



Miroslav Orel

**A co řeknete teď,
doktore?**


portál

Miroslav Orel

**A co řeknete teď,
doktore?**



Lektoroval: Prof. Mgr. et Mgr. et Ing. Peter Tavel, Ph.D.

© Miroslav Orel, 2017

© Portál, s. r. o., Praha 2017

ISBN 978-80-262-1282-9

Obsah

Předmluva autora	9
Místo úvodu	11
KAPITOLA PRVNÍ:	
Když prožitá hrůza zapustí kořeny – o posttraumatické stresové poruše	15
KAPITOLA DRUHÁ:	
Přišlo to tak náhle – o mozkových mrtvicích a cévně podmíněných demencích	24
KAPITOLA TŘETÍ:	
Já přece vím, jak to je – o poruchách s bludy	54
KAPITOLA ČTVRTÁ:	
Nutkání silnější než vůle – o nutkavých a impulzivních poruchách	66
KAPITOLA PÁTÁ:	
Do hlubiny duše a zpět – o vědomí a nevědomí	77
KAPITOLA ŠESTÁ:	
Skrytá síla duše – o hypnóze	98
KAPITOLA SEDMÁ:	
Ale tohle já nechci – o touze po smrti a (ne)přijetí sexuální orientace	108
KAPITOLA OSMÁ:	
Vetřelec v hlavě – o nádorech v mozku	136

KAPITOLA DEVÁTÁ:

Kruhy se uzavírají	163
Zdroje a literatura k dalšímu studiu	167

*Psáno s poděkováním těm,
které mi bylo dáno v mém životě potkat.
Psáno s vděčností za příležitosti a dary,
které mi byly (ne)naděleny.*

*Děkuji všem, kteří se podíleli na cestě knihy
až na pulty knihkupectví a ke čtenářům.*

M. O.

*Fata viam invenient.
Osud si cestu najde.
(Vergilius)*

Upozornění:

Všechna jména, všechny okolnosti a kontexty příběhů byly důsledně změněny. Jakákoli podobnost se skutečnými lidmi je tedy čistě náhodná.

Jednotlivé příběhy jsou koncipovány tak, aby umožnily čtenáři udělat si co nejjasnější obrázek o podobě určité konkrétní duševní nemoci nebo stavu. Ilustrativní vykreslení příznaků je inspirováno reálnými osobami a skutečnou podobou příznaků jejich duševních poruch. V jednotlivých konkrétních případech v praxi však nemusí být příznaky vždy tak jasně a plně vyjádřeny nebo se mohou lišit. Cílem je v krátkosti ukázat dané potíže co nejjasněji a nejpřesněji. Vykreslená podoba tedy odráží skutečnost a je možná. Zároveň se ale může vyskytovat i v jiných odstínech a variantách.

Předmluva autora

Kniha, kterou jste právě začali číst, patří do kategorie populárně-naučných. Byla napsána s cílem seznámit co nejširší okruh čtenářů s nepochybně zajímavým tématem duševních stavů a chorob, jejich léčením a přístupy k nim. Dotýká se tak zdraví a nemoci lidské duše, která je nedílnou součástí lidského bytí každého člověka.

Obsah a styl volně navazují na knihu *Na Freuda já nemám čas, doktore*, rozšiřují ji a přinášejí nová témata. Obě knihy však můžete číst i bez návaznosti – jsou samostatné. Společná zůstává snaha o spojení beletristického a naučného stylu psaní do populárně-naučné formy tak, aby jednotlivé příběhy co nejlépe ilustrovaly všechny popisované duševní stavy a nemoci. Společná zůstává styčná postava doktora Portsteina – psychiatra a psychoterapeuta, který příběhy provází a spojuje. Všechny příběhy jsou ze současnosti, pouze jeden (v páté kapitole) je zasazen do Vídně roku 1937, aby uvedl některé historické souvislosti, které mají přímý vztah k tématu (a zdálo se vhodné je uvést). Hlavním záměrem většiny představených příběhů je, aby si čtenář na konkrétním příkladu udělal obrázek, jak může daný stav nebo nemoc vypadat. Příklady jsou vždy velmi dobrou možností, jak si lze představit, přiblížit, pochopit nebo zapamatovat všechno možné.

