

Stres je v podstatě obranný systém našeho těla, který má za úkol vyburcovat nás k adekvátní reakci. Zbystřit naše smysly, vypnout v těle v daný moment vše nepotřebné, třeba i imunitu, pocit hladu nebo sexuální pud, napumpovat tím všichni energii do svalů a připravit se na boj nebo útěk. Jenže když se tohle děje příliš často, nebo permanentně, organismu to začne škodit. „Krátkodobě stres zbystřuje smysly a pomáhá nám vyrovnat se například s následky zranění, dlouhodobě je pro nás ale v podstatě toxický,“ říká **prof. MUDr. CYRIL HÖSCHL (70), DrSc.**, přednosta Psychiatrické kliniky 3. LF UK v Praze a ředitel Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech. Jak tedy rozeznat dobrý stres od toho špatného? A jakým způsobem ovlivnili to, zda budete zvládat stresové životní události, vaši rodiče?

Co vše v těle způsobuje stres





Když je člověk ve stresu, zvýší se produkce hormonů kůry nadledvin, glukokortikoidů, které nám krátkodobě pomáhají překonávat například následky zranění nebo zánětů. Pokud ale nadprodukce těchto hormonů přetrvává, snižuje se odolnost organismu a jeho imunitní odpověď.

■ Stres má vpodstatě za úkol nás chránit při nebezpečí. Přesto má veskrze negativní pověst...

Ano, mluví se o stresové době, o stresem podmíněných chorobách a civilizačních chorobách, které stres ovlivňuje. Přitom paušální tvrzení, že je stres škodlivý, je asi tak logické, jako tvrdit, že je škodlivý pohyb.

■ Proč stres přirovnáváte právě k pohybu?

Stres je převážně zdravý, jen ho, abychom byli poctiví, musíme dělit na „hodný“, tedy eustres (*pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším nebo lepším výkonům, pozn. red.*), a „zlý“, neboli distres (*nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat u něj onemocnění, nebo dokonce i smrt, pozn. red.*). Přirovnání k pohybu se mi líbí proto, že když řekneme, že pohyb prospívá, tak máme pravdu, ovšem jen do chvíle, než jdeme běhat, když je venku minus deset stupňů, my máme zápal plic a horečku 40 stupňů. V tuto chvíli nás ten běh zabije. A podobně je tomu i se stresem.

■ **Běh může být ale nebezpečný i pro zdravého člověka. Když to prostě přežene, když nemá natrénováno a dá si těch 10 kilometrů z „voleje“ a ještě na doraz. Je i tady podobnost se stresem? Co se stane, když jsme v životě málo vystavováni stresovým situacím?** Zaprvé proti nim ztrácíme odolnost a také ztrácíme schopnost se v náročných životních situacích adaptovat. Potřebujeme si vyvíjet nějaké přizpůsobovací mechanismy vyrovnávající se s náročnou životní situací.

Ty jsou v psychologii odvozeny buďto od agrese, tedy takového to „přelézt, přeskočit, ale nepodlézt“, anebo od prostého úniku. Popřít, vytěsnit, strčit hlavu do písku. Z téhle garderoby vyrovnávacích technik si v různých životních situacích vybíráme, a čím ji máme pestřejší, tím jsme ve složitějším světě schopnější se orientovat a adaptovat se na něj. Řada poruch tedy může vyplývat i z toho, že máme tuto garderobu zúženou a používáme nesprávné převleky a na nesprávném místě.

„Stres musíme dělit na hodný a zlý.“

■ Například?

Stresující náročné životní situace máme zhruba dvojího typu. Jednou je například konflikt mezi dvěma pozitivními tendencemi, kdy nevíte, zda si koupit zelený nebo růžový svetr. Nebo mezi dvěma negativními stresy, zda si vybrat smrt oběšením nebo zastřelením. Anebo mezi kladnou a zápornou možností v tom smyslu, že vždycky něco získáte a vždycky něco ztratíte. Typickým příkladem je, že maminka řekne své dceři: „Ještě jednou se sejdeš s tím Pepou, a už mně nesmíš do baráku!“ A ať dcera udělá, co udělá, vždy o něco přijde. Buďto ztratí maminku, nebo Pepu. To jsou konflikty asi nejhorší.

■ A ten druhý typ stresující situace?

