

Doc. MUDr. Kateřina Štechová, Ph.D.
PhDr. Šárka Slabá, Ph.D.
MUDr. Pavlína Piřhová

NENÍ BEZVÝCHODNÝCH SITUACÍ

ANEB PŘÍBĚHY LIDÍ S DIABETEM



Alena

„To nemyslíš vážně, ty mne chceš zabít!“ řekla Alena přiškrceným hlasem a vzápětí propukla v pláč. Z tichých výčitek přešla plynule do hlasitého křiku, který se stále stupňoval, postupně začala lapat po dechu.

„To by se ti tak hodilo, to věřím, využít, pohodit, nechat být. To ti nezáleží ani na malém Ondrovi? Jsi sobeckej parchant. Jen ten největší mizera dá přednost chtíči a nízkým pudům a je schopen koukat po jinejch ženskejch, když má doma nešťastnou, těžce nemocnou ženskou, a navíc s dítětem! Víš co, ty zrůdo? Běž mi z očí! Dneska už tě nechci ani vidět a nemysli si, že budeš spát v ložnici! A jestli budu mít zase hnusnou glykemii, tak je to jenom kvůli tobě! Tohle ti pánbůh nevodpustí!“ A tak stále a tak dokola.

Velký i malý Ondřej rychle vyklidili bitevní pole.

„A jéje, u sousedů je zase povyk,“ říkali si Dvořákovi od vedle. Alena si dala jako vždy velký pozor, aby o jejím utrpení vědělo celé okolí. Žádoucí bylo, aby všichni říkali: „Chudák ženská, taková nemocná, a navíc s malým dítětem. Taky by měl ten její mít nějaký ohledy a netahat se s jinejma. Jeho paní je sice nemocná, ale je taková slušná, vzorná máma.“

Jenže ono to bylo maličko jinak. Tato extempore se konala s železnou pravidelností a jejich hlavním cílem bylo takřkajíc Ondřeje držet v šachu. Navíc byla Alena žárlivá, majetnická a podezřivá. Hlavně to byl ale způsob, jak docílit svého, a fungovalo to perfektně. Ondřej se cítil provinile, a to přitom až dosud opravdu žádný důvod k pocitům provinilosti neměl. Stejně se tak ale cítil. Nepodíval se přece jen se stínem zájmu na tu jejich novou sekretářku? – zpytoval svědomí. Řešil to tak, že se všemožně snažil udělat Aleně, co jí na očích viděl, aby si ji, za svůj domnělý hřích, udobřil. Pral, žehlil, vařil, uklízel, o kluka se staral. Alena toho opravdu moc nedělala, vždyť je tak nemocná...

Alena pracovala jako úřednice na obecním úřadě a i v práci perfektně zvládla umění ostatní přesvědčit o tom, že ona je největší, nepřetěžovanější chudák a ona má nejvíce práce, a to by přece při své nemoci neměla.

Alena byla od malička dokonale rozmazlené dítě. Jedináček, ve kterém se rodiče viděli. Cukrovku dostala v pěti letech a zdrcení rodiče se Alence rozhodli vykompenzovat veškeré příkoří, které jí život přinesl. Bylo až legrační, že v době, kdy se Alena vdávala, neuměla ani oloupat brambory. Vážně! No prostě proto, že nikdy nemusela v kuchyni nic dělat. Nemusela například ani vynést odpadkový koš. „Fuj, Alenko, to nemůžeš, ten koš je špinavý, pícháš se do prstíčků a to by se ti tam zanesla nějaká špína. Já to udělám!“

Alena vyrostla v opravdu pěkné děvče, chlapani se za ní jen otáčeli. Alena si Ondřeje vybrala už v tanečních. Byl milý, pohledný, perspektivní a... a pěkně tvárný. Ondřej byl zase rád, že jeho děvče je takové pohledné, milé a vůbec mu nevadila Alenina cukrovka. Naopak – obdivoval Alenu, že to tak zvládá.

Aleně cukrovka žádné skutečné problémy nepůsobila, pečlivě se hlídala. Alena rozhodně netrpěla nedostatkem sebelásky, a tak si přece nebude způsobovat další problémy. V druhých se ovšem snažila vzbudit dojem, že ji cukrovka ničí a týrá. I v práci měla kolegyně dobře zpracované, takže byly ochotné za Alenu udělat i řadu věcí.

Po svatbě se mladým manželům brzy narodil malý Ondra, veselý a hezký klouček. Alena záhy zapojila obě babičky do péče, potřebovala přece více času na odpočinek. Zvláště pak, když se vrátila do práce. Velice zajímavé to bylo mezi ní a Ondřejem po sexuální stránce. Alena byla totiž v pravdě dokonale frigidní. Sex jí nic neříkal, nebyl jí vysloveně nepříjemný, ale rozhodně po něm nijak netoužila. Byl to pouze prostředek, jak si Ondřeje přidržet a posléze pomocí dítěte zcela „pojistit“. Poté, když se Ondrášek narodil, se našlo vždy tisíc důvodů, proč momentálně nemohla. Ondřej byl slušný chlap, který navíc měl sám o sobě sexuální potřeby na mladého muže spíše podprůměrné, a tak mu ten nucený celibát tolik nevadil.