V této souvislosti chci vzpomenout na svoji skvělou učitelku češtiny na základní škole (paní M. A.) a její poznámku, kterou jsem musel vlastnoručně zapsat do žákovské knížky a nechat ji podepsat od rodičů (což jsem v tom věku vnímal nesmírně potupně): „Musím se doučit poučky a příklady!“ Paní učitelka mě tehdy nepotěšila a rozladila (a nutno přiznat, že jsem ji tenkrát dílem i nenáviděl paličatou dětskou nenávistí, která však nemá dlouhého trvání). Dnes na ni a na její slova: „Já mám ráda příklady! Bez příkladů jsou všechny poučky mrtvé,“ vzpomínám s vděčnos-

tí a Láskou. (A nutno poznamenat, že si ony poučky a příklady, které se týkaly psaní velkých písmen v několikaslavných vlastních názvech, pamatují dodnes...)

Naše životy mnohdy ovlivňují právě takové okamžiky, které mají trpkou příchut', když je zažíváme, a až teprve časem okusíme jejich přínos a skutečnou hodnotu. Možná, že by paní učitelka měla radost – k příkladům se vracím stále. Snad si je oblíbí i naši čtenáři a obohatí je. Pro zvýšení výtěžnosti přidáváme také ukázky výsledků soudobého medicínského vyšetření s popisem.

Mým přáním je, aby tato útlá kniha zaujala všechny zájemce o problematiku duševních nemocí, psychiatrii, psychologii, psychoterapii a medicínu jako takovou. Pro některé může být uvedením do tématu (které povede ke studiu dalších zdrojů), pro jiné možná rozptýlením, inspirací či zamyšlením. A možná taky ne... Kéž v každém případě kniha přinese alespoň díl obohacení. Kéž příliš nepobouří svou lidskou nedokonalostí a aspoň trochu přispěje k rozšíření našich zorných polí – vždyť za každým obzorem, který vidíme, je další a za ním další a další... Dosud jsme zdaleka nenahlédli na hranice světa, jehož jsme součástí. A sama lidská duše (stejně jako vesmír a jeho podstata) je mnohem širší, hlubší a rozsáhlejší, než si vůbec dovedeme představit. Pokud si tuto skutečnost uvědomíme a přijmeme ji, dost možná pocítíme také pokoru, toleranci a přijetí...

Vydejte se tedy s námi na cestu za poznáním lidské duše ve zdraví a nemoci ve formě, stylu a rozsahu, který vám naše kniha nabízí.

V Olomouci dne 10. 5. 2017

S úctou a pokorou
Miroslav Orel

Místo úvodu

* * *

Mohutné vysoké dveře se před námi otevřely. Chodba, do které jsme jimi vešli, se zdála nekonečná. Nekonečná byla i řada dalších dveří, které chodbu lemovaly. Neviděl jsem žádná okna, přesto však celý prostor působil, jako by byl ozářený světlem.

Udělal jsem dva tři kroky a zastavil se před prvními ze dveří. Ohlédl jsem se za svým průvodcem. Chtěl jsem od něj svolení? Povzbuzení? Souhlas?

„Je jen na tobě, které dveře otevřeš. Z těch, které máš před sebou.“

„Ale co když bude moje volba špatná?“ zeptal jsem se.

„Nejsou špatné volby,“ zaznělo ve stejném okamžiku.

„Nejsou špatné volby...“ zopakoval jsem a můj průvodce pokývl hlavou a usmál se.

„A přesto. Některé volby přece mohou být lepší než jiné?“ pronesl jsem a chytl za kliku.

Dveře se nepohnuly.

„Jsou zamčené?“ zeptal jsem se.

