



## téma čísla KOGNITIVNÍ FUNKCE A RS

Rada, kterou pacient od neurologa dostane, je, že by měl hned od počátku trénovat kognitivní funkce. Paměť, schopnost soustředění, pozornost, schopnost rozhodování atd. S cestovatelem Alešem Zajíčkem jsme si povídali, jak lze přirozeně trénovat kognitivní funkce při cestování, a o tréninku kognitivních funkcí jsme si povídali i s psycholožkou J. Tomanovou a lektorkou komunikace P. Banýrovou.

## obsah

### VÁŠEŇ PRO ŽIVOT str. 2-3

S cestovatelem A. Zajíčkem o cestě do ciziny i k sobě.

Jak trénuje cestovatel.

### MOZEK A RS str. 5

S neuroložkou MUDr. E. Hynčicovou z FN Motol v Praze.

Co je mindfulness?

### RELAXACE PRO MOZEK str. 8

Pár rad psycholožky J. Tomanové a lektorky komunikace P. Banýrové.

Jak být sám se sebou.

# VÁŠEŇ PRO ŽIVOT

Cestovatel Aleš Zajíček žije s RS už čtyři roky. Když ho potkáte, sálá z něj dobrá nálada a vašeň pro život. V rychlém sledu na vás sype zážitky, příběhy a nápady, že máte co dělat, aby vaše kognitivní funkce jeho tempu stačily. Aleš Zajíček se svou partnerkou stále cestuje na daleká i bližší místa. O těch také byla řeč, ale dnes jsme si povídali o cestování jako o přirozeném tréninku kognitivních funkcí. A protože Aleš Zajíček věděl, o čem si dnes budeme povídat, poctivě se na to připravil, a než jsem se stačila nadechnout a položit první otázku, tak bez ptaní spustil.

Jak to vnímám já, myslím, že pro mozek je důležitá relaxace. Zní to asi trochu zvláštně, když si máme povídat o tréninku kognitivních funkcí. Ale já nemluvím například o pasivním sledování televize, ale spíš o tom, že když se celý den věnujete jedné činnosti, která je stále stejná, a tedy vás nutí zapojovat jen určité části mozku, tak pak je důležité začít dělat úplně něco jiného, kdy vlastně ta část mozku, která přemýšlela, relaxuje, a ta, která spala, začne pracovat. Nevím, jestli tento můj laický dojem je úplně v souladu s pohledem neurologů, ale já to tak cítím.

## **Asi mluvíte o aktivní relaxaci. Jak relaxujete?**

Jdu fotit. Při focení trénuji kondici i kognitivní funkce. Protože nejdříve musím dojít na zajímavé místo, kde je co fotit. Pak, když chci udělat nevšední fotku, vyfotit obrázek ze zajímavého úhlu, tak se všelijak kroutím, abych toho dosáhl. Takže si pěkně procvičím celé tělo. Zároveň se ale musím rozhod-

nout, kam půjdu, vymyslet, co budu fotit, a soustředit se na focení, aby fotka vyšla dobře. A to je zase přirozený trénink kognitivních funkcí. Přemýšlet musím i ve fázi, kdy obrázek zpracovávám. Díváte se na fotografii a říkáte si: nechám ji tak, nebo ji trochu upravím? Jak ji upravím, aby byla zajímavá? Další formou aktivní relaxace může být obyčejné popovídání si s někým. Rozhovor si nemůžete naplánovat, má svůj přirozený vývoj, vy nevíte, kam se řeč stočí, a na to musíte reagovat. Hlavně si tím osvěžujete slovní zásobu. Proto také rád potkávám nové lidi, zejména když jsou z prostředí, které neznám. Dobré je psát články nebo si psát deník. Já pravidelně píši deník z našich cest nebo některé příspěvky na sociální síť.

## **Dobrá; berme cestování jako přirozený způsob tréninku nejen kognitivních funkcí, ale i kondice. Kde jste byli s partnerkou naposledy?**

Letos jsme byli z našeho pohledu docela

blízko, ve Slovinsku. Objevili jsme úžasnou zemi. Výjimečně jsme nezjišťovali informace a šli jsme, kam nás nohy donesly. Několik dní jsme tak byli u moře v Portoroži. Je tam městečko Piran, kde žije italská menšina, ulice mají italské i slovinské názvy a ve školách se učí italština. Je tam zkrátka moc krásně a fajnově. Na zbytek dovolené jsme odjeli pro změnu do hor. Vydali jsme se k Bohinjskému jezeru. Jeden z výletů nás přivedl na krásné místo s vodopády, které ale po horkém létě skoro vyschly. Což vůbec nevadilo, neboť jsme je našli v jiné podobě, a i tak byly podmanivé a krásné. Toulali jsme se i po horách, což bylo skvělé nejen pro mou kondici, ale i pro nácvik soustředění. Lezli jsme místy po stezkách, které by snad nezdolal ani kamzík, a já se musel pořádně soustředit, abych věděl, kam šlapat mám a kam ne. Je pravda, že i u nás doma hodně chodíme, a také po kopečkách, ale to je přece jen lehčí terén. Ale abyste zdolali větší hory, musíte být v kondici, abyste přešli to menší kamení.

### **My jsme spolu hovořili ještě v době, kdy jste měl RS diagnostikovanou relativně čerstvě. Nyní už s ní žijete zhruba čtyři roky. Zasahuje vám nějak do života?**

Jedenadvacet měsíců zasahovala, a pak jsem se s tím srovnal. Bylo to až při naší druhé cestě na Filipíny. Poprvé jsme se na Fidži vypravili devět měsíců po sdělení diagnózy. Mnoho lidí nás od té cesty odrazovalo, ale my jsme prohlásili: „Buď to přežijeme a půjde to, nebo to nedáme a nepůjde to!“ Cestu jsem zvládl, ale přesto jsem cítil ještě mnoho otazníků ohledně své fyzické kondice a dalšího fungování. Pak jsme celý rok chodili s partnerkou na takové pokusné výlety. Jeli jsme na týden do Alp a zdolávali jejich vrcholky. Řekli jsme si totiž, že tu RS musíme utahat. Nepříjemné bylo, že mě z toho někdy bolely nohy. Byli jsme i ve Vysokých Tatrách, kde jsme při výstupu na Kriváň našli plantáž brusinek, takže jsme ochutnávali, zda jsou dobré, a na Kriváň jsme vůbec nedorazili. Přesto jsme byli už nad mraky, kde krásně svítilo sluníčko. Tam jsem si poprvé naplno uvědomil, že to půjde. Potom jsme podruhé jeli na ty Filipíny a zhruba v půlce cesty se všechno srovnalo.

### **To znamená, že jste se s RS smířil?**

Ne, ale poznal jsem, že mě neohrožuje. UVědomil jsem si to na pláži jihočínské moře blízko rybářské vesnice. Měl jsem za sebou dvouhodinovou cestu, teploměr ukazoval 45 stupňů Celsia a jediné, co utrpělo vážnou újmu, byla má láhev s vodou, ve které se obsah téměř vařil, takže se to nedalo pít. Došlo mi, že když jsem zvládl takovouto zátěž, tak že to půjde; že s RS mohu normálně fungovat, normálně žít.

### **Nicméně každé tělo je jiné, každé vydrží jinou zátěž. Vaše cesty jsou místy dost náročné; posloucháte každý den své tělo, načet den má a na co ne?**

Určitě. Poslouchám ho i v takových maličkostech, jako když se ráno nemohu probudit, tělo chce ještě chvíli spát, tak ho ještě půl hodiny nechám. V práci vědí, že někdy zkrátka na sedmou nedorazím a přijdu až v osm. Vráťím-li se k cestám, určitě i tam jsem pozorný k tomu, jak se cítím, a tak každodenně volíme i aktivity. Většinou je to také o domluvě s mou drahou polovičkou, neboť naše aktivity nejsou pouze o mé maličkosti. Když to prostě nejde, nemá cenu tlačit na pilu, je třeba respektovat tělo, jeho momentální kondici, a také svůj věk. Proto když se mě má neuroložka tuhle ptala, jak se cítím, řekl jsem jí, že úměrně fyzické zátěži a věku.

### **Asi tu RS nemůžete ignorovat...**

Ano, nemůžete ji ignorovat. Protože aby na vás neútočila, je třeba dávat jí co nejméně podnětů. Je třeba ji respektovat, vyzozoro-

vat, co jí svědčí a co ne. Sice s ní můžete vnitřně uzavřít kdekjakou dohodu o neútočení a kamarádství, ale není jisté, že ona ty dohody vždycky dodrží.

### **Co děláte pro to, aby na vás neútočila?**

Hýbu se, udržuji se v kondici. Snažím se zdravě jíst, tedy zhruba šedesát procent mého jídelníčku tvoří ovoce a zelenina, ale i mléčné výrobky jako jogurty a sýry. A k tomu pak přidávám maso, ale je ho méně než těch ostatních potravin a vybírám si maso kvalitní. Piju čaje a vůbec doplňuji tekutiny. Alkohol jsem téměř pít přestal a samozřejmě nekouřím. Prostě poslouchám tělo, aby dostávalo tu výživu, kterou potřebuje.



### **Kdybychom si ještě jednou představili vaši cestu někam na druhý konec světa jako přirozený trénink kognitivních funkcí, co všechno při té cestě trénujete?**

Podle mě už to začíná hledáním informací na internetu. Díváme se, kdo kde byl, co pěkného tam viděl. Pak musíte naplánovat cestu, mít představu, která místa chcete navštívit, jak se na ně dostanete, zda tam například jede autobus, minibus, vlak nebo jestli půjdete pěšky. V jakém pořadí ta místa navštívíte. Také pokud jedete na druhý konec světa, jako jsou třeba Filipíny, jsou všechny články většinou v angličtině, takže si trénuji i angličtinu, ve které se pořád mám co učit, a tak namáhám mozek zase jiným způsobem. Často si pomáhám překladačem, ale i tak si spoustu věcí musíte odvodit. Navíc potřebuji uhlídat, aby ty informace byly aktuální. Pak zpracuji plán cesty, a když přijedeme na místo, tak ověřujeme, zda jsou naše informace aktuální a pravdivé. Potom různě náš plán cesty upravujeme i podle počasí, denně se rozhodujeme, kde a co budeme jíst, kde spát apod. Kromě toho já fotografuji a vždy se snažím, aby ta fotografie vyprávěla nějaký příběh, aby to nebylo

jen: podívejte se, kde jsme byli. Samozřejmě při těchto cestách netrénuji takto pouze kognitivní funkce, ale také kondici. Navíc funguji v úplně jiném režimu než v běžném životě v Čechách, a to si myslím, že mému zdraví také prospívá.

### **Když vás člověk potká, sálá z vás radost ze života... Jak to děláte?**

Musíte mít doma mou partnerku Janu. Je důležité, jaké lidi kolem sebe máte a jak umíte reagovat na situace, kdy není úplně dobře. Je to, jako když jdete s kamarády na túru na Kokořín, a ono najednou začne lít jako z konve. Tak si vezmete pláštěnku. No – a v životě je to stejné.

### **Co je vaše pláštěnka na dny, kdy prší?**

Má pláštěnka je, že jdu dělat něco, co mě baví. Například upravuji fotografie. Nebo si hraju hry na počítači, což Jana nerada vidí. Ale on je to také trénink, když pohybujete touch padem a přemýšlíte a přendáváte různé figurky, nebo hraju na počítači piškvorky, šachy nebo slovní fotbal. To se člověk musí hodně snažit, aby za 90 vteřin poslal co nejvíce slov podle zadání. Vytváříte i přesmyčky, takže třeba z písmen k a r můžete vytvořit rak, kra, akr a kar i ar. Máte-li písmena o m k a, tak například sestavíte koma, omak, amok, mako, moka, a ještě k tomu můžete přidat mok, moa a oka. Je také důležité, aby si člověk vybíral nové aktivity. Když budete luštit křížovky, tak po čase už to budete dělat automaticky, protože ta slova se dost opakují, a už to žádný trénink nebude, jenom rutina.

### **Mám pocit, že pro vás je důležité to objevování něčeho nového, místa, lidí, vztahů s nimi. Spousta lidí se ale na Fidži asi nepodívá, ale možná nejde o to, kde jste, ale jak dokážete vnímat krásu místa a jací lidé tam jsou...**

Je to vnímání bytí tady a teď, prožívání přítomnosti. A opravdu podle mě až tolik nezáleží na tom, kde jste, ale s kým tam jste. S partnerkou, s kamarády.

### **Co je podle vás ještě důležité?**

Myslím si, že je důležité o téhle nemoci mluvit, o tom, jak se s ní žije. Protože pak na to díky tomu nejste sami a spousta věcí a problémů, když se o nich mluví, se může dialogem s okolím vyjasnit. Je to také způsob, jak tu nemoc pochopit. Pochopit její smysl.

### **Proč si myslíte, že RS vstoupila do života zrovna vám?**

Asi proto, abych mohl ukázat, jak s ní aktivně žít. A zřejmě i proto, abych spoustu věcí ve svém životě přehodnotil a začal více přemýšlet o svém pravém JÁ.



# NEVZDÁVÁM SE

Hana Robinson, skladatelka, zpěvačka a pianistka. Roztroušenou sklerózu má už 12 let. Povídalý jsme si nejen o životě s RS, ale i o tom, jaké to je studovat na prestižní hudební škole v Americe. V časopise otiskujeme zkrácený rozhovor, plné znění zveřejníme na webu [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz).



Hana Robinson

## **Jak vznikla skladba Romantik, která byla vytvořena na podporu lidí nemocných RS?**

Nápad přišel z Brna od lidí z projektu Překonej sám sebe, který šíří informace o RS a mě to velmi potěšilo. Píseň Romantik, text i hudbu, jsem psala minulý jaro a léto a už tehdy jsem myslela na Richarda Krajčá, protože v jeho zpěvu zaznívá duše romantika. Jsem moc ráda, že tuto nabídku přijal. Nakonec jsem se na tvoření této písně sešla se skvělými muzikanty, jako jsou Petr Malásek, Jiří Stivín, Petr Bende a mnoho dalších, ale také gospelový sbor, ve kterém mimo jiné zpívají i zdravotní sestry z RS centra, kam docházím. Za všechny, kteří se na písní podíleli, jsem moc vděčná.

## **Píseň Romatik je k vidění a slyšení na internetu jako videoklip, chystáte se ji hrát na koncertech? Bude ke slyšení i jinde?**

Já ji na svých koncertech už hraji. Je možné ji slyšet z některých rádií a video je samozřejmě ke zhlédnutí na YouTube. Moje osobní přání je, aby tato píseň pomohla šířit mezi veřejností povědomí o RS.

## **V tomto čtvrtletí probíráme v RS Kompasův téma tréninku kognitivních funkcí. Dalo by se skládání hudby, hraní a koncertování vnímat jako přirozený trénink kognitivních funkcí?**

Určitě. Skládání hudby, učení se novým věcem, novým písním, je totiž hodně o matematice. Ono to vypadá, že si jen tak hraje a jen tak si bezmyšlenkovitě plyneme. Ale to není pravda, při hraní pořád musím přemýšlet, často hudbu transponuji do jiné tóniny a na to se musím také velmi soustředit, zvláště když se jedná o tóninu se spoustou křížků či béček. Podobně je to při skládání hudby, když vymyslím novou skladbu, je v tom hodně počítání, protože hudba je řemeslo, které má své zákonitosti. Samozřejmě v ní musí

být v první řadě duše, která vypráví příběh, ale bez toho řemesla se neobejdete.

## **Můžete to ještě více přiblížit?**

Při hraní stále počítáte. Už tím, že musíte držet rytmus, počítáte i cítíte. Často se stává, že přijde zpěvačka před koncertem a řekne: „Já jsem nastydlá, můžeš mi zahrát tu písničku o dva tóny níž?“ A já musím hned přemýšlet v jiné tónině, v jiných akordech.

## **Kvůli lidem, kteří se možná právě nyní dozvěděli, že mají RS, sbírám zkušenosti od pacientů, kteří jsou nemocní déle. Vy máte RS 12 let. Jak se nemoc přihlásila u vás?**

Diagnostikovaná jsem byla ve 29 letech. První vážnější ataku jsem prožila už ve 25 letech, příznaky se ovšem projevovaly již od dvaceti – to když se zpětně zamýšlím. Měla jsem problémy s rovnováhou, necítila jsem ruku, ztuhla mi tvář. Neurolog mě poslal na magnetickou rezonanci, ale než přišly výsledky, tak jsem odjela do Anglie. Tam jsem se zamilovala a vdala. A protože moje potíže zhruba po měsíci pominuly, tak jsem to dále neřešila.

## **Pro většinu lidí je informace, že mají RS, šok. Každý hledá cestu, jak se z toho dostat. Jak to bylo u vás, jak jste se z toho dostávala?**

Složité. Především jsem věděla, že nevydrží náš vztah s manželem. To jsem cítila hned ten den, kdy jsem se to dozvěděla. Ženy mají na to „radary“. Skutečně jsme se rozešli. Já, když se něco děje, mám stres, tak mi pomáhá humor. Takže jsem si z toho dělala i trochu legraci. Nicméně pak mi došlo, že to asi taková legrace nebude, a rok jsem o tom vůbec nemluvila. Rodině jsem také zakázala o tom mluvit. Dokonce jsem se za tu nemoc nějakou dobu styděla. Navíc když jsem potkala na ulici někoho, kdo špatně chodil, napadaly mě černé myšlenky. Pak, po vyléčení z první ataky, mi bylo docela dobře, takže jsem o RS moc nepřemýšlela, „nevšímalá“ si jí, nedávala jí prostor. Po nějaké době se informace o mé nemoci dostala mezi lidi a volala mi paní redaktorka z pořadu Před půlnocí a ptala se mě, zda bych o tom byla ochotná mluvit. Nebylo mi to úplně příjemné, ale došlo mi, že někomu to třeba může pomoci, tak jsem v tom pořadu vystoupila. Nakonec jsem si tehdy uvědomila, že i mně pomohlo, že jsem o tom začala mluvit.

## **Za ta léta jste měla už více atak nemoci. Co vám pomáhá se z toho dostat?**

Samozřejmě léky. A také zkušenost, že se mi

vždy podařilo se z té ataky vyškřábat. Asi mám výhodu, že už v dětství jsem hodně sportovala, lyžovala, jezdili jsme s rodiči na hory do docela drsných podmínek. Sport mi dal dobrou fyzickou kondici, a také mě naučil nevzdávat se. Mám v sobě touhu tu nemoc a její projevy porazit. Když přijde ataka, tak bojuji. Další silnou motivací pro mě je, že nechci být rodině ani partnerovi na obtíž, nechci, aby se o mě museli starat. Také vím, že je to hodně trápí, takže to mě vždy žene dopředu.

## **Studovala jste hudbu na prestižní škole v Americe – jak jste se tam dostala?**

To bylo úžasné období mého života, nejdříve byl v Americe můj bratr a pozval mě na návštěvu. Už v momentě, kdy jsem vystoupila na letišti, jsem věděla, že v té zemi chci žít. S bratrem jsme s batohem na zádech projeli stopem celou Ameriku. Pak jsem se různé probíjela, přijali mě na jednu školu, na druhou a tou třetí byla právě prestižní hudební škola Berklee College of Music v Bostonu.

## **Z této zkušenosti jste pak po návratu těžila. Co se vám povedlo?**

Spolupracovala jsem s Michalem Horáčkem, to byla moje první velká spolupráce, při které jsem se toho hodně naučila. Za tuto zkušenost jsem mu velmi vděčná. Bavilo mě dostat text a vytvořit na něj hudbu. Potkala jsem v té době spoustu lidí a naučila jsem se, že při této práci je třeba mít kolem sebe ty správné lidi, aby se vše dařilo.

## **Co se vám podařilo potom?**

Uvědomila jsem si důležitou věc, že se potřebuji postavit i za svou hudbu. Založila jsem Hana Robinson Trio, jezdím po koncertech, vydala jsem své první CD Brouk v hlavě a chystám druhé.

## **Kdybyste měla říci to nejdůležitější, co vás drží nad vodou, pomáhá vám udržet rovnováhu, co by to bylo?**

Láska. Nejen ta romantická, ale například i ta od celé rodiny, rodičů. Moc mi pomáhá, když mi nějaký fanoušek pošle pár pěkných slov, nebo někdo, kdo si přečetl rozhovor, napíše, že mu dal naději. Pak také milovaný sport a velmi podstatná je práce. Možnost pracovat, a to navíc ve svém oboru, je nesmírně důležitá a já si té možnosti velmi vážím, protože se tak můžu realizovat a být mezi lidmi. I když mě má práce mnohdy velmi vyčerpává, moc dobře si uvědomuji, kolik je pacientů s RS a dnes i mých přátel, kteří, ač by rádi, pracovat zkrátka nemohou.

# MOZEK JE TŘEBA TRÉNOVAT

*Poruchy kognitivních funkcí patří k příznakům RS. Neurologové říkají, že i když člověk nepocituje subjektivně žádné potíže, mozek je třeba trénovat už od počátku nemoci. Proč a jak to dělat, jsme se zeptali neuroložky MUDr. Evy Hynčicové z Centra pro diagnostiku a léčbu demyelinizačních onemocnění na Neurologické klinice 2. LF UK a FN Motol.*



Eva Hynčicová

**Co všechno pod pojem kognitivní funkce patří? Měl by pacient už od začátku, hned po sdělení diagnózy, trénovat kognitivní funkce, i když subjektivně necítí žádné potíže? Proč?**

Kognitivní funkce jsou nejvyšší mozkové funkce zodpovídající za vnímání okolního světa, schopnost interagovat s okolím a reagovat na vnější podněty. Radíme mezi ně paměť, pozornost, rychlost zpracování informací, řeč, prostorovou orientaci, exekutivní funkce (schopnost plánovat, řešit problémy). Poškození těchto funkcí si pacient nemusí často uvědomovat, lze je však odhalit pouze pomocí podrobného neuropsychologického vyšetření, a to již ve velmi časně fázi onemocnění. Z tohoto důvodu je vhodné trénovat kognitivní funkce již od stanovení diagnózy.

**Jakým způsobem může pacient kognitivní funkce trénovat v běžném životě? V práci i ve volném čase?**

V běžném životě je vhodné si vytvářet vysokou kognitivní rezervu. Jedná se o nastavení startovní čáry, ze které každý pacient vychází. Čím vyšší je na počátku onemocnění, tím pomaleji potom dochází v průběhu onemocnění ke zhoršování kognitivních funkcí. Kognitivní rezervu tvoří mimo vzdělání a IQ také volnočasové aktivity – fyzická aktivita, kulturní zájmy, četba knih, koníčky apod. Forma trávení volného času tak rozhodně velkým způsobem přispívá k prevenci rozvoje kognitivního postižení.

**Jakým speciálním způsobem může pacient trénovat kognitivní funkce, případně spojit trénink těla s trénováním mysli?**

Ne nadarmo se říká: ve zdravém těle zdravý duch. Proto i pro naše pacienty platí, že kromě speciálního kognitivního tréninku pomáhá i pravidelná fyzická aktivita.

**Mohla byste uvést nějaké pozitivní příklady, jak to třeba dělají vaši pacienti?**

Univerzální recept bohužel neexistuje, není jednotný postup, který by pomáhal každému a v jakékoliv situaci. Obecně platí, že je vhodné se udržovat fyzicky i duševně aktivní. Pozitivní přístup k životu pomáhá nejen pacientům.

**Jak trénink kognitivních funkcí může pomoci, aby nemoc nepostupovala, neprojevovala se?**

Mozek může díky pravidelnému cvičení a trénování měnit své fungování a zdokonalovat své okruhy tak, aby lépe odpovídaly aktuálnímu úkolu. Pokud některé oblasti mozku selžou, jiné mohou jejich funkce alespoň částečně převzít. Tato vlastnost mozku se nazývá neuroplasticita.

**Co může pro sebe udělat pacient, který už nějaké potíže má, a jak mu můžete pomoci vy ve spolupráci s psychologem?**

Psychologové (neuropsychologové) nám pomáhají kognitivní poruchy správně diagnostikovat a určit, na co se v procvičování nejvíce soustředit. Kognitivnímu tréninku je věnována řada publikací z poslední doby. Existují i speciální počítačové programy, z internetových odkazů je nalezneme například na webech rskompas.cz nebo brainjogging.cz. Každý pacient si zde najde testy s takovým zaměřením a obtížností, které jsou pro něj vhodné. Je nutné připomenout, že kognitivnímu tréninku je nutné se věnovat pravidelně, ideálně každý den.

**Jedna pacientka, když dostala RS, se vědomě učila soustředit se na přítomný okamžik, při práci na činnost, kterou dělá, a pokud se jednalo o příjemný zážitek, tak si ho patřičně vychutnávala. Je i to cesta, jak zacházet s RS, možná i účinná psychohygiena?**

V poslední době se často prosazuje metoda zvaná mindfulness – do češtiny to lze přeložit jako všímavost; ve zkratce se jedná o schopnost soustředit se výhradně na přítomný okamžik. Tato technika pomáhá k tomu, abychom lépe porozuměli souvislostem mezi myšlenkami, pocity a chováním. Pomáhá také budovat lepší vztahy k okolí i k sobě samému, lépe zvládat náročné situace a stres.

**Jaké chování může vést naopak k progresi choroby?**

Občas dochází ke zhoršení nemoci u pacientů, kteří prožívají psychicky náročné období a jsou pod dlouhodobým stresem, ať už z důvodů osobních či kvůli pracovnímu vytížení.

**Dají se nějak poruchy kognitivních funkcí léčit?**

Bohužel prozatím není dokázáno, že by nějaký lék zlepšoval kognitivní funkce. Nejzásadnější je tedy prevence vzniku kognitivního deficitu.

**Kdybyste měla stručně shrnout péči, jakou by měli věnovat nově diagnostikovaní i ti déle diagnostikovaní pacienti sobě, aby subjektivně co nejdéle necítily potíže s pamětí při rozhodování, plnění více úkolů najednou... zkrátka aby si udržovali kognitivní funkce, co byste jim poradila?**

Stručně: především by se měli snažit plnohodnotně žít – mít zájmy, sportovat, věnovat se volnočasovým aktivitám. Ve všech oborech medicíny, a to i v tomto případě, je zásadní prevence – i když pacienti žádné obtíže prozatím nepocítují, měli by se pravidelně věnovat zlepšování kognitivních funkcí pomocí kognitivního tréninku.

Sárka Pražáková



# JEŠTĚ JEDNO TEMPO

Po otázkách pro neuroložku je na místě vyzpovídat i odbornice, které se zaměřují na psychologii, chcete-li, duši mozku. I těch jsme se zeptali na to, jak o sebe a svou mysl pečovat, aby nám dobře sloužila. Psycholožka Jana Tomanová a lektorka klinicko-pacientské komunikace Pavla Banýřová spolu pracují už několik let, takže se znají tak dobře, že mi na otázky odpověděly jako jedna harmonicky propojená duše a mysl, které se vzájemně dokonale doplňují.



Jana Tomanová

## 1. Jak může pacient s RS v běžném životě, při běžných činnostech, už od začátku, i když nemá žádné potíže, trénovat kognitivní funkce? Například v práci...

Kognitivní funkce by měl trénovat každý člověk, ať má či nemá RS. Je škoda, že se o téhle logické potřebě víc nemluví. Tak jako dbáme o své tělo – dodržujeme zásady hygieny, tak musíme pečovat i o svůj mozek. Bez tréninku a patřičné údržby nám hlava prostě dobře fungovat nebude.

Mozek, a tedy kognitivní funkce, můžeme trénovat prakticky neustále. Od toho, že si co nejvíce povinností a úkolů pamatujeme, aniž bychom je psali nebo si dávali přešršel upomínek na telefon, až po to, že sedíme u počítače a plníme úkoly na on-line kognitivním tréninku. A mezi tím je spousta možností, které jsou nesmírně efektivní. Stále se podceňuje prosté čtení. Doporučuje se přečíst (i kratší texty, povídky) a pak text někomu zreprodukovat, převyprávět. Umím si představit, že jeden večer z týdne vyměníme televizi za povídání si o tom, co zajímavého kdo v rodině naposledy četl. Evergreenem zůstávají křížovky, sudoku, nejrůznější kvízy a zábavné hry. Dobré je mluvit s lidmi, hlídat si svůj projev. A vedle toho píšeme – a to hezky, s úctou k češtině i k tomu, kdo to po nás bude číst.

Dejme si záležet na e-mailech i SMS stejně jako na textech na přáníčkách nebo pohlednicích.

Tam, kde to jde, neužívejme techniky – například vynechme navigaci, když máme čas podívat se do mapy, jet po paměti nebo odhadovat cestu podle světových stran či záchytných bodů.

Pro ty, kteří chtějí snížit do budoucna známky stárnutí svého mozku, jsou vhodné programy cílené na kognitivní funkce. Lze na nich sledovat vlastní pokroky, rozvíjet se, a také je možné soutěžit (třeba v rámci rodiny, týmu kolegů apod.).

## 2. Pokud je pacient déle doma, třeba po první atace nemoci, co pro sebe a trénink kognitivních funkcí může dělat? Měl by se třeba intenzivně věnovat i speciálním cvičením na počítači?

Opět zde platí – je-li člověk déle doma (třeba v období nezaměstnanosti), měl by trénovat svůj mozek tak, aby ho návrat do běžného režimu nepříjemně nepřekvapil, nevyvedl z míry a nestál příliš mnoho sil.

Speciální tréninky na PC jsou vhodné, a ty, které jsou určeny pro pacienty s RS, jsou sestaveny odborníky, kteří vědí, co přesně potřebují procvičovat nemocní s touto chorobou. Pravidelné cvičení přináší ovoce už po pár trénincích. Také je na místě zdůraznit pozitivní vliv na psychiku – člověk, který sám na sobě pracuje, a tedy do sebe investuje čas a energii, si sám sebe víc váží, je bystřejší, pozitivněji naladěný – a druzí ho také tak vnímají. Vzletně můžeme říci, že je mu zkrátka lépe na světě a snáze nachází smysl života.

## 3. Dají se trénovat kognitivní funkce přirozeně nějakou činností, která člověka vášnivě baví? Dělal jsem teď rozhovor s cestovatelem A. Zajíčkem a zdálo se mi, že to tak nějak je...

Naprosto souhlasím – pestrý aktivní život a vědomé zaměření se na to, co dělám, jsou nejlepší tréninkové příležitosti. To, když musím reagovat na změny, vyrovnávat se s něčím novým, něco nového se učit – to samo o sobě zapojí mnoho funkcí a částí mozku, které se skutečně procvičí. A děláme-li něco s vášní a nadšením, pak držíme svou RS o hladu – nesytíme ji a ona nás tolik neničí, nepoškozuje.

Kéž by každý člověk uměl najít to, co ho baví, dělal to s nadšením a vidinou smyslu (nejen pro sebe, ale třeba i pro druhé). Nečinnost a lenost nemohou přinést nic dobrého.

## 4. Měl by se v této situaci člověk začít učit nějaký cizí jazyk nebo něco úplně nového?

Učení se cizím jazykům a zcela novým dovednostem je kapitola sama o sobě. Právě nové věci, znalosti a dovednosti prohřívají naše mozkové závitky a centra jako máloco jiného. Má-li někdo chuť a talent na učení se cizím jazykům, pak má nástroj na několik much jednou ranou. Vedle cizích jazyků se nabízejí i kreativní dovednosti (šití, modelování, dekorování, práce v kreativních PC programech...), zájem o dějiny, umění, učení se básní nazpaměť, písní... Ale také je možné aktivně tvořit –



Pavla Banýřová

skládat básně, písně, psát povídky, pohádky, rodinné kroniky, zdobit fotoalba...

### **5. Jsou lidé, kteří ztratili práci kvůli RS a žádná další se nerýsuje; možná by rádi podnikali, ale třeba se bojí, že na to i kvůli zpomaleným kognitivním funkcím nebudou mít. Co byste poradily?**

Na prvním místě je podpořit sebe sama – přistihnout se u myšlenek, kdy si nevěřím, jsem skeptická vůči novým pracovním možnostem, a zkusit tyhle myšlenky zastavit a přeformulovat je v takové, které mě povedou směrem, kde si věřím, dávám si naději, mám motivaci. Pokud mě napadne podnikatelský zájem, pak je možné ho zkonzultovat – nejlépe nalézt na internetu poradnu, diskusi, zmapovat si trh a jeho možnosti. Není horší scénář než předem počítat s tím, že se to nepovede, a já tedy od svého podnikání ustoupím a pustím se do něčeho jiného, případně se nechám zaměstnat... I když existuje asi ještě horší scénář! Ten, že se do ničeho nepustím a budu neustále přemítat, zda něco podniknout nebo ne. A pak toho jednou možná budu litovat. Člověk by měl litovat toho, co nezkusil, a ne toho, do čeho se s odhodláním a dobrou vírou pustil. Věřím tomu, že nejsou prohry, ale jen rozcestí. Případně jsou také promarněné příležitosti, a těm bychom se měli vyhýbat, neboť vrátit se většinou nedají.

### **6. Co by měl dělat člověk, který už cítí, že mu to nemyslí tak jako předtím, dělá mu potíže se rychle rozhodovat, dělat více věcí najednou apod.**

Každý jsme někdy v období, kdy nám to nemyslí. Ať už během dne nebo během roku. Případně jsou období života, kdy máme

pocit, že už to není to, co dřív. Důležité je vědět, že to do určité míry může být jako dřív – možná jen někdy trochu jiné; například se zaměříme na jiné zájmy a činnosti. Mozek se dá trénovat vždy a za všech okolností. Víme, že svědomití lidé si dokážou udržet vysoké kognitivní nasazení do úctyhodného věku, a často i přes neurologické nebo jiné nelehké onemocnění. Máme i psychiatrické pacienty, kteří s komplikovanou diagnózou (například bipolární afektivní poruchou, ADHD) dokážou velké mentální věci – trénují, mají vůli a radují se z výsledků a svých pokroků. A navíc ještě motivují své okolí – děti, partnery, rodiče..., kteří často vzdávají péči o mozek, přesto (nebo právě proto), že jsou zdraví (respektive bez neurologické diagnózy). Je také třeba říci, že každý jsme jiný. Někdo se rozhoduje snadno, jiný těžko. Někdo umí tak rychle přepínat pozornost, že to vypadá, jako by dělal více věcí najednou, jiný to neumí a má pomalejší tempo (ale o to déle pak třeba u činnosti vydrží). Proto je třeba svou jedinečnost respektovat, ať už RS máme nebo ne. Na druhou stranu není polehčující vymlouvat se na to, že mám určité vady: například nemohu někam cestovat, protože se vždycky ztratím... – proč si neříci: budu cestovat a poznávat nová místa v okolí, abych se přestal ztrácet?

Možná se vám zdá, že příliš tlačíme na to, aby každý na sobě pracoval. Ano, je to tak! Tlačíme na to, protože to považujeme za nesmírně důležité!

### **7. Co určitě vede k rychlé psychické i fyzické stagnaci?**

Jednoznačně nečinnost, pasivní přístup ke všemu, zbytečné vymlouvání se (i na diagnózu) a vyhýbání se všemu, co se mi zdá trochu náročnější. Mnoho lidí nechce opustit svou tzv. komfortní zónu – vyjet ze starých scénářů a vyzkoušet něco nového. Ano, víme, že lidé jsou poměrně stereotypní, mají rádi své jisté a známé, ale také víme, že lidé jsou předurčení k tomu, aby se rozvíjeli, ne aby stagnovali a chátrali. Vždycky mě zamrzí pohled na někoho, kdo chátrá – ať psychicky nebo tělesně. Vždyť stačí jít po malinkých krůčcích, nedávat si velké cíle. Jen prostě v sobě vidět někoho, kdo si zaslouží péči a rozvoj.

Dobré je také zamyslet se nad tím, kým se obklopujeme – jsou lidé kolem nás motivační? Jak jsou naladěni a jak je nám jejich naladění příjemné? Jak se cítíme po setkání s nimi? Jestli jsme na tom tak, jako by na nás někdo hodil těžkou tmavou deku, pak je na zvážení, jestli tyto lidi v životě potřebujeme. Naopak máme-li kolem sebe někoho, kdo nás čímkoliv inspiruje, vlévá nám krev do žil, budme s ním tak často, jak jen to jde, a zamysleme se, čím bychom i my mohli být inspirativní a motivující pro druhé.

### **8. Co byste závěrem lidem s RS poradily?**

Ať je stav těla i duše jakýkoliv, vždycky je cesta k příjemným zážitkům. Jen je třeba to vidět. Mohou být niterné – jako třeba naše vzpomínky (vyvolávejme jen ty hezké), mohou být drobné (jako třeba výborná káva, čaj, film, knížka, drobnost do bytu, vlídné slovo...), ale i veliké (řidičský průkaz, nový vztah, něco, co vytvořím...).

Naše pomyslné sklenice by měly zůstat poloplné. A když je hodně zle, pak radím jediné: nemusíte doplavat na břeh, ale vždycky můžete udělat ještě jedno tempo! To ať si každý přebere sám.

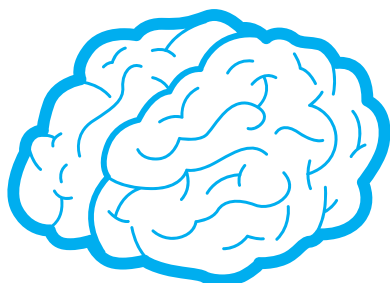
## RELAXACE A MY

Celé toto číslo je zaměřeno na mozek, kognitivní funkce a jak je trénovat. Ale protože pro mozek je důležitá i relaxace, tak jsme se ještě psycholožky Jany Tomanové a lektorky klinicko-pacientské komunikace Pavly Banýrové zeptali na různé možnosti, jak relaxovat.

### Pod relaxací si každý představí něco jiného:

#### 1.

Může to být klidné ležení se zavřenýma očima nebo to může být pohyb venku, čtení, hudba, malování apod. Je třeba, aby nám činnost, kterou považujeme za relaxaci, přinášela radost a abychom se na ni těšili.



#### 2.

Relaxací není sport, na který se netěšíme, přemlouváme se k němu, ač se po něm cítíme dobře a máme vyplavené endorfiny. To je víceméně povinnost nebo koníček, ne skutečná relaxace.

#### 3.

Zdá se, že mozek dobře relaxuje tehdy, kdy na něj nepůsobí moc podnětů a může plynout na klidných vlnách. Umět na chvíli spočinout, jen tak být v nečinnosti a s minimem myšlenek a pocitů, to je skutečné umění. A zároveň je to skutečná léčba našeho namáhaného mozku. Vrcholem je dovednost pobývat v tzv. alfa stavu, což je klidový a zároveň regenerační režim, který se podobá stavu před usnutím. Vnímáme realitu, ale nereagujeme na ni, jsme od ní víceméně odpojeni a jsme v sobě, v klidu, s pocitem propadání se do sebe, do bezpečna.

#### 4.

To však ne každý umí nebo nemá vůli dobrat se ve svých relaxačních dovednostech až sem. Pak doporučujeme jednou za čas (když ne každý den) ležet, poslouchat ticho, mít příjemné osvětlení (svíčky mohou být, ale nejsou nutné, ne každý je má rád). Nebo si uvařit něco dobrého k jídlu či dát si dobrý nápoj a jen tak odpočívat.

#### 5.

Pokud máme možnost pohledu do zeleně, využijme ji. Procházka přírodou, i tou zimní, zasněženou, je nekonečný zdroj obnovy a úlevy pro naše nervy. A je také skvělé být ve společnosti někoho, s kým je nám bláze (včetně našich dětí).

Telefonní informační linka pro pacienty s roztroušenou sklerózou

 **800 100 444**

  
**RS KOMPAS**

Pro všechny, kteří trpí touto nemocí, jsme připravili novinku – **bezplatnou telefonní linku**, na které se můžete informovat o řešení problémů spojených s touto diagnózou, především jak zvládat pravidelnou aplikaci injekčních léků, řešení nežádoucích účinků atd.

V čase **od 9.00 do 16.00** hodin v pracovní dny vám poradí, pokud to bude v jejich silách, jedna z našich odborných poradkyň, které mají několikaleté zkušenosti s podporou pacientů s RS. Mimo tuto dobu můžete na této lince zanechat svůj vzkaz a poradkyně se s vámi spojí v následující pracovní den, pokud to bude možné.