Aleninou skutečnou povahu prokoukl pouze jeho kolega, který mu jednou u piva zcela na rovinu řekl: „Ondřeji, ty seš vůl jak autobus... Ta tvoje tě má teda zmáknutýho. Pomocí kluka a svý choroby tě perfektně drží v šachu a ty jen panáčkuješ. Děláš jí doma služku, nosíš jí kytky, tuhle jsem tě viděl ve zlatnictví, jak jí něco kupuješ, peněz, jak jsi sám řekl, jí cpeš víc než dost. Nezlob se na mne, ale druhýho takovýho pitomce aby svět pohledal!“

Jenže pak se stalo něco, co nikdo nečekal. A jak se říká v jednom filmu: „Svět je malý a o náhody v něm není nouze.“

Ondřej docela často jezdil na služební cesty. To k nim domů vždy nastoupila některá z babiček, Alenka přece nemohla zůstat doma sama s dítětem, co kdyby měla třeba hypo. Ondřej, který pracoval v zahraničním obchodě, jezdil na služební cesty buď sám, nebo s některým ze svých kolegů. Tentokrát měl s ním jet ten kolega, co mu onehdy řekl, že je korunovaný vůl, že Aleně tak posluhuje. Jenže si zlomil večer před odjezdem nohu.

Ondřej věděl, že do firmy nastoupila nová inženýrka Blanka. Ještě ji ale neviděl. Až ten další den ráno na parkovišti před firmou, kde na něj čekala se služebním autem. „Dobrý den, my se ještě neznáme, já jsem Blanka. Váš kolega si včera zlomil nohu, a tak narychlo povolal šéf mne. Jednání prý bude složité, a tak bude lepší, když na ty potenciální rakouské partnery budeme dva.“ vysvětlila mu.

Ondřej byl celkem rád, že na cestu do Salcburku s ním pojede Blanka, a ne ten prostořeký kolega. Pravda se někdy nemile poslouchá. A bylo mu upřímně zcela jedno, zda s ním jede žena či muž. Jen se to nesmí moc říkat před Alenou, to by byl zase oheň na střeše.

Cesta uběhla příjemně, ani okolo Mnichova nebyly kolony. Řídila Blanka a jela jako starý profesionál. „Teda, Blanko, vy jste se snad dosud živila jako profesionální šofér!“ upřímně pochválil Blanku Ondřej.

„To ne, ale řízení mne prostě baví, mám auta ráda. Akorát si musím dávat pozor na jednu věc. Ono bude stejně lepší, když to budete vědět. Mám cukrovku a píchám si inzulin. Tedy, píchám, mám inzulinovou pumpu a mohlo by se stát, že cukr bude moc nízký a udělalo by se mi špatně. Říká se tomu hypoglykemie. Nemusíte se ale bát. Vždy, když řídím na delší vzdálenost, si zavedu kontinuální měření glykemie a ono by mne to upozornilo.“

Ondřej udiveně otevřel ústa.

„Co je? Vadím vám moje cukrovka?“ lehce rozzlobeně se zeptala Blanka.

„No to rozhodně ne, moje žena ji má také, ale říkala, že nesmí řídit auto, a tak ji musím všude vozit. Teda – nenapadlo mne nějak zjišťovat, jak je to s tím řízením u diabetiků. Neumím si ale vůbec představit, že by Alena jela na nějakou služební cestu. Ona vůbec říká, že mnoho věcí nemůže. Proto se tak dívám a koukám trochu hloupě.“

„No, možná má pro to vaše paní ještě nějaké důvody, ale diabetik, když se hlídá a je zodpovědný, může auto řídit normálně,“ řekla mu na to Blanka.

Do Salcburku přijeli odpoledne, takže po ubytování stihli ještě procházku po městě. Jednání začínalo v jejich hotelu až další den ráno. Chodili tak spolu uličkami toho překrásného města, došli až na pevnost. Salcburk je překrásný. „Za zády“ mu diskrétně stojí Alpy, jako by ho chránily, a na druhou stranu se město otevírá do kraje. Řeka Salzach, která městem protéká, má zase tak neuvěřitelnou barvu, kdy jasně modrá místy přechází až do bílé. Jako by se inspirovala od alpských velikánů.

Zahrady u paláce Mirabell ještě nebyly tou dobou rozkvetlé, jaro jen nesměle fúkalo na dveře a od Alp dýchal studený vzduch, který brzdil rašení květů. V tom ledovém vzduchu se ale o to jasněji vznášela pevnost. Člověk měl při pohledu na ni odněch palácových zahrad přímo pocit, že stačí natáhnout ruku přes historické centrum města a bude možné se jí dotknout.

Ondřej se cítil skvěle, naprosto uvolněně. S Blankou se tak pěkně povídalo. Snad poprvé v životě si jasně uvědomil, v jakém žije napětí. Večeři si dali v jedné útulné restauraci hned za rohem od hřbitova, kde je pohřbená Mozartova manželka.

„Je tak nádherně, pojďme se ještě podívat zpátky do centra.“ navrhla Blanka. „Kdo ví, jak dlouho zítra potrvá jednání, třeba se už tam znovu nepodíváme.“

Najednou, ani jeden nebyl schopen říct, jak se to stalo, vzal zcela mimoděk Ondřej Blanku za ruku. Zůstali stát a oba cítili, jak je to k sobě silně přitahuje. U Ondřeje vyplula na povrch dávno potlačovaná vášeň a Blanka se nebránila, z její strany to byla láska na první pohled. Láska je sobecká a nechce brát ohledy na druhé a Blanka nebyla schopná myslet na to, že je Ondřej ženatý a že má dítě. Byla schopná myslet jen na něj.

Po návratu domů spolu začali chodit. Tajně samozřejmě. Ondřej byl snad poprvé v životě skutečně šťastný a nechtěl přemýšlet o komplikacích. Když byl doma, snažil se být co nejvíce s malým Ondřejem a ženě se podvědomě vyhýbal a Blanka se rozhodla „tomu dát čas“ a počkat, jak se bude situace vyvíjet. Nechtěla tlačit takřikajíc na pilu, chtěla, aby si Ondřej sám uvědomil rozdíl mezi tím, jaké to je s Alenou a jaké s ní.