„To volba tvého srdce dveře zamyká a odmyká. Můžeš vstoupit, do kterých dveří budeš chtít. A i když se domníváš, že ještě nevíš, už dávno ses rozhodl... už na počátku.“

Zaváhal jsem. Znejistěl. Rozhlédl jsem se po nekonečné řadě možností.

„A pokud vejdu, mohu se vrátit?“

Můj průvodce se usmál. Laskavým úsměvem, jakým se otec dívá na první krůčky svého syna. Jakým matka odmění první taneček své dcery.

Některé otázky je možná zbytečné pokládat.

Po pošel jsem dál a zase se zastavil.

„Někteří se neodvážejí žádné dveře otevřít,“ řekl klidně, jako by jen oznamoval samozřejmou věc, „jiní v zoufalé snaze otvírají jedny po druhých ze strachu, aby cosi nepropásli... Další vejdu, ale jako

by nevešli, protože hned vzápětí myslí na jiné volby. A jsou tací, kteří opravdu vejdou. A jsou.“

„Mám pocit, jako bych tady už někdy byl,“ napadlo mě a můj průvodce se opět usmál.

„Nic není nové... Všechno, co je, tady už bylo... A jako každý, i ty budeš opakovat své volby, dokud se nenaučíš.“

„Čemu se mám naučit?“

„I to je tvoje volba... Stejně jako to, kolik ze sebe vložíš...“

„Na to nezapomeň,“ dodal po malé odmlce, „získáš jen tolik, kolik sám vložíš... Všechno v životě je jako vlny. A každé jedno srdce vysílá své vlastní vlny. Víš, jaké vysílá to tvé?“

Celé to představení, jehož jsem byl součástí, bylo čím dál podivnější. Jako by vše bylo pro mne každým okamžikem jasnější a zároveň zmatenější.

„Kdo vlastně jsi?“ zeptal jsem se přímo a podíval se na něj.

Ty vrásky kolem očí, vysoké čelo, bílé vlasy a vousy, jako by mi byly povědomé a neznámé zároveň. Tiše se usmál a lehce naklonil hlavu. I toto gesto se mi zdálo povědomé. Neznal jsem ho a znal současně. Vnímал jsem od něj jen bezmezný přijetí, cítil jsem oporu a klid. Díval jsem se na něho. Svými šedomodkýma očima jsem hleděl do jeho šedomodkých očí. Opětoval jsem jeho laskavý úsměv a lehce jsem naklonil hlavu. A najednou mi to vše došlo...

Kývl hlavou na znamení souladu a já zmáčkl kliku.

Mohutné vysoké dveře se před námi otevřely. Chodba, do které jsme jimi vešli, se zdála nekonečná. Nekonečná byla i řada dalších dveří, které chodbu lemovaly. Neviděl jsem žádná okna, přesto však celý prostor působil, jako by byl ozářený světlem...

„Dobré ráno,“ řekla něžně a políbila ho na tvář, „chtěl jsi vzbudit, tak ne aby ses zlobil!“

Měl otevřené oči. Díval se na ni. A přesto jako by stále spal.

„Haló, vstáváme?“ stiskla mu ruku a vstala od jeho lůžka, aby rozhrnula záclonu a otevřela okno.

„Já ti dnes měl zvláštní sen,“ pronesl a vracel se v mysli k prosvětlené chodbě plné dveří, podivnému průvodci a jejich rozhovoru, aby je co nejpřesněji zachytil, než se rozplynou.

Ten den měl doktor Portstein volno, takže nešel na kliniku. Nemohl se zbavit myšlenek na svůj sen. Na krátký ranní rozhovor o něm. Tento sen v něm vyvolával spoustu pocitů.

„Sny jsou jako alegorická skládanka,“ říkával svým studentům, „musíte v nich hledat. Nikdy nenabízí jen jedno sdělení a nikdy vás nezklamou. Jsou vždycky tak plné! Vyplatí se vám jim naslouchat a být s nimi...“

Nejsou špatné volby...

