



Výtvarnice Zuzana Čížková je příkladem člověka, který se s RS pere jak lvice, přestože jí občas působí velké trable. Původně jsme si domluvily osobní rozhovor, ale protože paní Zuzana dostala ataku nemoci, vedly jsme rozhovor mailem. Její příběh mi opět připomněl, jak je důležité, aby lékaři rozpoznali RS včas a byla co nejdříve zahájena léčba. Kromě léků na RS, které jí naordinovali lékaři, má paní Zuzana ještě jeden lék a tím je tvoření. A nesejde na tom, zda tím tvořením je namalování obrazu nebo péče o zahrádku. Zdá se mi, že důležitý je ten proces: mít odvahu a sílu, i když je ouvej, o něčem snít, a když je lépe, tak to uskutečnit. A když něco nejde uskutečnit, najít si něco jiného, co nás naplňuje a pozvedává. Další obrázky a hlavně fotografie ze zahrady Zuzany Čížkové naleznete na našem webu www.rskompas.cz.

Jak dlouho máte RS a jak se u vás projevila?

RS mi diagnostikovali na jaře 2016. Bohužel v nemocnici, kam jsem docházela, nerozpoznali onemocnění RS, takže jsem se začala léčit pozdě. Zpětně se ukázalo, že ataky nemoci jsem měla minimálně od roku 2012. RS mi přeházela život zcela naruby. Byla jsem známá jako kamenosochařka (dokument Hany Pinkavové: Nehasit! Hořím! Kamenosochařka Zuzana Čížková). Živila jsem se nejdříve hodně i betonovými sochami a později jsem začala učit na ZUŠ výtvarný obor a každý rok navyšovala úvazek. To už jsem totiž přestala zvládat fyzicky náročnou sochařskou práci. Nakonec jsem však musela odejít i ze školy,

a tak se nyní učím v grafických programech, které se od doby mého studia na VŠ změnilly, a zároveň se více věnuji malbě a hledám sochařské materiály a technologie, které bych zvládla. Děti nemám.

Co vám nejvíce pomohlo se vyrovnat s diagnózou a co vám nejvíce pomáhá, fyzicky i psychicky, když přijde ataka nemoci?

Asi ještě stále válčím. Nejdůležitější je pro mne moje okolí, rodina, přítel, přátelé. Mám štěstí, že jsou skvělí a nenechají mne upadnout na zem. Já sama si pomáhám hlavně svými sny. Moje terapie již byla popsána milionkrát... Hledat nové a nové světy, nebát

se dlouhé plavby do neznáma a nabírat energii ze snů. Vše racionální a hmotné může ze dne na den skončit, ale sny vám přece nikdo nemůže ukrást ani zničit. Ty jsou jen ve vaší hlavě a jen a jen vy je můžete postupně transformovat k obrazu svému.

Během atak jsem samozřejmě chtěla taky něco tvořit. Někdy jsem kreslila, jindy nešlo ani to, protože jsem viděla rozmazaně. Ale v takovém případě prostě jen vymyslím, co „pak“ budu tvořit, a dělám si poznámky do sešitů. Kromě toho dávám obrazy do charitativních aukcí pro RS. A i tento pocit, že mohu trochu přispět k něčemu dobrému, je fajn. Dříve to byly pro změnu charitativní aukce pro děti.

Změnila se nějak vaše životospráva?