Pak to ale pochopitelně prasklo. Našla se „dobrá duše“, která Aleně poslala fotografii zachycující jejího muže, jak se drží za ruku s Blankou. Neodpustila si

tam ještě dopsat: „Váš muž v poslední době intenzivně pěstuje tento kolegiální vztah.“

Tentokrát nebylo extempore přehrávané, tentokrát se Alena rozběsnila do běla doopravdy. A vyrazila přímo na Blanku. Věděla, kdo to je. Ondřej je, krátce poté, co se seznámili, představil, když za ním Alena jednou přišla do kanceláře.

„Ty couro mizerná,“ řvala na ni Alena. „To by se ti tak líbilo, odtáhnout mi manžela, urvat si ho pro sebe! Děvko sprostá! Já, ubohá, nemocná... Ani nemáš představu, jaký to je, být tak nemocná, starat se o něj, nevděčníka, o dítě!“

„Nemocná? To myslíte cukrovku?“ klidně jí odpověděla Blanka.

„Jasně! Co si to dovoluješ?! Jak je ten život sprostěj, takováhle kurva jako ty je zdravá a ještě krade manžela nebohý ženský!“

„Já mám cukrovku rovněž a vaše rodinné neshody a to, že se Ondřej s vámi necítí dobře, tedy rozhodně s cukrovkou nijak nesouvisejí. Vy se na ni pouze vymlouváte a držíte pomocí ní celé okolí v šachu, protože chcete s každým manipulovat! Se mnou ale manipulovat nebudete! Ondřeje miluju. V koutku duše chtěl už dávno Ondřej od vás odejít, ale nenašel by k tomu nikdy sílu! Se mnou teprve pochopil, jak je to s cukrovkou, že je s ní možné normálně fungovat. Je mi vás líto, ale obávám se, že si budete muset nalézt jiného otroka!“

Dál se situace vyvíjela jak v akčním filmu. Alena totiž zcela ztratila sebeovládání, rozpráhla se a strašně Blanku udeřila. Ta spadla na stůl, o jehož ostrou hranu si poranila tvář. Teprve pohled na řinoucí se krev nepřičetnou Alenu zastavil.

V ten okamžik vběhl do kanceláře Ondřej, kterého upozornili kolegové, že se přihřtila jeho žena a že tam něco křičí na Blanku. Ondřej se bleskurychle dovtípil, ale scéna, které se stal svědkem, předčila jeho očekávání.

„Co to děláš?“ zařval na Alenu, když uviděl Blanku, jak se zvedá od stolu, celý obličej umazaný od krve. Alena na něj vrhla mrazivý pohled, popadla kabelku a vyběhla beze slova z kanceláře.

Incident skončil tím, že Blance tvář zašili na úrazové pohotovosti. Alena doma zkolabovala a odvezli ji na internu. S cukrovkou to nemělo ale nic společného, řekli doktoři. Alena všude říkala, že to bylo od srdce, že jí manžel způsobil infarkt. Infarkt to ale nebyl, jen hysterický záchvat. Nicméně ještě předtím, než zkolabovala, stihla nechat vyměnit doma zámky, Ondřejovi postavit přede dveře tašku plnou věcí, které tam naházela, tak jak jí přišly pod ruku, a ještě stihla malému Ondřejovi okamžitě zakázat stýkat se s tím vyvrhelem, tedy jeho otcem, který je tak hnusně zradil. Když ji odvezla záchranka, odvedla značně traumatizovaného chlapce babička, která se ho za této vypjaté situace ujala.

Ondřej podal žádost o rozvod. Zároveň požádal o svěření syna do své péče. Do budoucna bude samozřejmě záležet na tom, jak rozhodne soud.

KOMENTÁŘ PSYCHOLOGA

HLAVNÍ PROBLÉM: citové vydírání

Citové vydírání je velmi důmyslné a propracované umění a zkušené manipulátory své praktiky vybrušují celý život. Není se tedy čemu divit, že je zprvu nerozpoznáme.

Patrně všichni jsme ho ve svém životě zažili. Cesta k tomu, než nás začne nějaký člověk citově vydírat, bývá dost často velmi nenápadná.

Citové vydírání je obvykle závislé na tom, co vydíraný člověk vydírajícímu dovolí – jestliže se vydírání podvolí, lze předpokládat, že citový vyděrač bude osvědčený způsob stupňovat nebo že jej znovu tu a tam použije.

Citové vydírání bují zejména v rodinných vztazích. Mohou ho doprovázet slzavé záchvaty hysterie, výčitky, výhrůžky, předstírané zdravotní problémy. Jeho účinnost je dána faktem, že vyděrač má k oběti blízko – zná její slabá místa a dokáže je využít. Citové vydírání, kterým s námi manipulují naši nejbližší, je třeba umět rozpoznat a postavit se mu. Je nutné si zachovat zdravý rozum a vyříkat si vše na rovinu. Je možné, že nepochodíme, v tom případě nové pokusy o manipulaci ignorujeme nebo se ohradíme – nastavme mantinely.

■ SHRNUTÍ

Alena je manželka a matka, která má diabetes. Takových jsou jistě tisíce. Co ji však odlišuje od ostatních je právě její schopnost citového vydírání, manipulace se svou rodinou i okolím.

Již od dětství byla rozmazlovaným dítětem, které nemělo doma žádné povinnosti a mělo vše, na co si vzpomnělo. To vše patrně jako kompenzaci toho, že je nemocná. V této atmosféře z ní vyrostla zdatná manipulátorka, která brzy zjistila, že přes svou nemoc, kterou perfektně zvládala, může dosáhnout mnoho, ať již v práci nebo v osobních vztazích.