To volba tvého srdce dveře zamyká a odmyká...

I ty budeš opakovat své volby...

I když se domníváš, že ještě nevíš, už dávno ses rozhodl...

Získáš jen tolik, kolik sám vložíš...

Každé srdce vysílá své vlastní vlny...

Víš, jaké vysílá to tvé?

A když si večer sedl se svou ženou k večeři, zapálil všechny svíčky na jejich sedmiramenném svícnu a nalil oběma víno do vysokých pohárů.

„Začnu asi psát další knihu,“ řekl jí a podíval se na ni skrz sklo své číše.

„Así?“ usmála se na něho a zvedla jedno obočí do klenutého oblouku.

Měl rád tenhle její zvyk.

„Miluju tě.“

„A já miluju tebe,“ odpověděla, obešla stůl a sedla si mu na klín, „uneseš mě ještě?“

Přitulil se k ní a vnímal její teplo, vůni její kůže a kouzlo té chvíle vzájemnosti.

„Tys to věděla, že?“

„I když říkáš, že ještě nevíš, už dávno ses rozhodl... a já tě přece znám.“

„Jako nikdo,“ políbil ji na tvář, „jsi pro mě největší dar, který jsem kdy dostal.“

* * *

Když prožitá hrůza zapustí kořeny – o posttraumatické stresové poruše

* * *

Čím více se blížili středu města, tím více lidí potkávali. Kolik let už provozovali tento zvyk? A za jak dlouho se zvyk stane tradicí? Doktor Portstein nikdy příliš neholdoval velkolepým oslavám. Ale potkat se o silvestrovské půlnoci s přáteli na náměstí, přituknout si spolu, podívat se na silvestrovský ohňostroj – proč ne? Některé okamžiky mají punc jedinečnosti. I když samotný přechod starého roku v nový nic nezmění (úder půlnoci je totiž jen součástí běhu světa), mají konce a začátky i jejich přechody význam a smysl. Jako by konce chtě nechtě nějak nutily k bilancování. Ostatně (jak byl doktor Portstein bytostně přesvědčen) všechno, co prožíváme, vždy nese nějaký smysl. Každý okamžik má v sobě přítomnou dimenzi zisku, ztráty a možnosti poučení. Mnohdy je však nevidíme a objevujeme je teprve postupně. Někdy nejsme schopni zahlédnout zisky. Jindy nepřijmeme poučení nebo máme dojem, že nemáme ztráty. Ony tři dimenze jsou však přítomny vždycky. Pokaždé něco získáme a za všechno zaplatíme. Navzdory křivolakosti našich osudů k nám však nakonec přichází všechno, co potřebujeme – co opravdu potřebujeme. Jen často nepropojujeme souvislosti. Stejně jako krása a smysl mozaiky vystoupí až z určité vzdálenosti (a nemůžeme je zahlédnout, pokud stojíme příliš blízko), i my potřebujeme někdy poodstoupit, abychom pochopili skutečný tvar. K tomu, abychom nahlédli, někdy potřebujeme čas. Jindy potřebujeme, aby nám pomohl někdo druhý. Doktor Portstein si bezděky vzpomněl na jednu svou cestu do Birminghamu v srdci Anglie. Rád navštěvoval tamní velkou knihovnu. Její stavba mu připadala velmi symbolická – s kruhovou halou vyplněnou vysokými regály svazků, se dvěma překvapivě rozlehlými zahradami

