je přestal vyhledávat, psát si s nimi či telefonovat. Naopak jsem vděčný, že mám kolem sebe mnoho milých pozitivně naladěných lidí. Jak už jsem říkal, mnohé z nich jsem potkal v křesťanské nemocnici, kde jsem pracoval. Tam byly vztahy s lidmi postavené na vzájemné toleranci a čestném přístupu.

Mnoha lidem způsobuje stres i to, že jim stále v hlavě jede kolotoč překotných myšlenek, kterých se neumějí zbavit. Máte na to nějaký lék?

Mám na to takovou lístečkovou metodu. Po kapsách mám lístečky. Všechno, co mě napadne, si okamžitě poznamenám, ať už je to nápad, úkol nebo něco, co nevím a jsem na to zvědavý. Každý večer, když přijdu domů, tak všechny tyto lístečky položím na okenní parapet, kde mám svou „kancelář“. Beru jeden lísteček po druhém a například si rozmyslím, co s novými nápady, jak je posunout více do reality, úkoly si naplánuju, to, co nevím, si najdu na internetu nebo v knihách naší velké knihovny. Mimochodem na tu jsme moc pyšní, místo obýváku máme knihovnu. Ale abych se vrátil ke svým lístečkům. Když všechny lístečky proberu a udělám, co je třeba, tak je zmačkám a zahodím – a pro ten den mám vyčištěnou hlavu. Pak si jdu sednout na houpačku u nás na zahrádce a koukám se, co kde vyrostlo, a je mi dobře.

Dala by se tahle lístečková metoda použít v situaci, kdy se člověk dozví, že má RS, a dostane se do vnitřního zmatku? A co by na těch lístečcích mělo být?

Určitě dala. Kdybych byl v situaci nově diagnostikovaného, odjel bych někam do přírody a všechno bych si v klidu promyslel. Vzal bych si papír a tam si napsal všechny přínosy a zápory, které mě v tu chvíli v souvislosti s RS napadnou. Něco jiného je o něčem jen tak přemýšlet a něco jiného je to napsat. Pak bych si podtrhal to nejdůležitější. Přemýšlel bych o práci, o vztazích, o rodině, komu to říci a komu ne apod. Také bych si napsal všechny otázky, které mě napadají, a kde nebo u koho mohu hledat odpovědi.

Vy jste to tenkrát tak udělal?

Jak jsem říkal, já byl v trochu jiné situaci,

nebyl jsem zmatený a nešťastný, já si oddech, že to není něco horšího. Navíc jsme oba s manželkou zdravotníci a má žena je úžasná – když něco nevím nebo potřebuji zahřít, tak se o to postará.

Mluvil jste o zahradě. Bydlíte v domku s vlastní zahrádkou a péče o ni vám také dává energii?

Energii mi dává, i když ta zahrádka není moje. Bydlíme v pražském činžáku, kde máme nájemní byt. Pár let jsem se z okna díval na za-

Kdybych byl v situaci nově diagnostikovaného, odjel bych někam do přírody a všechno bych si v klidu promyslel. Vzal bych si papír a tam si napsal všechny přínosy a zápory, které mě v tu chvíli v souvislosti s RS napadnou. Něco jiného je o něčem jen tak přemýšlet a něco jiného je to napsat.

nedbaný trávník na dvorku, až už jsem se na to jednou nemohl dívat a začal z toho dělat zahrádku. Dneska je to taková zelená oáza pro všechny lidi z domu – a na co jsem také hodně pyšný, jsou naše kaktusy. Obložili jsme jimi všechny okna v domě, všechny kvetou a dělají nám i sousedům radost.

Přijde mi, že vy jste pěkný příklad člověka, který lidem hodně dává a ono se mu to vrací. Mimochodem, jak to bylo s tou vaší cestovní kancelář?

To je taková legrace. CK Petrouš vznikla tak, že jsem začal pro přátele plánovat cesty našich výletů po Čechách. Já už to měl nacvičené z jednoho svého zaměstnání. Pracoval jsem

v prodejně map. Když v krámě nikdo nebyl, tak jsem si cestoval prstem po mapě. A když zákazníci přišli, ptali se mě, kam mají jet. Nakonec to dopadlo tak, že jsem jim plánoval cesty na míru. Já osobně mám rád Čechy, od mládí jezdíme s přáteli na vandry, jen tak po šírák. S poměrně těžkým batohem nachodíme třeba i dvacet kilometrů denně, jdeme si, kam chceme, spíme a jíme, kde chceme, prohlédneme si, co nás zajímá, je v tom obrovská svoboda.

To máte ale docela dobrou fyzickou kondici.

Asi jo, ale já se o to moc nesnažím, nechodím někam do posilovny, jenom jsem skoro každý víkend někde na výletě.

Připadá mi, že to naše povídání bylo hodně o vnitřní cestě pohody a svobody i o cestách ven za energii. Co byste poradil nově diagnostikovaným pacientům?

Aby měli dobré vztahy s lidmi. Mám hezké manželství, což každý nemá. Každý ale může mít dobré přátele. Rozhodně bych nedoporučoval pro získávání informací internetové diskuse, spíše seriózní zdroje, jako je třeba RS Kompas. Vytěsnit ze života vše, co člověk uvádí do nepohody, a promluvit si o tom třeba i se zkušenějším pacientem. Například peerem.



Já mám taky RS. A vím, jak s RS dobře žít. Rád se s Vámi podělím o zkušenosti.

Máte-li zájem mluvit s peerem, napište nám své přání na web www.rskompas.cz na odkaz Vaše dotazy. Rádi vás s ním spojíme.