Když se seznámila s Ondrou, dávala mu jasně najevo, že s nemocí bojuje, a jak je takový boj těžký, když chce, aby vše fungovalo tak, jako kdyby byla zdravá. Tím Ondru vmanipulovala do pozice, kdy ji obdivoval, jak vše zvládá, a zároveň se jí snažil všemožně pomoci, aby situace pro ni nebyla tak náročná. Převzal doma prakticky všechny povinnosti, zahrnoval ji dárky. Ani to, že Alena není sexuálně náruživá, mu nakonec nevadilo, protože vždy dostal pádné argumenty, proč tomu tak je.

Alena tak ovládala celou rodinu, aniž by Ondra měl pocit, že je manipulován. Pokud by stále jejich život ubíhal stejně rutinně, velmi pravděpodobně by Ondra na manipulaci nepřišel. Ale najednou se do jeho rutiny vkradla změna

v podobě nové kolegyně Blanky, se kterou jel na služební cestu. Jaké bylo jeho překvapení, když zjistil, že i ona má diabetes, ale chová se zcela odlišně od normy nastavené jeho ženou Alenou.

Nejprve byl velmi zmaten, protože nemohl porozumět tomu, že někdo s tak těžkou nemocí nemá žádné omezení. Potom pochopil, že vše, co se u něho doma děje, je jen hra, a uvědomil si, v jakém napětí žije. A protože mu s Blankou bylo dobře, jeho napětí povolovalo a on si dovolil prožívat opravdové city a potřeby, které dosud byly ukryty hluboko v jeho podvědomí, protože ve světě Aleny neměly místo. Zcela se oddal pozitivním emocím, které ho zaplavily.

Nově vzniklý vztah před Alenou tajil, ale jeho chování se změnilo, spíše se snažil jí vyhýbat. Alena si změny pochopitelně všimla, ale zaměřila se především na to, aby si Ondra uvědomil, že bez ní se bude cítit špatně.

Nakonec, jak to tak bývá, vše vyřešil anonym, který Aleně poslal fotografii s Ondrou a Blankou. To Alenu velmi zasáhlo, protože začala cítit, že nad Ondrou ztrácí kontrolu. Rozhodla se získat pozice zpět a vydala se za Blankou vyjasnit situaci. Strhla se velká hádka, protože Blanka se manipulovat nedala, a Aleně nezbyl žádný trumf (i do té doby spolehlivě fungující důvod – diabetes – ztratil na síle, vzhledem k tomu, že ho Blanka má také).

Podobnou situaci zažila Alena zřejmě poprvé, proto emoční odpověď byla bouřlivá – výsledkem byla ztráta kontroly nad svým chováním a došlo k napačení Blanky. Alena možná ještě trochu čekala, že se jí Ondra zastane, ale poslední naděje se rozplynuly, když se Ondra postavil na stranu její sokyně.

Fyziologická odpověď organismu na tuto zátěžovou situaci přišla vzápětí – Alena byla odvezena s kolapsovým stavem do nemocnice. Rozhodla se odstříhnout Ondru, který ji zklamal, nejen od sebe, ale i od syna, kterého celá tato vyhrocená situace nutně traumatizovala. To však v tu chvíli Alenu nezajímalo, protože měla před očima jen sebe a pomstu Ondrovi.

■ NÁVRH ŘEŠENÍ

Manipulace v partnerských vztazích je celkem běžná a v mírných a vyvážených formách i neškodná. Problémem se stává v momentě, kdy jeden partner manipuluje druhého v takové míře, že tímto svým chováním ohrožuje jeho psychickou integritu. Charakteristickou vlastností všech citových manipulátorů a vyděračů je nerespektování názoru protistrany a snaha ji bez kompromisu přesvědčit o vlastní pravdě.

První linií obrany je získání času na promyšlenou. Manipulátoři často tlačí na okamžité řešení, čímž zvyšují napětí. Pokud je ale oběť schopná si vydobýt čas pro rozhodnutí, pak se může na celou situaci podívat v klidu a bez silných emocí. Pokud by člověk takovou situaci nezvládl, je možné vyhledat psychologa či navštívit kurzy asertivity či tréninku sociálních dovedností.

Ondra patrně svou situaci s pomocí Blanky zvládne, protože se vedle ní může cítit svobodný, může si své kroky lépe promýšlet, nebýt pod permanentním napětím. Pokud vyhledá poradenskou pomoc, pak s pomocí psychologa prozkoují techniky, které na něj Alena uplatňovala, a spolu naplánují strategii, jak s ní i nadále komunikovat, protože je to stále matka jeho dítěte, a komunikace mezi nimi bude nutná, ať bude mít syna v péči on nebo ona.



Josef

Josef se velice těšil na důchod, který právě nastoupil. „Děti už jsou z domu, konečně budeme mít klidný život, zatím toho ani tak moc na hlídání není, děcko má jen Alice a to obstará Boženka,“ líčil nad sklenicí piva kamarádovi pan Josef. Byl opravdu spokojený.

Měli s Boženkou malý domek na kraji vesnice, která byla nedaleko města, kde bydlela dcera Alice. Petr ještě studoval v Praze a bydlel na koleji. Na víkendy domů jezdil tak jednou za měsíc. Domek sice nebyl nejnovější, ale žádné zásadní opravy nepotřeboval, měli i zahrádku, která byla tak akorát. Ani velká ani malá. Josef sekal trávu a Boženka tam měla dva záhonky zeleniny a jeden záhonek květin, skalku, dva ovocné stromy a jezírko s lekníny. Bydlel tam s nimi ještě Žolík, to byl hladkosrstý jezevčík a byl moc milý. Také měl už svoje roky.

Josef dříve pracoval jako letový dispečer a práce ho bavila, byla mu vším, a tak ani neměl žádného koníčka, i ta zahrádka byla především zájmem Boženky, on jen sekal trávu a chodil venčit Žolíka. Měli to nastavené prostě tak „postaru“, Boženka vždy řešila děti, domácnost, on vydělával a byl Boženkou pečlivě opatrovaným pánem domu. Vždyt měl tak zodpovědnou práci a dobře vydělával. Boženka byla dlouho s dětmi doma a pak pracovala jako kuchařka ve školní jídelně.

Jediné, co jim trochu zkhalilo předchozí roky, bylo to, že Alice, když ještě chodila na základní školu, dostala diabetes. Alice byla velmi šikovná a vše brzy zvládla sama, bez problémů vystudovala vysokou školu, našla si hodného muže a porodila pěkného chlapečka. Josef nemusel okolo jejího diabetu nic řešit, to zase zařídila Boženka a poměrně záhy už ani to nebylo třeba, protože Alice si zvládla vše obstarat sama. Takže to nebyla ve finále taková katastrofa.

„No co,“ říkávala Boženka, „je super být mladý, zdravý a bohatý, ale málokomu se to podaří, a pokud ano, tak se zabije třeba na motorce, protože hazarduje a ničeho, ani zdraví, si neváží. Proti tomu cukrovka nic není.“

Jenže často si něco člověk hezky naplánuje, jako třeba Josef ten důchod, a věci pak naberou jiný spád. První smutná událost byla, že Žolík onemocněl a bylo nutné ho dát utratit, aby se netrápil. Na vyléčení podle veterináře nebyla šance. Oplakala ho celá rodina.

Pak se tak nějak začalo nedařit panu Josefovi. Začal být unavenější, poměrně dost pil a i zhubl. Což při jeho kladném vztahu k jídlu bylo určitě s podivem. Josef byl vždycky celkem pěkný chlap. Nebyl vyloženě obr. Nebyl ovšem ani vysloveně tlustý, ale byl prostě statný, a to se ženám líbí, byl to takový ten správný „řízek“. Dříve se za ním ženské otáčely, což Božence dost vadilo. Jednou dokonce zaslechla, jak si dvě ženy šeptají: „Hele, mrkni, to je pěkný kus chlapa, vypadá jako Belmondo.“ Což už teď rozhodně nebyla pravda, i když vlastně možná ano, protože i tento idol ženských srdcí notně zestárnul a „zdeděčkovatěl“ a je tedy klidně možné, že pan Josef připomínal Belmonda i nyní, ale Belmonda v důchodu. Nic netrvá věčně.

Boženka donutila Josefa jít k doktorovi a praktická doktorka ho celkem důkladně vyšetřila a zjistila, že má cukrovku. Paní doktorka byla našťastí osvěcená lékařka a napadlo ji, že by u pana Josefa mohlo jít, stejně jako u Alice, o diabetes 1. typu. Proto poslala pana Josefa na další testy, kdy se zjistilo, že má pozitivní protilátky proti slinivce, a pan Josef proto dostal rovnou inzulin. Sice v malých

dávkách a zpočátku ne v intenzifikovaném režimu, ale jen ve dvou denních injekcích.

Josef vše znal od Alice, a tak to nebyl takový problém. Pak se ale objevily potíže s močením a zjistilo se, že pan Josef má zvětšenou prostatu. Následovala opět specializovaná vyšetření, která potvrdila diagnózu karcinomu prostaty.

Pana Josefa ihned objednali k operaci na urologii, kde mu prostatu i s nádorem odstranili. Operace dopadla dobře, nebylo nutné následné ozařování, ale pan Josef dostal takzvanou antihormonální terapii, po které začal ale hodně přibírat. Tato terapie působí totiž proti mužskému pohlavnímu hormonu, testosteronu.

„To víte, pane Josefe, testosteron by byl pro případné zbylé nádorové buňky jako hnojivo. Tak je ho potřeba vyřadit,“ řekl mu doktor.

„Sakra, doktore, celej kapounovatím, už nejsem ani chlap!“

„Nesmysl, pane Josefe, navíc je to prostě nutné, rakovina by vás mohla zabít a je určitě lepší být živý a v pořádku. Navíc, už vám není dvacet, tak co můžete čekat,“ řekl mu doktor.

„To se ti to kecá, frajíрку, je ti nákejch ani ne čtyřicet a můžeš to dělat ráno i večer,“ myslel si naštvaně Josef. Nutno podotknout, že Josef sex neměl už hodně let a ani mu to tak nevadilo, ale rád si alespoň prolístoval třeba nějaký pornografický časopis anebo se rád podíval na pěknou mladou holku a představil si, co všechno by se s ní dalo dělat.

Jediné, co pana Josefa zajímalo teď, respektive na co s potěšením myslel, bylo jídlo, hlavně sladké. A ten rozdíl si prostě Josef uvědomoval. S tím sladkým nebyl našťestí ve vztahu k diabetu takový problém, pan Josef měl bezesporu zachovanou alespoň částečně produkci vlastního inzulínu. O tom svědčilo i to, že jeho celková denní dávka inzulínu byla například ve srovnání s Alicí opravdu podstatně nižší.

Pana Josefa to ale stejně rozčilovalo, nechtělo se mu píchat si inzulín, měřit si glykemie a hlavně o tom přemýšlet. „Sakra, dřív jsem nemusel jíst žádný prášky, nic řešit. Vše šlo samo a teďka jsem taková zdechlina.“ V pocitech se přitom mísil, vztek, bezmoc a také se dostavil strach, strach z nemožnosti a hlavně strach ze smrti.

Kdo to nezažil, nepochopí. Pan Josef se začal budit okolo čtvrté hodiny ráno a už nemohl usnout. To vám pak začnou přicházet na mysl různé myšlenky a rozhodně nejsou pěkné. Je to, jako když se blíží bouřka, stahují se černá mračna a vy jen jako přikovaný na ně hledíte a nejdete se před bouřkou schovat, což by bylo logické. Ty myšlenky nemůžete zahnat. Paralyzují vás, je to takový těžký, lepivý smutek.