úplně nahoře, skrytými ve dvou úrovních pohledu jdoucích dole po chodníku. Strávil tu hodiny a hodiny – čtením knih, studiem, opravami textů nebo jen tak tiše ponořen v úvahách ve vysokých rudých křeslech. Ten prostor, jeho atmosféra a energie mu byly nesmírně blízké. A když odcházel, cítil se pokaždé velmi osvěžen. Jako by zde přítomná koncentrovaná moudrost lidství oblažila jeho duši už jen tím, že na chvíli byl její součástí. Když přicházíte k hlavnímu vchodu knihovny, jdete po dlaždicích různých odstínů. Teprve když vystoupáte do horních pater, z jedné ze zahrad vysoko nad zemí je možno uvidět obraz, který mozaika dlaždic tvoří – matku s dítětem v náruči. Lidé, kteří kráčejí po dlažbě, jsou shora ne nepodobní barevným drobečkům z vánočního koláče a tento obraz vůbec nevidí. Nemohou. Aby ho zahlédli, museli by vystoupat o řadu pater výš. Až pak je možné spatřit obraz mozaiky. Mozaika na prostranství před knihovnou je jen mozaika na prostranství před knihovnou. Zároveň ale může být symbolem něčeho většího. Pokud se nám alespoň zčásti podaří zahlédnout vyšší smysl, tvar a souvislosti celku našeho života, promění nás to. Budeme titíž – a přesto nezůstaneme stejní...

Každý rok na Silvestra bylo náměstí plné. Navzdory počasí. Koncentrovaná masa lidí má zvláštní sílu. Přitahuje a léká zároveň. Byla obrazem města? Bylo město obrazem lidí? Občas doktor Portstein zahlédl v davu známou tvář. Pak s úklonou smekl klobouk, usmál se a jemným pokývnutím se vzájemně pozdravili.

Když se setkal s jednou tvář, automaticky zopakoval pozdravné gesto. Tvář se však nepohnula, neusmála ani nekývla na pozdrav. Jen tmavé oči soustředěně sledovaly doktora Portsteina. Ten se svou ženou kráčel dál. Ještě se otočil a ty tmavé, nehybné oči tam stále byly. Až po dalším kroku se ztratily kdesi v davu.

„Kdo to byl?“ zeptala se Marta.

„Já ti nevím. Určitě ho znám, ale nemůžu si uvědomit odkud,“ odpověděl doktor Portstein.

„Nějaký pacient?“

„Nevím. Opravdu nevím...“

„Vypadal trochu jako bezdomovec.“

Odkud ho znám? Kde jsme se viděli? přemítal doktor Portstein. Proč ho ty oči tak přitáhly mezi stovkami jiných? Nevěděl. Jen vnímal zvláštní pocit. Nemohl se od něho a od těch očí odtrhnout. Pocity nás vždycky k něčemu vedou. Žel jim mnohdy nenasloucháme a přehlízíme je. Mohou však být králem v žebráckém hávu, kterému jsme nevěnovali pozornost, perlou v šedé lastuře, kterou jsme přehlédli nebo si jí mezi ostatními ani nevšimli...

„Á, manželé Portsteinovi osobně! Jaké to vyznamenání pro nás – obyčejné felčary!“ halasně je vítal kolega doktora Portsteina svým srdečným širokým úsměvem. Drobné provokativní komentáře na adresu toho druhého a vtípky bez špetky zla byly součástí jejich přátelství už řadu let.

„Madam, dovolí váš slovuťný manžel, docent čekatel, abych vás cudně políbil?“

„Ty jsi pořád stejný šprýmař, Martine,“ usmála se Marta, nechala se políbit a polibek opětovala, „jenom mi, prosím tě, slib, že se nikdy nezměníš. Nikdo jiný mi totiž madam neříká!“

„K vašim službám, madam!“ uklonil se.

„A jaké vyznamenání pro nás – obyčejné cvokaře,“ objal doktor Portstein starého přítele.

„Dneska jste si dali na čas. Půlnoc je tu za chvíli. Tady máte pohárky – prosím bez komentáře, vaše lordstvo, já vím, že vy nerad plastové, ale darované slepici na zobák nehleď!“

Obohacujeme se navzájem. Na určité úrovni jsou všichni lidé navzájem spojeni. A v určitých okamžicích si toto hluboké spojení uvědomíme jasně a zřetelně a žijeme ho. Ten okamžik přišel (možná trochu jako klišé) s posledním úderem půlnoci. Davem pronikla sounáležitost a blízkost a to vzájemné spojení všech bylo až opojné.