Začala jsem mnohem více jíst syrovou zeleninu, protože vitaminy v tabletách u některých lidí vůbec neúčinkují, zejména pokud mají poruchy trávení a vstřebávání živin ze střev, což má prý mnoho lidí v této době a ani o tom nemusí vědět. Zelenina se zkrátka nahradit nedá. Mimo to dobře přispívá ke správné činnosti trávicího ústrojí. Piju mrkvovou šťávu, nepiju tvrdý alkohol a pivo s vínem téměř také ne. A opravdu často jím poctivé rybí pomazánky a pečené ryby. Vyřadila jsem svůj milovaný kečup, protože poškozují střeva a žaludek. Obecně si myslím, že RS je jedna z nemocí „moderní vyspělé civilizace“, ke které hodně přispívá chemická strava, nedostatek zeleniny, ryb, obyčejné vody a dohánění vitaminů a minerálů pilulkami. Už kdysi, když jsem studovala na laboranta, tak nás paní učitelka na biochemii varovala před výměnou zeleniny za pilulky. Já sama mám vitaminy zakoupené v lékárně, ale nejím je pořád a nemám to jako náhražku. Nejsme roboti, abychom jedli jen uměle vytvořenou stravu.

Únava je jedním ze symptomů, který pacienty trápí. Trápí i vás? A co vám na ni pomáhá?

Jak zvládám únavu? Na to bych odpověděla paradoxem. Dostatkem spánku, ačkoliv v této době a v naší „vyspělé civilizaci“ je to velký luxus. Mám výhodu, že žiji ve starém domě s velkou zahradou. Od jara do podzimu je o co pečovat a v zimě chodíme do kůlny pro dříví. Buď budu unavená a zmrzlá, nebo se protáhnu a po zásluze se odměním teplem v kamnech.

Také jsem se narodila jako výtvarnice, a přestože již nezvládám věnovat se kamenosochařství, betonovým sochám ani jiným fyzicky náročnějším realizacím, stále musím tvořit. Je to takový vnitřní motor. S únavou bojuji tímto vnitřním motorem a hlavně svými sny. Určitě mi tu energii dodává i okolí, které mne v aktivitách všemožně podporuje. A to i přesto, že mne naopak někteří lidé z profesního světa hodili přes palubu. Ale to je energie zprvu negativní, kterou je nutné proměnit opačným směrem a vyplout zase dál. Protože právě tyto negativní emoce, ať už depresivního charakteru, problémy s odpuštěním a pochopitelně stres jsou požirači energie a spouštěči únavy. Nikdy mne tolik nevyčerpalá rozumná fyzická aktivita jako špatná psychika.

Je ještě něco, co vám pomáhá?

Kolumbus nám na únavu přivezl kávu, ale určitě bych to s ní nepřeháněla. Naopak čerstvý vzduch a zelenina mi dělají větší službu. Dotáhla jsem si na zahradu starou vyřazenou vanu, natřela ji fialovou barvou a zasadila do ní zeleninu. Zatím jen saláty a příští rok by se po krajích měly přelévat popínavé okurky. Hned vedle mám ve starém, opět fialově nabarveném záchodě rajče a všude kolem citronovou i čokoládovou mátu, jahody, další rajčata i ozdobné kytky.

Staré klepadlo také nezůstalo ladem a popíná se po něm hroznové víno až k přivázanému jízdnímu kolu zavěšenému zcela nahoře. Bizarní kolekci zátiší zaštitila kompozice ze starého komína, třímetrového okapu a části jiného kola. To je zatím obrostlé jen borůvkami a další dodělám



Stále musím tvořit.
Je to takový vnitřní motor. S únavou bojuji tímto vnitřním motorem a hlavně svými sny.

během léta. Na čekací hromádce už mám i staré lyže, sánky, kusy postele a mnohé jiné haraburdí. Jen to nesmím nechávat příliš dlouho rozdělané, aby ty rozdělané umělecké skalky nezpůsobily majiteli zahrady infarkt.

Pokud nemohu nabírat energii v přírodě a na zahradě, cucám ji z barev, kterými maluji na plátna. Nikdy předtím jsem neměla možnost si sama na sobě vyzkoušet, jak moc barvy ovlivňují vnitřní energetické pochody.

Nedávno jste měla další ataku, jak zvládáte se z toho dostat? Kdo vám pomáhá?