„Je to, Boženko, jako když sedíš v kaluži nějakého silného lepidla a chceš vstát, lepidlo tě ale pevně drží a každý další pokus o vyproštění tě pouze více vyčerpá, tak tam v tom lepivém hnusu zůstaneš sedět, strašně se ti chce spát, skloniš hlavu a postupně na vše rezignuješ. Někdy si říkám, že by bylo lepší to skončit.“

Ale nějak rychle, bezbolestně, ale mám strach. To ti zase začne stoupat od nohou takový studený pocit, protože nevíš, jaký to je umřít,“ vysvětloval Josef Božence.

„Když nemůžeš spát, tak si vezmi knížku,“ navrhovala Boženka.

„Ale, nechce se mi...“

To Alois, ten už ví, jaké je to, být mrtvý, říkal si Josef. Alois byl Josefův spolupracovník z řídicí věže. Před týdnem mu byl Josef na pohřbu. Bylo to strašně divné, na pohřbu bylo hodně lidí a na Josefa už nezbylo místo. Tak stál v rohu místnosti. Nemyslel ale na Aloise, myslel na sebe. Měl strach, že už tam ani těch pár minut nevydrží stát. Cítil, jak mu otékají nohy a motá se mu hlava. Smuteční shromáždění ho spíš rozčilovalo. Plačící příbuzné vnímal jako nepatřičnou kulisu svého smutku, své zloby. Zloby nad tím, že je starý, nemožný.

Je to sprostý, na světě je to blbě zařízený, říkal si a vztekle se díval na Aloisovu fotografii se smuteční černou páskou. A ještě vyberou tak pitomou fotku! Alois na ní byl v mladších letech a bylo vidět, že v ruce drží skleničku s nějakou pálenkou, jako by smutečnímu shromáždění připíjmel. Nepatřičné, a ta smuteční řeč, prostě příšerný! Už na ty funusy nebudu chodit, myslel si Josef.

Velmi se mu také v poslední době zhoršil zrak. A to mu ještě dali na diabetologii už čtyři injekce inzulinu za den. Prý je potřebuje a jinak to už nejde. Ještě že inzulinové pero cvakne po nastavení každé půl jednotky.

Když si ale chtěl zkontrolovat nastavenou dávku, neviděl na to. Nechtěl říkat Božence, že na to nevidí. Ruce se mu začaly stále více klepat a měl i problémy s vlastní aplikací inzulinu. Raději ale riskoval a nebyl si jistý, kolik si pichne. Pak si pro jistotu vzal něco sladkého, aby neměl hypoglykemii, kdyby aplikovaná dávka byla větší, než měla být. Přece ale nepřizná, že se nezvládne o svůj diabetes postarat.

Začal být čím dále více nevrlý a vzteklý. To za nějakou dobu vystřídala apatie. Celý den proseděl na gauči a jen si pouštěl televizi.

„Běž se alespoň projít,“ vybízela ho Boženka.

„Dej mi pokoj!“

Boženku to velice trápilo, ale co s tím? Jeho nejbližší kamarádi zemřeli, děti měly svých starostí dost, syn navíc dostudoval a získal lukrativní místo v cizině. Kdo se má ale celý den dívat na dědka plesnivého, říkala si. Bylo jí smutno a řešila to po svém. Ráda si koupila něco pěkného, naštěstí neměli finanční nouzi, a pak to byly pravidelné návštěvy v cukrárně.

Boženka hodně přibrala. Níjak se ale neomezovala. Vždyť co má člověk na světě v tomhle věku, myslela si. Nebylo to s ní ale tak špatné jako s Josefem, bavila ji stále zahrádka a starání se o vnučka a také měla nějaké ty typické ženské koníčky – pletení, vyšívání.

Jenže s Josefem se to dále zhoršilo, občas nevěděl, zda je ráno nebo večer. Pak byly zase chvíle, kdy bylo vše normální. Zarytě ale nechtěl, aby mu Boženka pomáhala s aplikací inzulinu nebo aby mu chystala léky, a měl jich už dost. Přibyly léky na tlak, na vysoký cholesterol...

„Měl bys říct doktorce, že zapomínáš, a jak nemůžeš spát!“

Vše bylo ale zbytečné. Až do chvíle, kdy Boženka našla Josefa bezvládně ležícího. „Mrtvice!“ napadlo ji. Zavolala záchranku, ale ještě než přijeli – stihla mu změřit glykemii. Měl těžkou hypoglykemii. Záchranáři mu aplikovali glukózu a odvezli ho do nemocnice.

Josef si nějaký den pobyl na interně, odkud ho přeložili do takzvaného Centra následné péče, dříve se tomu říkalo Léčebna dlouhodobě nemocných neboli elděenka. Což je opravdu poněkud divný výraz, určitá část pacientů tam není „dlouhodobě nemocná“, ale jsou prostě sešlí věkem. Je to tak trochu čekárna na smrt, na toho pověstného převozníka Charóna. Z nemoci se totiž člověk může uzdravit, ale ze stáří vede pouze cesta ke smrti.

„Paní Boženko, musíte sebrat síly, ať se o něj dokážete co nejdéle postarat doma. Pan Josef má velké deprese, na to dostal léky, uvědomuje si, jaký je to nyní rozdíl oproti jeho dřívějšímu životu. Začala se u něj ale rozvíjet i demence a pak jsou i ty další jeho nemoci. Zvláště diabetes s nutností aplikace inzulínu je v tomto věku zákeřný. To jste viděla. Senioři jsou křehcí a léčba všech přidružených nemocí to musí respektovat.“ řekla jí jeho ošetřující lékařka.