Vyznamenání... ano, to je ono! Vyznamenání! Doktor Portstein si najednou uvědomil, odkud zná ty oči. Ve zlomku vteřiny, než políbil svoji ženu prvním novoročním polibkem, jako by se v mysli bezděčně přenesl do velkého sálu na slavnostní ocenění účastníků mise, kterému (už ani nevěděl proč) byl tehdy přítomen. Tam

viděl ty oči. Byly mezi oceněnými. Někdo je pak představil a krátce spolu konverzovali. Jen tvář, která je tehdy nesla, byla na rozdíl ode dneška hladce oholena... Jak se jen jmenoval? Hodností byl určitě major.

V tu chvíli začal ohňostroj. Barevná světla vytvářela vzory a vodopády, jak stoupala vzhůru nebo padala dolů. Byla to nádhera podívaná. Velkolepá i kýčovitá zároveň (což se ovšem vzájemně nevylučuje). Stáli tam a jen se dívali. Vnímali prchavou krásu hry světél nad svými hlavami. Vnímali vzájemnou blízkost a cítili se dobře.

V tu chvíli, kdy se nebe s rachotem rozzářilo prvním gejzírem pestrobarevných světél, zarostlý muž s temnými očima v ošuntělém kabátě vzal svoji hlavu do dlaní, zavřel oči a schoulil se k přeplněnému odpadkovému koši. Záblesky, dunění a dým. K půlnočnímu nebi se vznesl světelný proud jako vodotrysk roztavené lávy. Exploze ve vedlejšíh zákopu. Křik lidské bolesti a salvy pálící z kulometu. Potlesk a nadšené výskání lidí. Povelý a prach s potem štípajícím v očích. Někdo z rozjařených účastníků oslavy do něj strčil: „Sorry, vole, ať žije novej rok!“ Tělo jeho přítele o něj zavadilo v zákopu. Podíval se do jeho očí přesně v okamžiku, kdy je opouštěl život. Když se tělo svezlo na zem, byly už oči prázdné. Život už v nich nebyl. Dunění v dálce. Výkřiky a smích z davu. Záblesky z hlavně samopalů. Rój pestrobarevných světlic a silvestrovské petardy. Slyší výbuchy granátů. Zátky z napěněných lahví sektu vyletují k obloze. Vzpomínky na misi jako záblesky vstupovaly do přítomnosti půlnočního náměstí. Vstupovaly také do jeho spánku a snů. Každou noc se budí zalitý potem. Každou noc se opakuje stejná scéna. Utíká ulicemi rozbitého města. Kolem vybuchují bomby, které trhají lidská těla na bez tvaré zkrvavené cáry. V prachu se hrouť zdi budov. Ví, že ho zabijí, ale v zoufalé snaze chce najít cestu ven. Padá do hluboké jámy. Ostré háky na jejích stěnách se zarývají do jeho těla a rvou kusy kůže a masa. Cítí tu nesmírnou bolest, bezmoc a nemožnost jakkoli ovlivnit svůj pád, udělat něco, cokoli. Probouzí se hrůzou a bolestí. Ví, že znovu už neusne. Mezi prázdnými lahvemi najde jednu nedopitou. Odšroubuje uzávěr

a dlouhým lokem ji vyprázdní. Aspoň na chvíli otupí bolest. Sedí ve tmě. Nerozsvítí. Už několik měsíců nezaplátil elektřinu. Nevybírá poštovní schránku, takže nečetl upomínky a varování. Odpojili mu elektřinu. Je mu to jedno. Ven už moc nevychází. S lidmi se přestal stýkat už dávno. Žije ještě? Přežívá. Úzkost, deprese a strach se místo lidí staly jeho každodenními společníky. Na Silvestra si řekl, že to ještě jednou zkusí překonat. Kdy jindy, když ne teď. Má jasno. Jestli se nic nezmění, zastřelí se. Takhle živořit nechce. Už ne. Ztratil všechno. Nic pro něj nemá význam. Bezedná prázdnota, smutek a strach pozřely vše, co měl. Všechno, kým byl. Sám sobě dal poslední šanci. Jinak to skončí.