To jsou frustrace, coby překážky na cestě k cíli. Naše chování je cílesměrné – všechno, co děláme, slouží nějakému cíli, který slouží dalším cílům a ty slouží zase dalším cílům. A na této cestě na různých úrovních můžeme potkávat překážky. Když chci dostudovat medicínu, musím složit státní zkoušku z vnitřního lékařství. Abych tu zkoušku mohl složit, musím na ni dorazit. Abych na ni mohl dorazit, musím ráno stihnout autobus. Když chci stihnout autobus, musím si včas zavázat boty. Takhle je náš život strukturovaný, takže jak ty překážky na cestě k cíli, tak ty konflikty jsou vlastně stresující činitelé, a to, že jsme jim vystavováni, nás trénuje asi tak, jako když pohybem trénujeme svalstvo, které nám jinak ochabne, a nakonec na to zajdeme. Kdybychom tedy neměli náročné životní situace, zcela nám zmizí schopnost je řešit a při nejbližší krizi zahyneme, protože se na ni nebudeme umět adaptovat. Náročné životní události nás připravují na ty ještě horší.

■ Co tedy dělá stres nebezpečným?

Okolnost, která činí stres patogenním, tedy způsobujícím různé choroby a někdy až smrt, je nemožnost mít vliv na události. Například u zvířat se ukazuje, že i menší stres je poškozuje víc, když nevědí, jak s ním zacházet, než když jsou vystaveni stresu většímu, se kterým se ale zacházet naučí. Představte si psa, který je zavřený v kotci rozděleném přepážkou. V jedné části kotce dostává do paciček elektrické rány, které mu jsou ne-

příjemné, ale protože je pes chytré zvíře, velice rychle přijde na to, že když přeskočí přepážku na druhou stranu kotce, nic se mu nestane. Takže se naučí ze stresu utíkat. Pokud ale přijde ďábelský experimentátor a za pochodu začne psovi měnit pravidla hry, tedy dává šoky v kotci vpravo, vlevo, vpravo, vlevo, vlevo, vpravo, tak se pes, který už by se měl něco naučit, naučí jedinou věc, a to, že se nelze ničemu naučit. Říká se tomu „naučená bezmocnost“ a je to model deprese a celé řady obtíží, jež jsou na stres navázány, a to i těch tělesných, včetně žaludečních vředů, vysokého krevního tlaku a podobně. Takže to, co je na stresu patogenní, je nemožnost mít vliv na události.

■ Můžete tento příklad aplikovat na lidi?

Můžeme si jej demonstrovat na pracovním prostředí. Vysoce postavení jedinci, šéfové, jsou zpravidla vysocí stresovaní. Ale vzhledem k tomu, že mají vliv na události, tak u nich přesto není výskyt stresem podmíněných „civilizačních“ chorob tak vysoký jako u středního managementu. Představme si typickou továrnu, která má závodního lékaře. Dělníci za ním přijdou, pokud se zraní nebo potřebují vypsát neschopenku. Nejvyšší představitelé firmy u něj nepotkají. Ambulance je ale plná lidí ze středního managementu, kteří mají vysokou zodpovědnost, ale malý vliv na události. Shora se jim diktuje, co mají dělat, ale oni mají jen malé pravomoce. A to jsou ti jedinci, kteří pak mají hypertenze, arytmie, diabetes druhého typu a všechny ty poruchy, které bývají se stresem spojovány. Stejně tak souvisí

stres i s dlouhodobým subdominantním postavením (v něm se nachází člověk, který nemá dostatek sebevědomí, a tak jen poslušně vykonává, co se mu nařizuje, pozn. red.), nebo je například u dětí, které jsou šikované, týrané, zneužívané nebo zanedbané.

■ Je asertivita, tedy schopnost prosadit si své a dostat se ze subdominantního postavení, ve kterém se cítíme zneuznání nebo šikování, pro zvládnutí stresu důležitá?

Určitá míra asertivity důležitá je, protože jako stresor působí i to, když neumíte říct ne. Když každému všechno slíbíte, a pak za rohem brečíte, co toho na vás je.

■ Jsou pak tyto „vstřícní“ lidé více ohroženi depresí?

Ano i ne. Ten předpoklad k pozdějšímu rozvoji deprese tam je, ale záleží i na tom, jakou má člověk vrozenou odolnost vůči stresu. Takže můžete mít život pod psa, ale jste-li odolná, nemusí se vám nic stát. Pokud ale odolná nejste, mohou se u vás rozvinout

„Odolnost vůči stresu je také vrozená.“

některé poruchy, a když jste vyloženě zranitelná, může na vás i mírný stres působit patologicky. Touto interakcí se vysvětluje, proč mají někteří jedinci život jako v bavlence, ale přitom jsou pořád někde po psychiatriích, polykají prášky, pijí a páchají sebevraždy, zatímco jiným lidem se dějí strašně



věci, přežijí holocaust, zemřou jim děti, ale na psychiatrii neskončí. To jsou dva extrémy, které ale vysvětlují onu interakci mezi vrozeným a naučeným.

■ S tím souvisí i studie z přelomu 60. a 70. let, která zkoumala, jak je možné, že běžný stres nezvládají děti úspěšných a hmotně zajištěných rodin.

Na tuto studii, kterou dělali kolegové z Bohnic, si pamatuji. Mapovala poruchy chování dětí úspěšných rodičů, kde se úspěšnost rodičů projevovala tím, že byli pořád v práci nebo na služební cestě. Děti zůstaly bezprizorné s klíčem na krku, a když přišly ze školy domů, nikdo tam nebyl. Říkalo se tomu „syndrom prázdného bytu“. Děti šly tedy na ulici, pohybovaly se v různých partách, nudily se a vymýšlely kdeso. Rodiče, kteří jim nebyli schopni poskytnout dostatek vlastního angažmá a nalepit si třeba vousy na Mikuláše, jim to kompenzovali hmotným dostatkem, protože díky tomu, že byli úspěšní, měli peníze. Nejhorší, co může dítě slyšet,

když žádá o přízeň rodičů, je: „Neotravuj, a jdi si hrát.“ Aby se dítě zabavilo, koupí se mu míč, skateboard nebo i motorka. Dneska počítač, mobil a podobně. Kontakt s rodiči se ale dál přetřívá a hlavně, dítě se nenaučí kouzelnému slůvku „až“ (myslelo ve smyslu „až dokážeš tohle, koupíme ti počítač...“, prostě odměna za snahu, pozn. red.). Tím se stane neodolným vůči zátěži, protože tím, že nenatrénuje odložení svých potřeb, se při prvním maléru, který přijde, totálně rozhodí. Zhrzená láska, zklamání v přátelství nebo problém ve škole. Kvůli tomu, že dítě nezná ono kouzelné slůvko „až“, snaží se naplnění svých potřeb nadběhnout úspornou zkratkou, a to drogou. Tím vynesou tu složitou a pracnou cestu k uspokojení. Takhle tehdy vypadala typická rodina mladistvých toxikomanů. Původně totiž nešlo o děti z nejnižších vrstev, ale spíše o děti úspěšných rodičů.

■ Ovlivňují rodiče to, jakým způsobem bude jejich potomek zvládat stres, už v jejich novorozeneckém věku?

Nepochybně ano a dokazují to i experimenty Michaela Meaneyho (profesor na McGill University v Montrealu, uznávaný expert na biologickou psychiatrii, neurologii a výzkum stresu, pozn. red.), který na laboratorních potkanech prokázal, že má na odolnost vůči stresu zásadní vliv mazlení maminek s jejich potomky ihned po vrhu. Tedy intenzita lízání a čištění kožíšku. Hodně lízací maminky mají potomky zvědavé, s lepším výkonem v bludišti a odolné vůči stresu, zatímco potomci maminek, které své potomky zanedbávají a nelíbou je, mají vyšší hladinu stresu, strachu, menší zájem o věci a horší výkon v bludišti. A tento vzorec se opakuje, jako by se dědil. Michael Meaney uspořádal zajímavou adoptivní studii, kdy všem potkaním maminkám potomky proházel tak, že žádná z nich neměla ty své. Ně-

◀ Kůže je projekčním plátnem psychiky. Kožní problémy se tedy mohou zhoršovat, když je člověk v duševní nepohodě.

kteří hodně lízací matky dostaly mláďata před tím hodně lízaná a některé zase málo lízaná, a některé málo lízací matky zase dostaly potomky hodně lízané a některé málo lízané. Tím získal čtyři různé skupiny a sledoval, jak jsou na tom s hladinou stresu, strachu, zvědavostí a výkonem v bludišti. A zjistil, že se tento vzorec daleko spíše odvozuje od toho, jak se k mláďatům ta jejich biologická matka chovala v prvních vteřinách a minutách po vrhu, než od toho, z jaké maminky pocházejí.

„Mazlená miminka jsou vůči stresu odolnější.“

■ A dá se tohle poznání aplikovat i na lidi? Je to stejné?

To přesně nevíme, protože u lidí se takové experimenty dělat nedají. Těžko můžeme jít do Ústavu pro péči o matku a dítě v Podolí, proházet tam mimina a za dvacet let se podívat, co z nich vyrostlo. Navíc také víme, že jsou u člověka kritické periody vývoje zřejmě o něco delší než v prvních minutách po narození, ale možná není ten rozdíl tak velký. Předpokládá se tedy, že i u lidí má fyzický kontakt, tedy to mazlení se maminkou s miminkem, zásadní vliv na pozdější

odolnost vůči stresu. Roli samozřejmě hraje také zacházení v dětství. To, jestli se dítěti dostane přiměřené odměny za nějakou snahu, a přiměřeného trestu za její nedostatek. Ani jednoho nesmí být moc. Když je dítě přespříliš odměňováno, ztrácí odměna svou funkci. A když je naopak příliš trestáno, stresuje ho to a vytváří to u něj vyšší zranitelnost vůči negativním dopadům stresu.

■ Jak to, že jsou vůči stresu odolnější právě mazlená miminka? Nemělo by to být naopak? Že ta druhá skupina pak není rozmazlená?

U lidí bych spekuloval, ale u těch potkanů se to ví. Právě Michael Meaney společně s molekulárním biologem Moshe Szyfem přišli na to, jak se signál od toho mazlení přenáší až k buněčnému jádru buněk, ve kterých se exprimují (aktivují) geny receptorů pro glukokortikoidy, to jest stresové hormony. A zjistili, že když je potomek mazlený, vede to k vysoké expresi (aktivitě) těchto genů, které jsou důležité pro to, aby přemíru stresu vypínaly. Což člověku umožňuje být vůči stresu odolným. Nemazlení potomci tam ty geny mají také, ale nezaktivují se. Je to stejné, jako když dostanete platební kartu. Dokud ji neaktivujete, tak ji sice máte, ale nemůžete ji používat. V genetice se tomu říká exprese a maminky tím mazlením již v těch prvních minutách naprogramují gen svého potomka na celý život.



▲ Nemožnost mít vliv na události dělá stres nebezpečným. Například u zvířat se ukazuje, že i menší stres je poškozující víc, když neví, jak s ním zacházet, než když jsou vystaveni stresu většímu, se kterým se ale zacházet naučí.



Experiment profesora Michaela Meaneyho na laboratorních potkanech prokázal, že jsou vůči stresu odolnější mláďata, která jejich matky ihned po vrhu lízaly a čistily. S největší pravděpodobností tomu tak bude i u lidí. Mazlená miminka jsou tedy více odolnější vůči stresu, než ta nemazlená.

■ Jakou roli v odolnosti vůči stresu hraje genetika?

Ta samozřejmě hraje také svou roli a s těmito mechanismy se kombinuje. Na jednu stranu zde hrají roli tyto mechanismy, na druhou se tam uplatňuje i dědičnost například malých odchylek v různých enzymech, které se podílejí na regulaci zvládnání stresu nebo deprese.

■ Umíme rozlišovat, jestli je situace, do které jsme se dostali, opravdu tak stresující, a mít na ni adekvátní reakci?

My to moc rozlišovat neumíme, ale rozlišit to za nás pánbůh nebo příroda. Jakmile se nám začnou dít nepříznivé věci, stoupá nám tlak, začneme mít arytmie nebo stenokardie, to znamená projevy zúžených koronárních cév na srdci, začne se nám krátkit dech a cítíme nadměrnou únavu či slabost, tak už víme, že je toho příliš. Na druhou stranu, když se nejsme schopni adaptovat na změny podmínek, nesnášíme změnu prostředí, nesnášíme novosti, tak víme, že jsme nedostatečně vytrénováni. Ale ne každý o tom takhle přemýšlí a spíš jedná podle toho, jak se cítí. To je svým způsobem to nejpřirozenější, co můžeme dělat, protože, jak říkal Ludvík Vaculík, člověk nikdy není pánem svého osudu a stokrát si můžeme myslet, že jsme stroje, ale výhybku nám vždycky přehodí někdo jiný.

■ Dokáže tělo rozpoznat, zda prožíváme velký nebo malý stres, nebo pokaždé reaguje stejně?

Tělo to samozřejmě rozeznává a na velký stres reaguje v té akutní fázi adrenalino-



▲ Ve firmách jsou největšímu stresu vystaveni zaměstnanci pracující ve středním managementu, kteří mají vysokou zodpovědnost, ale malé rozhodovací pravomoci.

vou reakcí, což je takové to sucho v puse, podlomená kolena, bušení srdce, zvýšení tlaku, rozšíření zornic. V další fázi reaguje vyplavením kortikoidů, a to se všemi důsledky. Stresové hormony jako kortizol nebo hormony nadledvinek (gluko-

