

Psychologická olympiáda 2018/2019

Síla okamžiku

OKAMŽIK MĚNÍCÍ ŽIVOT

Autor:

Veronika LOHNICKÁ, 3. A

obor Zdravotnický asistent
Střední zdravotnická škola
Karviná, příspěvková organizace

Nový Jičín 2019

Moravskoslezský kraj

Obsah

Úvod	3
1 Co vlastně okamžik je	4
2 Silný okamžik z mého pohledu	5
3 Roztroušená skleróza	6
4 Jak mě okamžik změnil	6
5 Jak stejný okamžik změnil mé blízké	8
Závěr	9
Zdroje	11
Přílohy.....	12

Úvod

Roztroušená skleróza (RS). Mnoho lidí ani neví, co to je, jiní o ní možná už slyšeli, ale nevěnovali tomu pozornost a jiní, jiní s ní denně bojují. Vědí, že to je souboj, který nelze vyhrát, že to bude dlouhá cesta, ale přesto snaží. Každý den si několik málo lidí vyslechne onu diagnózu a každým novým rokem počet nemocných stoupá. Kupodivu se však snižuje věk, kdy bývá odhalována, proto se nezdá, že se diagnostikuje i u mladších dvaceti let. (1)

Mnoho lidí často říká, že mají sklerózu, když na něco zapomenou. Ale u RS se nezapomíná. Možná bohužel. Naneštěstí nebo k smůle jsou při roztroušené skleróze ničeny obaly nervových vláken, které pomáhají přenášet nervové vzruchy, a tím vzruch nepřichází tam, kde ho je potřeba.

To je pro nemocné jedno z těch mnoha negativ. Necítí chlad nebo teplo, ale pouhé štípání či jen mravenčení. Často jim padají věci z rukou. Trpí strachem, kdykoliv jdou na jakékoliv vyšetření. Jsou neustále ovlivňováni svou nemocí, která doléhá do jejich životů. Nemocí, která zasahuje do jejich života někdy častěji, někdy téměř vůbec, ale pořád zůstává jejich součástí.

Nikdy jsem necítila tolik strachu, zmatku a vzteku v jednom okamžiku. Vždyť jsem byla ještě před pár dny úplně zdravá! A nyní jsem se ocitla v ordinaci lékaře, kde sedím, vypadám jako oživlá mrtvola.

„Máte roztroušenou sklerózu. Ale nebojte, rozvoj nemoci se dá zpomalit pomocí léků.“ Slyším, jak se mě lékař snaží aspoň trochu povzbudit, ale já ho sotva vnímám. Ani nevím, co ta roztroušená skleróza je?! Natož abych věděla, jak se léčí, projevuje nebo kdo takovou nemoc má!

Najednou se ve mně cosi vzchopí, ale pouze jen na jednu jedinou otázku. Dá se to vyléčit? Nastane svíravé ticho, které se táhne snad do nekonečna. Když pak lékař konečně promluví. Není to ale to, co bych chtěla slyšet.

Bohužel slečno, ale na tuto nemoc neexistují léky, které by ji vyléčily. Avšak dají se omezit její příznaky a zpomalit její rozvoj.

Pomalou mi dochází, co se vlastně děje a doléhá na mě doposud nejsilnější okamžik mého dosavadního života.

Toto byl hlavní důvod, proč jsem se rozhodla tuto svou práci zaměřit na okamžik, kdy mi byla sdělena tato diagnóza, a jak ovlivnil můj dosavadní klidně plynoucí život.

1 Co vlastně okamžik je

Žádná konkrétní definice v učebnicích ani v knihách neexistuje. Ani všeobecně nelze říci, co okamžik znamená. Každý člověk jej vnímá a prožívá jinak. Někdo řekne, že to je situace o nějaké neurčité délce, někdo zase vidí okamžik jako pocit, nikoliv však jako emoci, byť tento je plný emocí. Jiní lidé jej naopak zase popisují pouze jako jakousi událost, více či méně ovlivňující naše životy.

Byť se názory na to, co okamžik je, rozcházejí, přece se najde vždy něco společného, co okamžik doprovází. Ten může být ukryt v jeho významu pro jednotlivce, který může být jednou velmi silný, jindy zase téměř bezvýznamný.

Silný okamžik může potkat kohokoliv a kdekoliv, nezáleží, kde jsme, kým jsme a kdo je s námi. Jestli venku nebo doma. Zda li jsme Evropan či Asiat. Je jedno, jestli jsme bílí nebo černí.

Může nás potkat i vícekrát za život a vždy přitom pocítíme nějakou emoci nebo i příval emocí najednou. Může změnit naše myšlení. Buď jen krátkodobě, na několik málo minut, hodin či dní, ale i dlouhodobě. Měsíce, roky, nebo až do konce života.

Mění náš pohled na svět a na lidi žijící v něm. Můžeme si světa vážit více a užívat si každou minutu nebo i sekundu. Nebo jej naopak můžeme zavrhnout, jako zklamanou lásku, začít svět nenávidět a těšit se na jeho konec.

Mění naše priority. Co je hlavní a co můžeme nechat stát na vedlejší koleji? Co je pro nás důležitější? Většinou se jedná o boj mezi prací, školou a rodinou, ale i způsobem života.

Dokonce mění i naši vůli a odhodlání. Stojí zato se stále snažit? Stojí pro něco, či koho bojovat?

Díky okamžiku se můžeme stát lepšími, kdy se snažíme více myslet na druhé, nebo horšími, otrlejšími, lhostejnými.

Především mění ale naše já, celou naši osobnost, pokud je dostatečně silný a intenzivní. Můžeme zůstat stále lidmi nebo skončit jako pouhá schránka, bez emocí, motivace a života. To vše v nás může změnit prožití silného okamžiku.

Celý náš život se skládá z tisíců okamžiků, ale jen některé nás ovlivní a jsou pro nás nezapomenutelné.

2 Silný okamžik z mého pohledu

Kdyby se mě někdo zeptal, co silný okamžik je, asi bych nejspíš řekla, že to je emočně měnící děj, který mění osobnost lidskou v různých jejích vlastnostech. Je jedno, zdali jednou, dvakrát nebo desetkrát. Neustále je totiž naší součástí. Mění vše, čemu jsme věřili nebo chtěli věřit.

Navíc sama totiž moc dobře vím, jak síla okamžiku na lidi působí, a jak je mění.

Už několikrát jsem se setkala s velmi silnými událostmi. Jednou z nich byl vstup poprvé do školy, kde jsem setkala s doposud pro mě něčím neznámým, novými lidmi, režimem a stylem života. Musela jsem se přizpůsobit. Poprvé mě tento silný okamžik změnil. Začala jsem se více zajímat o svět. A všechno, co k němu patří.

Změnila jsem se i po stránce citové, kdy už jsem pomalu, ale jistě přestávala být závislá na rodičích. Změnila mé priority. Nezáleželo už tolik na hračkách, co bude dobrého na svačinku, ale na škole. Co je za domácí úkol a z čeho píšu písemku další den. Co nového mi den ve škole zase přinese.

Další silný okamžik byl, když mi zemřel dědeček. Nikdy nezapomenu na ten den, když mi tu zprávu mamka řekla. Cosi se ve mně zlomilo. Okamžik byl natolik silný, že jsem přestala být věřící. Do toho dne jsem věřila, že nějakým způsobem může bůh uzdravit mého dědečka, který byl sám věřícím a chodil pravidelně do kostela. Věřila jsem, že zázraky jednoduše existují, že bůh to jednoduše nedopustí. Jenže dopustil a já nechápala proč. Snažila jsem se hledat různá vysvětlení, ale přitom jsem nalézala jen další fakta, která mě utvrzovala v tom, že pokud by bůh skutečně existoval, nedopustil by další mnoho jiných událostí, které se na tomto světě odehrávají. Války, genocidy, vraždy aj.

Naopak z druhé strany, mě tento silný okamžik posunul i dál do života, a to rozhodnutím, že budu zdravotní sestrou. Že budu chtít jednoduše pomáhat neznámým lidem. Díky tomu jsem se začala k druhým chovat empatičtěji, mile a všeobecně lépe.

Mezi tím mým životem proletěly i další okamžiky, více či méně silné, které mě utvářely, měnily mé myšlení, ale hlavně cítění. Ale ten nejsilnější okamžik přišel, když jsem se dozvěděla, že trpím roztroušenou sklerózou. V jednom momentu a v jedné větě se mi obrátil život naruby.

V jednom pouhém okamžiku jsem pocítila tolik emocí najednou, až jsem to sotva dokázala zvládat. Ono totiž, když si uvědomíte, kolik můžete v jednom okamžiku ztratit a dostat, donutí vás to přemýšlet a přehodnotit dosavadní způsob vaší existence.

3 Roztroušená skleróza

Roztroušená skleróza je chronické autoimunitní onemocnění, při kterém lidský imunitní systém napadá centrální nervovou soustavu (mozek a míchu), čímž způsobuje demyelinizaci (rozpad myelinových pochev). Vznikají tak místa zánětu – ložiska roztroušené sklerózy. Podle jejich umístění se RS (roztroušená skleróza) projevuje různými neurologickými příznaky. RS postihuje na celém světě asi 2,5 miliónů osob, z toho zhruba 19 000 v České republice. Onemocnění je častější u žen a první příznaky se typicky začínají projevovat mezi 20. až 40. rokem života. Nemoc se projevuje tzv. atakou, při níž dochází k zhoršení stavu nemocného. Příznaky RS se na počátku onemocnění u 85 % pacientů rozvíjejí poměrně náhle – řadově v několika hodinách až dnech – a trvají minimálně 24 hodin. Jedná se především o poruchy zraku (zánět očního nervu), slabost, ztuhlost a spazmy některých svalů, necitlivost a brnění kdekoli na těle, nemotornost, potíže s rovnováhou, závratě. U mnoha pacientů s RS se také rozvíjí duševní a fyzická vyčerpanost, bipolární poruchy a deprese. RS je nejčastěji diagnostikována při první atace a následně vyšetřením na magnetické rezonanci. Nezřídka kdy se také využívá vyšetření mozkomíšního moku pomocí lumbální punkce. Průběh RS je velmi individuální, stejně jako formy RS. Nejčastěji se však vyskytuje remitentní roztroušená skleróza, která probíhá jako střídání období s příznaky (ataka) a obdobími klidu (remisí).(4,5)

4 Jak mě okamžik změnil

Abych mohla začít psát, jak mě okamžik změnil, musím napsat, co jsem v té chvíli cítila, neboť emoce, které pocítujeme, jsou startovní čarou všeho našeho konání.

Nejdříve jsem pocítila hroznou bezmoc, strach, ale hlavně zmatek, jak se vše bude vyvíjet. Následoval vztek. Opravdu hrozný vztek, na všechny, na všechno. Ten přetrvává až doteď.

Někdy je silnější a někdy zase slabší. Vím ale, že bude mou nedílnou součástí do konce mého života.

Kupodivu jsem ale pocítila i ironii. Proč zrovna ironii nedokážu sama moc dobře popsat, ale vím, že tam byla.

Tak tedy, v čem mě tento okamžik změnil? Určitě v tom, jak jsem žila a žiju nyní.

Před tím jsem byla ta klasická, možná lehce rozmazlená, ale především urážlivá teenagerka, co jen přežívala, poslouchala hudbu a četla. Nepokoušela jsem se nic dokázat, neviděla jsem smysl existence nebo života. Nevážila jsem si věcí a ani okamžiků. Dokonce jsem si nevážila života a nesnažila jsem si ho ani užívat. Na to jednoduše nebyl čas, protože jsem se věnovala především jen škole a studiu. Nic nebylo v té době pro mě větší prioritou. Zdraví, přátele i rodinu jsem stavěla na samý okraj svého zájmu. Díky tomu jsem velmi často přehlížela své okolí, děje, ale i události, které se kolem mě odehrávaly.

Jenže to se změnilo. Změnila jsem se snad ve všem, co jen jde. Před nemocí jsem jen žila lehce, bezstarostně, nyní vše prožívám intenzivněji. Změnil se můj denní režim, do kterého jsem musela zařadit časté užívání léků, a to injekční formou. To je něco, na co jsem si stále nezvykla a asi nikdy ve svém životě nezvyknu. Musím na sebe dávat i větší pozor, poněvadž každá nemoc i sebemenší pro mě znamená hrozbu. To mě nutí často nad mou nemocí přemýšlet, díky čemuž často upadám do negativních nálad. A to je jen začátek toho, v čem jsem se změnila.

Změnila jsem způsob, jakým dnes uvažuji. Před tím jsem byla schopna myslet aspoň trošičku pozitivně, jenže nyní jsem pesimistická, a to opravdu ve všem, co jen jde. Každou událost vnímám v černém, a to i navzdory tomu, že ona událost ještě ani nezačala. Není tedy pro mě problém začít prorokovat ty nejtemnější scénáře či konce.

Přehodnotily se mé priority, takže škola nyní stojí poněkud na vedlejší koleji. Snažím se více užívat si světa a krás v něm. Vážím si každé minuty a vteřiny, kdy se můžu volně nadechnout, jít a najíst se.

Vážím si i více společných chvil, které prožívám se svými blízkými a přáteli, přičemž se snažím si zapamatovat každou krásnou vzpomínku, kterou s nimi sdílím.

Na druhou stranu jsem se stala nekompromisním sobcem, co vidí jen sebe, i když si stále většina lidí myslí opak. Neberu již život jako dar a neberu dobro ani zlo. Na něco takové jsem

přestala věřit. Dokonce jsem přestála věřit na zázraky, a před tím i v boha. Nemoc mi jednoduše vzala růžové brýle, které jsou tak charakteristické pro mládí.

Častokrát závidím zdravým lidem, ne proto, že neberou léky, ale proto, že nemají dennodenní obavy, jaký bude zítřek. Nemají strach z každé návštěvy u lékaře, z každého dalšího vyšetření.

Změnila jsem pohled na svět. Před tím jsem se ho brala velice pozitivně, i s tím, co se v něm dělo, ale nyní ho považuji za pouhou nutnost k životu. Je takový šedý, smutný.

Přehodnotila jsem i lidi, které znám. Ke všem jsem se totiž před tím chovala stejně, snažila jsem se každému vyhovět a pomoci. Nyní je situace jiná a já se chovám k lidem tak, jak se oni chovají ke mně. Nechávám je jednoduše na pospas osudu, tak, jak to oni dělali před tím mně. Nepomůžu, protože vím, že jsem se jejich pomoci předtím také nedočkala, i když jsem věřila v opak.

Díky tomuto silnému okamžiku byly změny natolik zásadní, že jsem změnila nejen k lepšímu, tak ale i k horšímu. Poznala jsem i jiný rozměr života, život s nemocí a život nemocných.

Nemoc mě obohatila o nové přátele z řad samotných nemocných, kteří mi pomohli překonat těžké období na začátku, a kteří jsou i nyní mou nejsilnější a nedílnou součástí mého života. S těmito úžasnými lidmi jsem se seznámila v programu PEER TO PEER, jehož cílem je podpora pro nově diagnostikované pacienty s roztroušenou sklerózou a pro všechny ostatní pacienty s RS, kteří si potřebují promluvit a sdílet své zkušenosti ze života při léčbě RS.

Peerři jsou vyškolení dobrovolníci z řad pacientů trpících RS, kteří pomáhají skrze svůj příběh. V nejbližší době se chci také stát peerkou a předávat vlastní zkušenosti ze života druhým, aby věděli, že nejsou sami, a že jejich boj je vlastně i náš boj.

5 Jak stejný okamžik změnil mé blízké

Mí blízcí prožívali velmi podobné, ne-li stejné emoce jako já sama. Pouze však v jiné intenzitě, než to bylo u mě. Cítili více strachu a hlavně asi bezmoci. Avšak cítili méně vzteku a vzdoru osudu, jako já. Díky tomu je diagnóza nemoci změnila jinak než mě.

Stejný okamžik změnil mé blízké hlavně v tom, jak mě nyní berou. Už nejsem pro rodinu to zdravé dítě, ale hrneček z porcelánu, který se může kdykoli rozbít. Změnil se jejich způsob

chování ke mně, ale i k ostatním lidem, kteří trpí nějakým jiným onemocněním. Váží si více světa, jako by každý další den měl být poslední. Zůstali stále věřícími přes fakt, že já boha zavrhla již dávno před tím.

Jejich prioritou se tak, jako mě, stala především rodina a vše okolo ní. Trávíme více času společně. Více jsme spolu, užíváme si jeden druhého. Více o sobě víme, více se o sebe staráme.

Z druhé strany se však zhoršil jejich přístup a vztah k lékařům a všeobecně k nemocnicím a zdravotnictví. Ztratili jakousi důvěru a získali spíš strach. Strach, jak to bude dál a co by je samotné mohlo potkat.

Závěr

Mnoho lidí nedokáže přesně silný okamžik popsat, protože nevědí, co si mají přesně představit. Je to dáno především tím, že každý onu sílu vidí v něčem jiném, často jako nějakou událost nebo emoci, kterou zažil.

Síla okamžiku s námi zůstává v našich vzpomínkách a je nedílnou součástí života všech lidí na světě, poněvadž bez síly okamžiku, bychom byli jen pouhá stvoření bez vývoje, plánů, zkušeností, jen jakési figurky na šachovnici života.

Myslím si, že bychom měli všechny okamžiky plně prožívat, ať už jsou dobré či zlé. Díky nim se totiž rozvíjíme. Možná že každá změna v životě, ač je velmi obtížná, nakonec má svůj smysl a možná daleko hlubší, než si momentálně uvědomujeme.

V této práci jsem se snažila ukázat, jak jen jeden pouhý okamžik, byť ten můj byl velmi silný, dokáže změnit lidskou osobnost a vlastně celý jeho život. Došla jsem k závěru, že jeden okamžik může změnit i více lidí najednou, že dokáže zapůsobit jak na jednotlivce, tak na celé skupiny.

V přílohách jsem uvedla i dva rozhovory, které jsem realizovala pro doplnění tohoto tématu.

Z prvního rozhovoru s mladou slečnou jsem došla i k tomu, že nás podobný okamžik, ač jsme ho každá prožila odlišně, v důsledku změnil stejně. Obě jsme přehodnotily naše priority a pohledy na svět. Jak jsme brány ostatními lidmi, a jak se změnila naše osobnosti po stránce emoční. Na druhé straně jeden stejný prožitek má vliv na změny v našem chování, každá

z nás nyní žije život jinak, silný okamžik udělal tlustou čáru mezi tím, co bylo dřív, a tím, co je teď. Jen velmi těžko se ta změna dá slovy vyjádřit, to musí člověk prožít na vlastní kůži ...

Z druhého rozhovoru vyplynulo, že je opravdu jen na každém jednotlivci, jak silný okamžik definuje, ale společné všechny odpovědi měly jediné, a to, že silné okamžiky jsou vždy provázeny emocemi, které jsou silnými motivy, takže nás tyto okamžiky mohou a taky často mění. Na to jak, a do jaké míry závisí na řadě okolností, na osobnosti člověka, na momentálním stavu jedince, na okolí, na lidech, kteří jej ovlivňují, ale nakonec je to vždy individuální prožitek.

Tento okamžik a tato diagnóza mě změnily. A možná je to dobře. Beru ji jako druhou šanci na život, i když se to na první pohled nemusí hned zdát. Užívám si svět, poznala jsem nové přátele, opravdové přátele a za poslední dobu jsem poznala svět i z jiných stran. Ze strany zdravotníka i strany nemocného.

Myslím, že nejlépe mohu zakončit svou práci tímto citátem, který shrnuje vše, co síla okamžiku je.

„Ať jste kdekoli, buďte tam úplně. Připadá-li vám přítomná situace nesnesitelná, máte tři možnosti: odejít, změnit situaci nebo ji přijmout.

Přijmi přítomnost – pak jednej. Cokoli přítomný okamžik přináší, přijmi to, jakoby sis to vybral. Vždy pracuj s tím, nikoli proti tomu.“ (Eckhart Tolle)

Zdroje

1. NEWPORT, Mary, T. *Skončujte s alzheimerem, parkinsonem a dalšími nemocemi*. 1. Praha: SPrees, 2018. ISBN 978-80-264-1947-1.
2. ORLOVÁ, Kateřina. *Anatomie člověka*. 1. Praha: Fragment, 2005. ISBN 80-253-0080-3.
3. HORÁKOVÁ, Dana. *Autoimunity nervového systému v kazuistikách*. 1. Praha: Mladá fronta, 2017, 152 s. ISBN 978-80-204-4572-8.
4. RAÚL LÉPORI, Luis. *Multiple Sclerosis*. Praha: Atlas, 2011. ISBN 978-987-654-458-0.
5. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie: Roztroušená skleróza* [online]. c2019 [citováno 16. 02. 2019]. Dostupný z WWW:
<https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Roztrou%C5%A1en%C3%A1_skler%C3%B3za&oldid=16847915>

Přílohy

1. Rozhovor

K doplnění mé práce jsem se rozhodla provést dva rozhovory. První je s mladou dívkou, která roztroušenou sklerózou trpí již několik let. Tento rozhovor probíhal v rámci dopisování přes email. Jedná se o 27letou slečnu, která prošla stejnými událostmi, jako já, ale přesto vše okolo nemoci a její diagnózy prožívala jinak. A také jí to jinak ovlivnilo.

1. **Jak bys definovala silný okamžik?**
2. **Jaké emoce jsi pociťovala, když ti lékař oznámil, že trpíš RS?**
3. **Jak myslíš, že tě tento okamžik změnil a jak změnil tvé rodiče?**

1. Jak bych definovala tento okamžik? No to je docela těžké. Myslím si, že to ani nějak definovat nelze. Ale může to být, něco, co tě na velmi dlouhou dobu ovlivní a že tě to také jen tak neopustí, že to bude vlastně tvojí součástí až na do smrti. Neopustí tě, protože zůstane ve tvých vzpomínkách hluboko zakořeněn.

2. Na začátku jsem tomu nemohla nějak věřit. Jen jsem tam seděla a plakala, jako moji rodiče vedle mě. Cítila jsem hrozný vztek, bezmoc, úzkost, strach ale také zklamání a paniku. Následně i smutek a hrozný vyčerpání. Dokonce to zašlo i k menším depresím, které naštěstí neměly dlouhé trvání.

3. Změnilo mě to v mnohém. Nejvíce však v tom, jak beru život. Přehodnotila jsem své priority, takže už nyní pomýšlím na děti, takže práci beru jako druhořadou v mém životě. Avšak pro mě zůstává velkou prioritou i škola, které se věnuji již delší dobu. Dále mě to změnilo v tom, že si mnohem, mnohem více vážím života. Užívám si ho většími doušky, takže nyní více cestuji. Změnil mě v tom, i jak beru okolí kolem sebe. Snažím se pomáhat druhým, a díky tomu jsem poznala nové lidi. Mé rodiče to změnilo zejména v tom, že se změnilo jejich chování ke mně. Neustále mě hlídají, i byť jsem již delší dobu plnoletá. Změnilo je to také v tom, že si se mnou váží více chvil, světa a mnoho dalšího.

Přílohy

Rozhovor 2

V tomto rozhovoru jsem se stručně ptala několika lidí, kteří mě dlouhodobě znají a ví o mé nemoci a práci na 4 jednoduché otázky, na které mohli odpovídat několika slovně.

1. Jak byste definovali pojem silný okamžik?

- 1) Nějak, definovat to nelze.
- 2) Řekla bych, že to je děj, který mění lidi.
- 3) Jednoduše bych řekl, že to je jen emoce.
- 4) Děj, který mění lidi, v závislosti na emocích.
- 5) Definoval bych to, jako nějaký děj, který v časové rovině mění lidi.

2. Jaké nejčastější emoce cítí lidé v silných okamžicích?

- 1) Strach a radost.
- 2) Strach a úzkost.
- 3) Radost a štěstí.
- 4) Jen radost.
- 5) To je různé, ale asi strach.

3. Myslíte, že často ve svém životě pociťujete sílu okamžiku?

- 1) Ne.
- 2) Ne, ani náhodou.
- 3) Řekl bych, že až velmi často.
- 4) Občas, ale spíše ne.
- 5) Určitě ano, jen si jich někdy nevšímám.

4. V čem myslíte, že vás jeden okamžik může změnit? Nebo jak může změnit člověka a v čem?

1) V pohledu na svět.

2) V emocích.

3) Ve všem.

4) Hlavně asi v prioritách.

5) Asi v tom, jak si bude vážit života a svých bližních.