* * *

O tom, že každá prožitá stresová událost má na člověka nějaký vliv, není pochyb. Pokud stresová událost dosahuje takové síly a intenzity, že **přesahuje běžnou lidskou zkušenost**, hovoříme o **traumatické události a traumatu**. Díky intenzitě nestačí člověku k zvládnutí běžné zvládací mechanismy a vesměs dochází k narušení psychiky. Podstatná je zde nejen sama prožitá hrůza, ale také doprovodný pocit krajního ohrožení, naprosté bezmoci či úplného přemožení.

Příčiny traumatu mohou stát „mimo člověka“, kdy se jedná např. o přírodní katastrofy (zemětřesení, požáry, záplavy či tsunami, tajfun, sopečná erupce apod.). Za mnoha traumatickými zážitky však stojí člověk – zde se jedná o pokus o přepadení, únos, týrání, věznění, teroristický útok, pokus o vraždu, znásilnění, válečný konflikt, ale i o dramatickou nehodu, průmyslovou havárii apod. Traumatizující přitom může být nejen samotný prožitek, ale v řadě případů i pasivní přítomnost u dané události.

Přestože v případě traumatu je podstatná hrůzná událost mimo obvyklé prožitky, důležitý je vždy také konkrétní člověk, jeho **individuální dispozice a odolnost**. Duševní porucha se tedy nemusí objevit u každého, kdo prožil nějaké trauma.

Negativních dopadů prožitého traumatu na duševní i tělesné zdraví může být více. Příběhem jsme se zastavili u jedné z duševních poruch, která už ve svém označení přímou souvislost s prožitým traumatem zahrnuje. Jedná se o **POSTTRAUMATICKOU STRESOVOU PORUCHU**.

Tato duševní porucha je známá také pod označením PTSD – z anglického Posttraumatic Stress Disorder.

K hlavním příznakům patří zejména **úzkostná a depresivní symptomatika**. Objevuje se podrážděnost, vnitřní tenze a kolísání nálady. Možné jsou i projevy zlosti a agrese nebo zvýšená pohotovost k úlekům a strachu. Zasažený člověk se vyhýbá místům, podnětům, okolnostem i lidem, které mu připomínají prožité. Současně mohou být některé prožité události vytěsněny, takže si je nemůže vybavit, nebo je vzpomínka zkreslená. Zhoršená je často také schopnost koncentrace, klesá soustředění a výkonnost.

V některých případech, kdy je traumatická událost vytěsněna, může být užitečná např. věková regrese v hypnóze. S touto možností se seznámíme v šesté kapitole.

V rámci posttraumatické stresové poruchy se také běžně setkáváme se zvýšenou únavou, **vegetativními projevy** (bušení srdce, změny krevního tlaku apod.). Někdy se mohou objevovat i **flashbacky** (velmi živé záblesky prožitého, které jako by člověka přenesly zpět do traumatické události). Intenzivní vzpomínky mohou vyvolat i vůně, pachy, zvuky nebo obrazy, které byly nějak s traumatem spojeny (například silvestrovský ohňostroj v našem příběhu připomíná záblesky a zvuky skutečného a prožitého boje). Takřka vždy se objevují **poruchy spánku** a typické jsou zejména opakující se **noční můry**. Možným doprovodem je i zvýšená konzumace alkoholu nebo jiných psychoaktivních látek.

Jako noční můru označujeme hrůzostrašný sen, ve kterém jde vesměs o motiv ohrožení života, smrt, krutou bolest, mučení,

týrání a jiné hrůzné prožitky. Nezřídka do nočních můr vstupují konkrétní prvky prožitého traumatu. Člověk se ve snu budí s hrůzou, silnou tenzí a strachem. Je zpocený a zrychleně mu buší srdce. Po probuzení přichází určitá úleva, že to byl jen sen.