KOMENTÁŘ PSYCHOLOGA

HLAVNÍ PROBLÉM: stáří a psychika

Ve stáří dochází ke zhoršení všech funkcí, vnímání (zrakové, sluchové, kožní, čichové, chuťové), paměti (senioři si dobře pamatují na události vzdálené, jejich vzpomínky bývají obsahově i emočně zkreslené), pozornosti, zpomalení psychomotorického tempa, myšlení (nechut' k řešení problémů, nerozhodnost).

Adaptace na změny probíhá ve stáří pomaleji a každá nemoc či stres jejich přizpůsobivost výrazně zhoršují. Každá dramatická změna životního způsobu (např. hospitalizace, přestěhování, smrt přítele, partnera) je pro seniora mnohdy velmi zátěžová a často vede ke zhoršení zdravotního stavu.

Ve vyšším věku dochází zákonitě k řadě omezení a ztrát. Člověk přichází o dlouholetého partnera, bývá nucen omezit některé zájmy a aktivity, objektivně se snižují jeho tělesné schopnosti. Jediněc je následně více soustředěn na tyto nové tělesné změny nebo obtíže. Smutná nálada se pak dává, ne vždy správně, do přímé souvislosti s těmito faktory.

Z psychických poruch se ve stáří nejčastěji vyskytují deprese a demence. Deprese bývá dobře léčitelná, je-li včas rozpoznána. Projevuje se méně viditelně, často bývá zaměňována za běžné projevy stáří. Charakteristický je úbytek energie, ztráta zájmu o každodenní záležitosti, vymizení pozitivních emocí. Také lze pozorovat zhoršení tělesných obtíží. Deprese je někdy přítomna v počátcích demence.

Demenci lze charakterizovat jako duševní onemocnění, při nichž v důsledku chorobného procesu dochází ke snížení paměti, intelektu a jiných tzv. poznávacích funkcí od jejich původní úrovně a k druhotnému úpadku všech dalších psychických funkcí. K těmto řadíme především náladu, pozornost a soustředění, vnímání a v pozdějších stádiích dochází ke změně osobnosti, úpadku v etické a estetické sféře, rozpadu celkové soudržnosti základních psychických funkcí.

■ SHRNUTÍ

Josef prožil celkem bohatý produktivní život. Pracoval jako letový dispečer, práce ho zcela pohlcovala, takže mu vyhovovalo tradiční nastavení rodiny, kdy on se věnoval práci a manželka rodině.

Josef měl naplánováno, že po odchodu do důchodu bude trávit čas se svou ženou a psem, v klidu a pohodě. Ne vždy je ale vše tak, jak se naplánuje. Smrt psa, kterého považovali za člena rodiny, jako by předeslala další problémy. Josefovi byla diagnostikována cukrovka. O cukrovce něco věděl, jelikož jeho dcera jí trpěla také. Ale je pravda, že péče o ni ležela na jeho ženě.

Bohužel se k této chronické diagnóze přidala ještě rakovina prostaty. Tato komplikovaná léčba již zanechala na Josefovi stopy ve zhoršení psychického stavu. Najednou si začal uvědomovat, že je „smrtný“, najednou viděl, že ho trvale opouští jeho nejbližší přátelé. Začal mít potíže se spánkem a často ho napadaly chmurné myšlenky. Sám cítil, že něco není v pořádku, připadal si jako stahován do propasti.

Snažil se se svými pocity svěřit manželce, ale ta je považovala jen za projevy mrzoutského, bolestínského chlapa, který neunáší projevy stáří. Odbývala ho zaručenými radami, které mu příliš nepomáhaly. Už zde bylo na místě vyhledat lékaře a svěřit mu prožívané obtíže. S největší pravděpodobností by Josefovi předepsal antidepresiva, která by depresivní projevy tlumila. Takto se jeho deprese prohlubovala a projevovala se i zhoršením tělesných funkcí a hlavně nedůsledností v dodržování předepsaného režimu v rámci léčby diabetu.

Manželka Božena se jeho stavem příliš neznepokojovala a soustředila se sama na sebe. Zahrádka, vnuček i ruční práce ji plnohodnotně naplňovaly. Josefův stav se ale nadále zhoršoval. Začal být dezorientovaný, hlavně časem, zapomínal a tvrdohlavě odmítal pomoc při péči o jeho zdraví. Situace skončila těžkou hypoglykemií a hospitalizací. Zde mu byla deprese diagnostikována a nasazena léčba. Bohužel však došlo k postupnému rozvoji demence, takže veškerá další péče bude hodně ležet na Boženě a jejich dětech.

■ NÁVRH ŘEŠENÍ

V případě, že pečujeme o seniora, je dobré si uvědomit výskyt psychických a fyzických změn, které si samotný senior osobně nepřipouští. Pokud je to možné, snažíme se ho vést k přiměřené tělesné aktivitě (např. zachování zájmů, podílení se na péči o vnučata) a přiměřené duševní aktivitě – aktivizace (např. v klubech pro seniory).

Udržujme jeho pozitivní přátelské vazby (s rodinou, přáteli, bývalými spolupracovníky), podporujme navazování nových přátelských vztahů. Motivujme své blízké, aby se těšili z drobných věcí, které život doposud dává, a je dobré vést je (pokud to lze) ke správné životosprávě. Ve chvíli, kdy se všimneme projevů připomínajících depresi nebo demenci, je určitě potřeba obrátit se na praktického lékaře, který určí další léčbu.

VZKAZ PRO PACIENTY S DIABETEM

KOMENTÁŘ K PSYCHOLOGICKÉ PROBLEMATICE V DOSPĚLÉ DIABETOLOGII

Diabetes mellitus 1. a 2. typu jsou závažná chronická onemocnění, které jsou z psychosociálního hlediska charakterizována trvalou přítomností nemoci, která zasahuje denní režim a jídelní chování, nezbytností dodržovat komplexní léčebný režim a možnou progresí onemocnění. Jde o nemoci sice léčitelné, ale ve své podstatě nevléčitelné, s rizikem akutních a pozdních komplikací, různě rychle progredující a v některých případech vedoucí až k invaliditě nemocného a především vyžadující dodržování řady zásad a pravidel.

Pro dospělé pacienty s diabetem 1. i 2. typu představuje diagnóza diabetu přelom v životosprávě, především změnu denního režimu, jídelních návyků a do určité míry i omezení různých aktivit. Od nemocného s diabetem lékař očekává, že bude vést pravidelný život, bude jíst předepsanou dietu (což mnohdy znamená omezení nebo vyloučení celé řady oblíbených jídel), nebude kouřit, omezí příjem alkoholu, bude pravidelně cvičit a kontrolovat si svoji hmotnost. Se stanovením diagnózy diabetu je v celé řadě případů nutné zahájit i sledování hodnot glykemií glukometrem, užívání (a nevynechávání!) léků a u mnoha pacientů i aplikaci inzulínu.

S délkou trvání onemocnění narůstá i riziko vzniku orgánových komplikací (retinopatie – postižení sítnice s rizikem oslepnutí, selhání ledvin s rizikem pravidelných návštěv dialýzy, neuropatie – postižení nervů na nohou se snížením jejich citlivosti a vznik cévních komplikací, jako jsou srdeční infarkt, mozková příhoda či postižení tepen dolních končetin).

Přítomnost nemoci s sebou nese i riziko častějších pobytů v nemocnici (k nastavení či úpravě léčby inzulínem, k zajištění léčby akutních či chronických komplikací), zvyšuje se i riziko úmrtí. Specifickou komplikací diabetu je syndrom diabetické nohy s přítomností defektů na nohou, který s sebou nese i riziko amputace končetiny, a jehož léčba výrazně omezuje pohyb pacienta.

Od pacienta se syndromem diabetické nohy se očekává, že bude postiženou končetinu odlehčovat, tj. několik týdnů až měsíců chodit o berlích či jezdit na vozíku, bude v dlouhodobé pracovní neschopnosti, nebude tedy téměř chodit, natož sportovat, cestovat, jezdit na dovolenou atd. K léčbě mnohdy patří

i používání ortéz, dlouhodobé užívání antibiotik (včetně jejich nežádoucího účinků) a denní péče o ránu.

Málokdo doposud zdravý si dokáže představit, jaká každodenní omezení s sebou život s diabetem nese.

U diabetu 1. typu je nesmírně důležitý pravidelný denní režim. Znamená to ráno si nepřispávat, i o víkendech vstávat ve stejnou dobu, změřit glykemii, podle její hodnoty a plánované snídaně a plánované pohybové aktivity spočítat dávku inzulínu, poté se nasnídat, v průběhu dopoledne pojíst lehkou svačinu, před obědem opět změřit glykemii, spočítat dávku inzulínu, naobědvat se, odpoledne lehkou svačinu, nezapomenout na nějakou fyzickou aktivitu. Před večerí opět změřit glykemii, spočítat dávku inzulínu k večeri, navečeřet se, nezapomenout na lehkou druhou večeri, změřit glykemii, aplikovat noční inzulín. A to vše v relativně pravidelných denních časech. Mnohdy bývá nutné měřit glykemie i dvě hodiny po každém jídle a ověřit si tak, že zvolená dávka inzulínu k jídlu byl správná. Problémy se potom objeví v případě neočekávaných situací (například pokud se diabetik „nedostane“ k jídlu či musí náhle zvýšit svalovou práci).

U diabetu 2. typu bývá naopak největším problémem redukční režim a provozování pravidelné fyzické aktivity. Nemocní s diabetem 2. typu bývají až v 80% obézní a redukce váhy se tak stává momentem, který jim po stanovení diagnózy vstoupí do života. Takže ze dne na den musí nemocný radikálně změnit svoji dietu, jíst pravidelně malá množství často úplně jiných potravin, než na jaké byl zvyklý doposud, užívat pravidelně léky, kontrolovat glykemii glukometrem a zvyknout si na každodenní pohybový režim, na který rovněž celá řada z nich nebyla zvyklá. Redukce váhy je velmi důležitou, ale z hlediska pacienta často i velmi „nechtěnou“ součástí léčby nemoci. Problémem je jen krátkodobé dodržování redukčního režimu u velké části pacientů, kteří bez psychologické intervence a podpory rodiny nově nastavený režim velmi brzy opouštějí.

Chronické onemocnění nemocní prožívají s různou intenzitou – jako problém, stresovou situaci, krizi či vážnou životní krizi. Diabetes se netýká pouze tělesných symptomů, ale vznik nemoci má významný dopad do oblasti psychické, sociální, rodinných i jiných vztahů a v neposlední řadě i do oblasti pracovní a ekonomické. Dopad diabetu jako chronického somatického onemocnění na oblast psychického prožívání je přitom výraznější u žen.

Jak bude dále uvedeno u dětských pacientů, i u dospělých hraje velmi důležitou úlohu v procesu života s diabetem pro pacienta i jeho rodina. Rodina může pomoci v dodržování dietních návyků, užívání medikace a aplikace inzulínu, ale při neinformovanosti může jejich postoj i uškodit („dej si tu bábovku, však pro jednou se nic nestane...“). Členové rodiny mohou pomoci nejen psychicky, ale u starších pacientů bývá nutná i osobní pomoc – připomínání medikace, aplikace inzulínu, převazování defektů.