„Dlouhodobý stres vede k depresi.“

kortikoidy) pomáhají řešit řadu náročných situací akutně nebo střednědobě. Když jsme například vystaveni nějakému zranění a podobně, působí kortikoidy na jednu stranu příznivě v tom, že tlumí projevy zánětu. Pokud ale nadprodukce hormonů kůry nadledvin (glukokortikoidů) přetrvává, snižuje se odolnost organismu a imunitní odpověď. Takže krátkodobě působí příznivě, pomáhá nám překonat zranění, následky různých zánětů, ale

dlouhodobě působí nepříznivě. A pod vlivem dlouhodobé, nadměrné stresové aktivity se hojení prodlužuje a prodlužuje se také bolest, což je další významný stresor. Protahovaný stres snižuje i obranyschopnost proti infekcím. A už tady máme celou sérii medicínských důsledků negativních dopadů stresu.

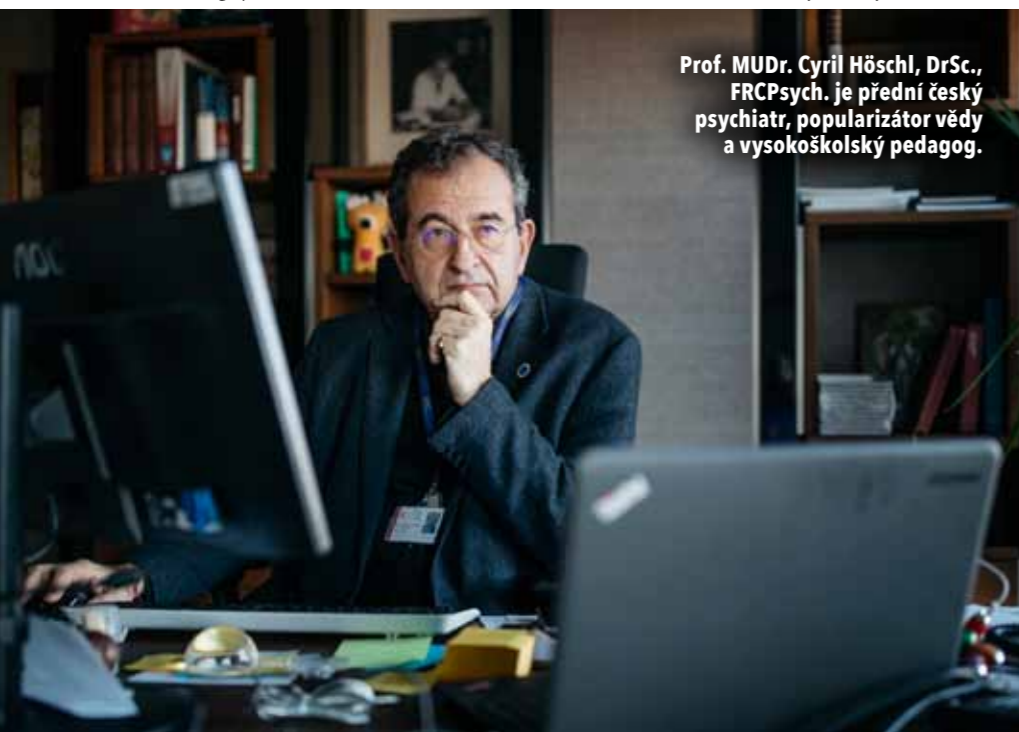
■ Jaké poruchy nebo nemoci nejčastěji způsobuje vystavení dlouhodobému stresu?

Dlouhodobý stres vede v převážné většině k depresivní poruše. A to takové, která vyžaduje léčbu a může skončit sebevraždou, což je smrtelný příznak deprese a nejzávažnější důsledek stresu. Stres ale může vyvolat i celou řadu psychosomatických obtíží. Je často spojován s žaludečními vředy, protože trochu mění poměry kyselosti šťáv, odolnosti sliznice a jejího prokrvení. Další poruchy jsou kardiovaskulární, které mohou vést například k infarktu. Dalším důsledkem je hypertenze (zvýšený krevní tlak, pozn. red.), která může vést k cévním příhodám, kdy praskne nějaká céva v mozku a způsobí krvácení, což je životu nebezpečné. Vleklý stres vyvolává i úzkostné poruchy, a s nimi souvisí vyšší výskyt různých srdečních arytmií.

■ Co kožní problémy?

I s těmi stres nepochybně souvisí. Na celou dermatologii může být nahlíženo tak, že kůže je projekčním plátnem psychiky. Často se kožní projevy v souvislosti se stresem horší a lepší. Nemohu říct, že vám vyhazov z práce způsobí ekzém na levé tváři, takhle to nefunguje. Jestliže ale máte sklon k nějakému kožnímu onemocnění, tak se při velkém stresu projeví. Měl jsem pacienta s bipolární poruchou (dříve označovaná jako maniodepresivní psychóza, pozn. red.),

Prof. MUDr. Cyril Höschl, DrSc.,
FRCPsych. je přední český
psychiatr, popularizátor vědy
a vysokoškolský pedagog.



kterému se udělaly kožní eflorescence s exkoriacemi, což je takové zarudnutí a šupinky, vždy, když se dostával buďto do výrazné mánie, nebo do deprese. A mezitím, když byl v remisi (*období bez příznaků nemoci, pozn. red.*), se mu kožní projevy upravily. Byl to u něj takový lakmusový papírek toho, jak se vyvíjí jeho psychický stav.

■ **Sám jste zminil, že se mluví o době stresové. Také se hovoří o tom, že naše společnost snáší běžné stresové situace daleko hůř než naši předci v minulosti. Čím to je?**

Možná tím, že jsme trénováni na jiné mechanismy zvládnání stresu, než jaké teď uplatňujeme. Celý náš mobilizovaný aparát při stresu je vybudován na fyzické zvládnání situací ve smyslu boje, nebo útěku. My to ale dnes zvládáme jenom na úrovni psychické a tělo zahálí a ty zmobilizované energetické rezervy, jako jsou cukry a podobně, se v něm hromadí, protože zůstávají nezkonzumovány, a tím se zvyšuje škodlivost stresu. Další důvod, proč ho asi zvládáme hůř, je, že nemáme přirozené způsoby odreaování, kterými je třeba fyzický pohyb. Dobrou radou je tedy prostrídat své konflikty a psychické frustrace například rekreačním sportem – ten pomáhá likvidovat zmobilizované energetické rezervy, které nezkonzumovány působí škodlivě. Jinak já si nemyslím, že bychom zvládali stres o mnoho hůř než

dřív, možná se to tak jeví proto, že žijeme v klipovitější a rychlejší době, čili všechno se daleko rychleji střídá a kumuluje. Zpráva od člověka k člověku po esemeskách nebo internetu letí v řádu vteřin, zatímco když jste v 18. století někomu napsala dopis, který k němu putoval čtrnáct dní a on vám pak týden psal duběnkovým inkoustem odpověď, tak se hormony zklidnily. I konflikty probíhaly na dohodnutých bitevních polích v neděli, kdežto dneska válčíme spoustu drobných, každodenních bitev na mnoha polích v našich mikrosvětích, ve kterých se velikou rychlostí pohybujeme.

„Humor je důležitým chráničem před stresem.“

■ **Kdy by se měl vystresovaný člověk svěřit do rukou odborníků?**

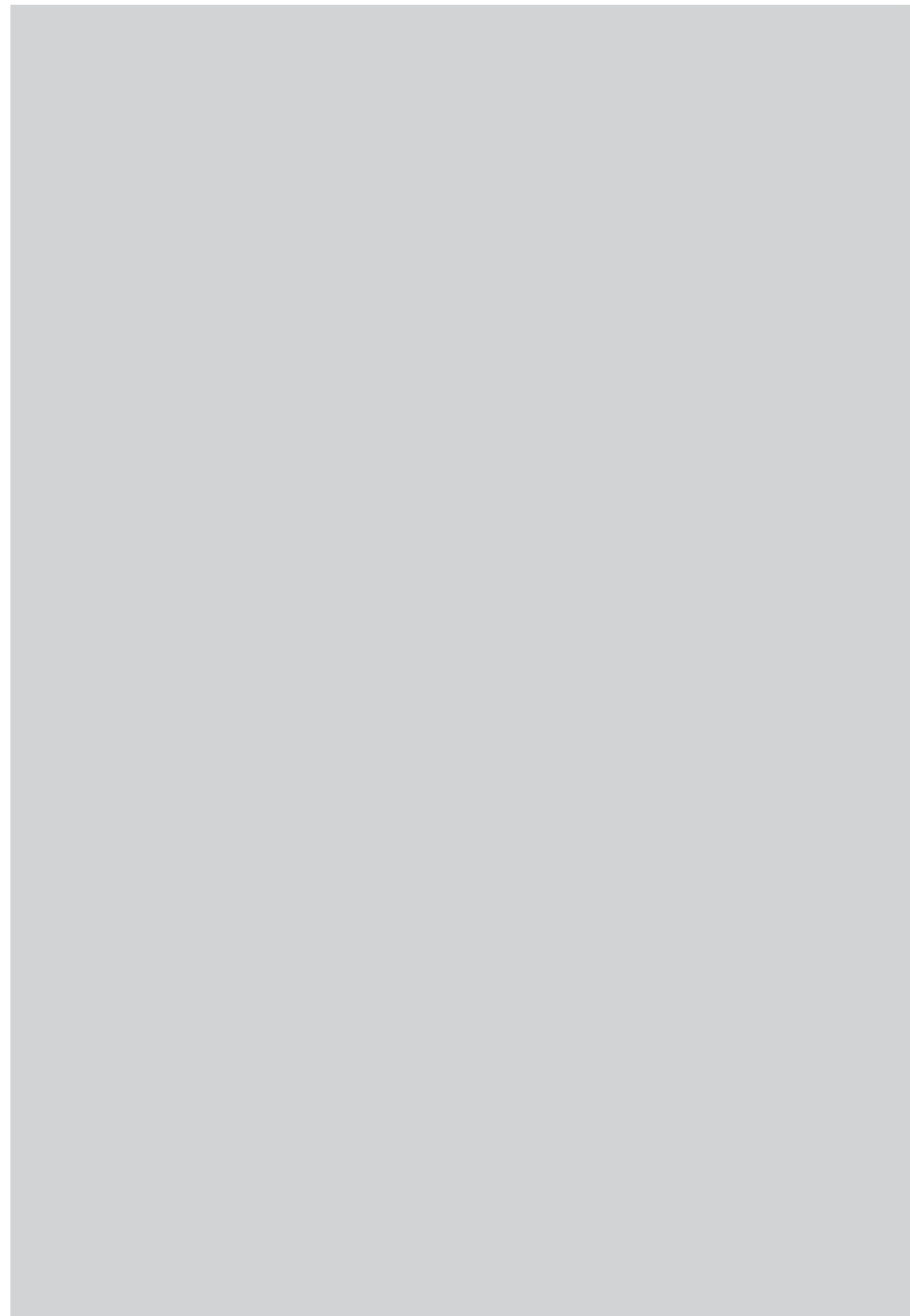
Nejlepší je začít u těch jednodušších opatření. Zpestřit svůj životní styl, a to i ve smyslu stravy. A pěstovat hygienu v mezilidských vztazích. To znamená měnit prostředí a nestrávat dlouho tam, kde mi není dobře. Mít takovou trojnožku „práce, rodina, zábava“ s tím, že alespoň dvě tyto oblasti musí fungovat, aby člověk dobře snášel nepohodu v té

třetí. A také je dobré pěstovat humor, který je velkým chráničem před negativními dopady stresu. Pokud ani to nepomůže, musíme uvažovat o tom, že se nám rozvíjí nějaká deprese nebo úzkostná porucha. Ty se projevují například úpornou nespavostí nebo nespavostí spojenou s brzkým buzením. Tam už je opravdu na místě navštívit odborníka.

■ **A způsoby léčby?**

U lehčích depresí psychoterapie, u těch těžších antidepressiva nebo celá řada jiných alternativních metod, jako je například synchronizace chronobiologických cirkadiálních rytmů, která se může provádět například světlem, takzvanou fototerapií (*Pozn. red.: Tvorba melatoninu, tedy „hormonu spánku“, je řízena biologickými hodinami v mozku a ovlivňuje ji právě světlo. Vnitřní biologické hodiny přitom řídí pochody v celém organismu. Tělo má na noc naprogramované změny produkce hormonů, jiný je i srdeční rytmus, krevní tlak a tisíce dalších věcí. Své biologické hodinky, závislé na světle a tmě, mají i všechny buňky v těle. Pokud se jejich rytmus „rozhodí“, vyvolá to v organismu na sebe navazující potíže. Statisticky uvádějí, že 30 % zdravotních problémů má příčinu právě v nedostatečném, nepravidelném nebo nekvalitním spánku. Ten může vyvolat kaskádu obtíží od deprese přes obezitu, cukrovku a nemoci srdce až po de-*

Celý náš mobilizovaný aparát při stresu je vybudován na fyzické zvládnání situací ve smyslu boje nebo útěku. My to ale dnes zvládáme jenom na úrovni psychické a tělo zahálí a ty zmobilizované energetické rezervy, jako jsou cukry a podobně, se v něm hromadí, protože zůstávají nezkonzumovány, čímž se škodlivost stresu zvyšuje.



Pokud se děti nenaučí kouzelnému slůvku „až“ (myšleno ve smyslu „až dokážeš tohle, koupíme ti počítač...“), stanou se neodolnými vůči zátěži, protože tím, že nenatrénují odložení svých potřeb, se při prvním maléru, který přijde, totálně rozhodí.



menci. Nebo i rakovinu prsu a prostaty, protože právě hormonálně závislé nádory jsou na jakékoli narušení hormonální rovnováhy velice citlivé. Například u lidí pracujících na směny je proto riziko nádorového onemocnění zhruba 1,5krát vyšší.)

■ Hraje roli i to, zda jsme skřivani, nebo sovy?

Rozhodně. Když jde skřivan pozdě spát, je to pro něj stejně nezdravé, jako když nutíme noční sovu příliš brzy ráno vstávat.

■ Prý už se experimentálně používají i nové moderní metody léčby, třeba hluboká mozková stimulace. To jde o elektrošoky?

Ne. Zaprvé výraz elektrošoky dnes nahradil termín elektrokonvulze, protože elektrošoky znějí strašidelně, i když už zdaleka neprobíhají tak hrozně, protože se provádějí v celkové anestezii, takže si na ně pacienti nestěžují. Navíc se čím dál tím víc nahrazují transkraniální magnetickou stimulací, kdy je přes lebku aplikováno magnetické pole, které vyvolává změny v mozku. Hluboká mozková stimulace je zatím stále v plenkách. Používá se hlavně v neurologii ke zvládnutí těžkého stupně Parkinsonovy choroby, ale dnes už víme, že funguje i u některých afektivních poruch. Jenže je pro psychiatrii příliš náročná a drahá. Už ale existují i experimenty třeba u těžké deprese, která neodpovídá na žádnou jinou léčbu. Přes lebku se do určité oblasti mozku zavedou sondy, pod kůži se někde v oblasti klíční kosti vede kablík, kam se umístí stimulator. A ten do mozku vysílá impulzy (Pozn. red.: Pulzy elektrického napětí se už experimentálně zkoušejí i u epilepsie, alkoholismu či u léčby obezity, ale tohle „přeprogramování“ mozku má i své minusy. Bohužel totiž zatím zasahuje i neurony, které lékaři ovlivňovat nechťejí.)

■ Může si člověk na stresové situace zvyknout natolik, že je přestane vnímat?

Říká se, že i na šibenici si člověk zvykne. Ano, na určité specifické stresory si zvyknout lze. Například když pracujete v provozu, kde je velký hluk, často se na něj zadaptujete, i když vás po letech zničí tím, že vám poškodí sluch. Když pracujete s fekáliemi, zadaptujete se na zápach, který by jiného

„Na dlouhodobý stres si nejde zvyknout.“

člověka udolal po pár minutách. Chirurg si zvykne, že je vystaven náročným situacím rychlého rozhodování, čili je to do určité míry stresové povolání – také si všimnete, že je většina chirurgů šedivá již v brzkém věku. A psychiatr si zase zvykne na to, že mu pacienti nadávají nebo vyhrožují. To všechno

▼ Pro zvládnutí stresu je důležitá trojnožka „práce, rodina, zábava“ s tím, že alespoň dvě tyto oblasti musí fungovat, aby člověk dobře snášel nepohodu v té třetí.



je součástí adaptace na prostředí, na které si zvyknout lze. Na dlouhodobý stres spojený s produkcí glukokortikoidů si ale zvyknout nelze a rovněž se nelze domnívat, že se časem sníží jeho škodlivost. Spíše naopak.

■ Stres nás většinou burcuje ke správným rozhodnutím. Může se ale stát, že se někdy pod jeho vlivem rozhodneme naopak špatně?

Akutně stres zvyšuje bdělost, a tudíž i naši pohotovost. Mobilizuje úlekovou reakci. A vždycky je lepší se zbytečně leknout, než zůstat důvěřivý v situaci, která je nebezpečná. Dlouhodobě ale stres naši rozhodovací schopnost spíše snižuje. V téhle souvislosti je zajímavé si připomenout, že dlouhodobé působením kortikoidů, například při jejich dlouhodobém užívání ve vysokých dávkách nebo při dlouhodobém setrávání ve vleklém stresu, ničí náš hipokampus, což je mozková oblast spojená jednak s řízením stresu, jednak je bránou deprese, a také je spojena s pamětí. U Alzheimerovy choroby jsou často první změny právě v hipokampu. Dlouhodobý stres hipokampus ničí, kortikoidy jsou pro něj toxické a on pak přestává plnit své funkce, přičemž jednou z nich jsou právě funkce kognitivní – to znamená, že se zhoršuje paměť a výkon při řešení problémů. Což tedy opět znamená, že nám stres krátkodobě naše rozhodovací procesy zlepšuje, ale dlouhodobě nám je významně zhoršuje.

Veronika Tardonová