Posttraumatická stresová porucha nevzniká hned, ale rozvíjí se až **opožděně** (s latencí) týdny až měsíce po samotném prožitku. Jako by psychika po určitou dobu uzavřela či zapouzdřila prožité hrůzy.

Ačkoli o projevech bylo referováno už u rakousko-uherských vojáků během první světové války, jako diagnostická jednotka se PTSD objevila až v souvislosti s vojáky, kteří se vrátili z války ve Vietnamu a Koreji. Ti přežili, ale po návratu domů se u nich s odstupem začaly projevovat typické příznaky.

Pokud se posttraumatická stresová porucha rozvine, je na místě **psychologicko-psychiatrická péče**. Rozhodně je indikována **psychoterapie**. Někdy může být vhodná i **medikamentózní podpora** (pro dlouhodobé užívání dnes nejčastěji antidepresiva III. generace, pro krátkodobé použití např. léky navozující spánek – v současnosti zejména hypnotika III. generace).

Člověk, který prožil trauma, si pomoc jednoznačně zaslouží a potřebuje ji. Vlastními silami většinou není možné trauma zpracovat a poruchu zvládnout. Je-li stresor extrémně silný, potřebuje pomoc i člověk jinak odolný. Možná je to, jako když máme odnést extrémně těžké zavazadlo – nezvládneme to vlastními silami (byť bychom se snažili sebevíc) a potřebujeme pomoc zvenčí. V žádném případě to není kvůli neschopnosti či slabosti, ale kvůli opravdu enormní zátěži, kterou trauma přináší. Navíc je zde určité riziko zvýšené konzumace návykových látek (alkoholu, léků proti úzkosti apod.) ve snaze otupit příznaky. Hrozí také sociální izolace a rozbití vztahů, nezvládnání nároků zaměstnání či sebevražedné myšlenky a tendence a nakonec až i sebevražedné činy.

Potřeba přijetí a podpory platí jistě pro každého. Pro toho, kdo prožil trauma obzvláště. Součástí podpory okolí by však měl být i apel na vyhledání odborné pomoci a zapojení odborníků na duševní poruchy (psychologů a psychiatrů).

* * *

Silvestrovský ohňostroj pomalu končí. Portsteinovi se loučí se svými přáteli, přejí si všechno dobré, objímají se a domlouvají, kdy a u koho se setkají.

Major Kačinský v ošuntělém kabátě dřepí schoulený u odpadkového koše a stále si drží hlavu v dlaních.

Portsteinovi se pomalu vydají směrem domů. Půjdou zavěšeni jeden do druhého. Možná si budou cestou povídat a možná jen tak v tichosti budou kráčet bok po boku.

Major Kačinský zvedne hlavu a uvidí mezi lidmi záda doktora Portsteina v klobouku a dlouhém kabátě, jak se svou ženou pomalým krokem opouští náměstí.

Doktor Portstein si mimoděk vybaví tvář majora s tmavými očima, kterou dnes viděl. Nevzpomene si na jméno, ale jaksi mimoděk mu v duchu popřeje všechno dobré.

Major Kačinský si vybaví krátký rozhovor s doktorem Portsteinem na slavnostním udílení ocenění. Dnes ho viděl znovu. Ten doktor byl psychiatr. Je to náhoda, že se dnes potkali zase? Co mu tehdy řekl? Blahopřál mu. Zajímal se o jejich misi. A řekl mu něco ve smyslu, že nevěří na náhody, že vše, co se nám stane, má nějaký význam, přináší zisky, ztráty a poučení. Major Kačinský nevidí žádné zisky. Neví, v čem se měl nebo má poučit. Ale třeba mu v tom někdo přece jen může pomoci. Třeba ano.

Když doktor Portstein uléhá se svou ženou, přitulí se k ní a zašeptá jí do ucha: „Děkuju ti za celý rok, Marto. Děkuju, že jsi.“

Major Kačinský půjde spát s rozhodnutím, že za někým zajde. