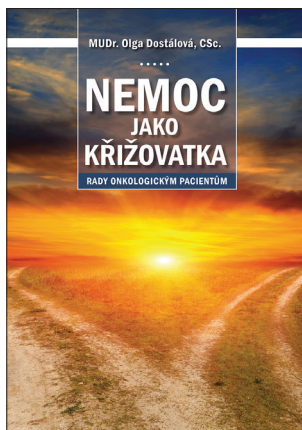


RECENZE

Dostálová, O. Nemoc jako křižovatka: rady onkologickým pacientům.

1. vyd. Praha: Triton, 2018, 360 s. ISBN 978-80-7553-454-5

Jan Vitoň



Radioterapeutka MUDr. Olga Dostálová, CSc., je autorkou mnoha textů, v nichž se zabývá nejrůznějšími aspekty onkologických onemocnění. Ve své nejnovější publikaci rozvíjí téma, jemuž zasvětila svou předchozí knihu *Péče o psychiku onkologicky nemocných* (Grada: Praha, 2016). V nové knize se zaměřuje na několik okruhů problémů, z nichž mnohé přináší doba a životní styl, jemuž – ať chceme, nebo nechceme – aktuálně podléháme.

„Je třeba si totiž připomenout, že v minulých dobách, kdy probíhaly v Evropě časté války, se lidé byli nuceni zamýšlet nad smyslem života hlouběji, neboť ztráceli řadu členů rodiny i přátel a museli si tudíž uvědomovat skutečné hodnoty života. Současná doba, ve střední a západní Evropě bez válek už 72 let, lidi k takovým úvahám nenutí a umožňuje jim stále zvyšovat požadavky na užívání života. Ze všech stran slyšíme jen „peníze“, „ekonomický růst“, „státní rozpočet“, „investiční pobídky“, „daně“, „dividendy“, „dotace“, „zvyšování mezd“, „kurz koruny“, „dluhopisy“, ale také „dluhové pasti“, „insolvence“ nebo „exekuce“. Lidé, jejichž povoláním je realizovat tyto pojmy v praxi, se obecně nejvíce těší respektu a jsou nejlépe odměňováni. Někdy pak právě tito úspěšní lidé začnou pociťovat vnitřní prázdnotu a stane se i to, že hledají naplnění svého života v aktivitách, které jim neprospívají. Jiní, méně úspěšní se naopak zase snaží uniknout do nějaké závislosti proto, aby utlumili svá životní zklamání. Někdy se však náhle stane, že osud nám připraví zcela neočekávané šokující překvapení a člověk je donucen pohlédnout do svého nitra hlouběji. A právě jedné z těchto nečekaných okolností se věnuje tato kniha“ (s. 16–17).

Autorka se po mnohých úvahách rozhodla rozdělit text do dvou částí, kdy první část věnovala podnětům k péči o psychickou kondici člověka postiženého zhoubným onemocněním a možnostmi, které vedle standardních lékařských postupů onkologicky nemocný má. Profesionální léčebná péče je v případě takových onemocnění neoddiskutovatelná, důležitou roli však hraje i psychika nemocného a jeho snaha na sobě pracovat. Pozornost je zde věnována nejenom otázkám životního stylu, ale i problematice mezilidských vztahů v takovéto tíživé situaci, vyrovnávání se s nemocí, tzv. alternativní léčbě a v neposlední řadě i vhodným potravinám a doplňkům, které mohou pozitivně pre-

ventivně působit. Ve druhé části pak autorka uvádí současné, oficiálně akceptované poznatky týkající se vzniku, průběhu a léčebných postupů při překonávání zhoubného nádorového onemocnění. Všechny kapitoly jsou komponovány jako dílčí celky, takže je možné si v publikaci podle jejich názvu nalistovat konkrétní okruh problémů a není bezpodmínečně nutné prostudovat celou publikaci. Orientačními body pro čtenáře může být podle autorky osm okruhů otázek, jimž se věnovala:

1. Jak vnímá onemocnění zhoubným nádorem veřejnost?
2. Jaká může být souvislost současného způsobu života se vznikem zhoubného nádorového onemocnění?
3. Jaké jsou rizikové faktory vzniku tohoto onemocnění a jaké jsou možnosti jeho prevence?
4. Jak se má zachovat člověk poté, co se dozví, že má zhoubné nádorové onemocnění?
5. Jak má člověk postižený touto nemocí působit na svůj psychický stav, aby pomohl uzdravování?
6. Jak se má chovat rodina a přátelé nemocného, aby ho co nejvíce podpořili?
7. Jak se má člověk chovat během léčby?
8. Jaká je pravděpodobnost, že člověk žijící v mírném podnebí v ekonomicky vyspělém státě takto onemocní během svého života?

Ke stěžejním částem knihy nepochybně patří 8. kapitola nazvaná **Způsoby práce sama se sebou**, v níž autorka poskytuje praktické návody, jak s onkologickým onemocněním (ale samozřejmě nikoliv jenom s ním) bojovat. Jde o různé techniky, které mohou přispět k uvolnění napětí, k němuž z nejrůznějších příčin v takové situaci nezbytně dochází, jedná se zpravidla o „charakter choroby, pocit ohrožení života, vedlejší účinky náročné léčby, společenská izolace, někdy nevhodné reakce okolí a rodiny, pocit ponížení, ztráta hodnot“ (s. 93). Jedná se o nejrůznější metody práce s vlastní psychikou, mnohé do našeho prostředí dorazily z východních kultur a více či méně zdomácněly. Jsou spojeny s procesy relaxace, koncentrace, imaginace, vizualizace, meditace a kontemplace, přičemž autorka věnuje pozornost i možnostem, které může nabídnout např. jóga. Charakteristickým rysem tohoto textu je nepřeborná nabídka odborných publikací, internetových odkazů či televizních pořadů na toto téma v jeho závěru, ale i průběžně prezentované odkazy na konkrétní, zpravidla velice specializované zdroje. V následující kapitole, nazvané **Blízcí lidé**, která je věnována otázkám sociální podpory mimo zdravotnická pracoviště, autorka upozorňuje na mnohdy nedoceněný potenciál, který v sobě mohou ukrývat a nemocnému po-

skytovat ti, kteří sice nejsou pokrevními příbuznými, ale mají o něj zájem, mají ho rádi a dokážou mu to dát najevo. Tuto kapitolu, stejně jako všechny ostatní, autorka příznacně uvádí pečlivě vybraným mottem:

*„Kindness is more important than wisdom,
and the recognition of this is
the beginning of wisdom.“*
(Theodor Isaac Rubin.
A past President of the American
Institute for Psychoanalysis and the
Karen Horney Institute for Psychoanalysis)

*„Laskavost je mnohem důležitější
než moudrost a uvědomit si to
je počátkem moudrosti.“*

Na základě svých dlouholetých zkušeností s onkologicky nemocnými pak shrnuje několik podstatných rad (poznatků), jak může nemocnému pomoci právě jemu blízký člověk:

- *Neverbální účastí a respektováním toho, co nemocný člověk potřebuje a co si přeje, třeba ani ne s plným vědomím.*
- *Naprosto zásadně: nevnučováním svého názoru na to, co by měl, nebo neměl nemocný člověk dělat.*
- *Pokud dělá nemocný člověk něco, co mu škodí, slova příliš nepomohou. Je nutno hledat neokázale a nenápadně způsob, jak ho zaujmout a tím snížit jeho zájem o původní činnost. Hledání takového postupu bývá náročné.*

- *Po verbální stránce jsou významná vhodně volená slova, která mohou nemocnému velmi pomoci. Obvykle však je spíše náhodné je najít a někdy to nejde vůbec.*
- *Poskytnout nemocnému možnost zážitku, že jste opravdu s ním. To bývá zpravidla v současnosti nejtěžší. Lidé totiž umějí žít vedle sebe, ale málokdy opravdu spolu.*

Na první pohled to možná tak vypadá, ale doporučení zkušené radioterapeutky nemusí být podnětná jen pro ty, kteří se setkávají s onkologicky nemocnými, ale mohla by platit i v běžných mezilidských vztazích.

Ideou, která zrála během pětaticetileté aktivní lékařské služby doktorky Olgy Dostálové a stala se hybnou silou při vytváření této publikace, je, že člověk postižený nádorovým onemocněním by měl věnovat zvýšenou péči svému psychickému stavu, sám na sobě pracovat a nespolehat se pouze na pomoc zvenčí, jež nemusí být vždy dostupná.

Recenzent:

PhDr. Jan Vitoň, Ph.D., absolvent Filozofické fakulty UK v Praze, který působí na Zdravotně sociální fakultě JU v Českých Budějovicích jako odborný asistent v Ústavu humanitních studií v pomáhajících profesích.