Je to těžké, ataka a období po ní s sebou nese i velkou psychickou zátěž zejména z toho důvodu, že se člověk snaží cvičit; já osobně mám spinner. Organizuje si čas pro přípravu zdravých jídel a pak se zase z ničeho nic dostane zcela dolů. Kromě podpory blízkých lidí jsem moc ráda, že mám v MS centru na Karlově náměstí v Praze paní doktorku Hanu Řeháčkovou. Už v prvním momentě byla i velmi dobrým psychologem. Zároveň je vidět, že velmi intenzivně sleduje vývoj v léčbě v ČR i zahraničí, a tak má moji velkou důvěru.

Jak dlouho se z únavy po atace a dalších symptomů dostáváte?

Na to nemám jednotný model. Pokaždé je to zce-

la jiné. Já velmi špatně snáším kortikoidy, a tak úleva od neurologických problémů přichází celkem brzy, ale pak mi ještě tak 14 dní není dobře, než to tělo zvládne. Jednou to trvalo možná i dva měsíce. Zjistila jsem, že v tomto období mi pomáhá pít denně tři litry obyčejné neperlivé vody. A pochopitelně se třeba s doprovodem aspoň jednou denně projít po zahradě. Ale vím, že tento luxus nemá každý.

Prof. Havrdová říká, že hlavním lékem na únavu je pohyb. Jak se hýbete vy?

Pořídila jsem si spinner, jak už jsem zmiňovala dříve. Jezdím tak často, jak mám energii a čas, ale většinou aspoň dvakrát do týdne. Dále mám opravdu hodně pohybu během péče o zahradu a starý dům. A přítel zas miluje procházky, a tak musím chodit. Také jsem od jedné paní doktorky dostala knihu s cviky pro pacienty s RS. Je to v podstatě jóga, procvičí různé svaly po celém těle, které běžně nepoužíváme. No a smějí se tady na mě dvě desetikilové činky, ale ty teď nepoužívám. S těmi jsem cvičila před diagnózou. Naučila jsem se to na střední škole, protože vedoucí vychovatel internátu při střední kamenické škole byl několikanásobný vítěz v kulturistice a zařídil perfektně vybavenou posilovnu.

Jedním ze spouštěčů ataky je stres. Pomáhá vám, že žijete mimo velké město, na malém městečku v klidném prostředí?

Určitě ano. Právě v tom osudném roce 2012 jsme se s přítelem rozhodli, že zůstaneme tady na malém městečku. Už tenkrát jsem cítila, že je něco špatně. Po půlročním pobytu v Paříži a nekonečném cestování mne podvědomí tlačilo z centra Prahy.

Co byste poradila člověku, který se právě dozvěděl, že má RS, obecně? A co když ho trápí únava?

Tato diagnóza nemusí být pro každého změna života. Pokud se RS diagnostikuje včas, se současnou léčbou to mnohé pacienty nijak neomezí. Určitě bych doporučila snažit se v RS centru chodit k jednomu anebo dvěma lékařům. Vždycky je lepší, když lékař pacienta už trochu zná a nevidí ho poprvé a na chvílku. To je kámen úrazu ve všech ordinacích. Já tak zmátla bývalé všeobecné neurology, protože jsem ženská při těle, ale měla jsem větší sílu než leckterý chlap, proto se tak dlouho mýlili a RS je nenapadla. A jak už jsem se zmiňovala, kromě rozumného pohybu a potravin je důležité najít si své sny, které jsme schopni uskutečnit. Nejdůležitější je psychika, ta utváří náš fyzický stav, což je již vědecky dokázané. Dnes už víme, že ve stresu a při negativních emocích se v těle vytvářejí biochemické reakce, které fyzicky poškozují naše tělo. Oni ti buddhisté vědí, proč, co a jak dělají – najděte si svůj ostrov seberealizace!

A může to být cokoliv – šperky, háčkování, pěstování rostlin, jóga, šachy, hlavolamy, sbírání mincí, chov psa a výstavnictví, četba, hra na nástroj.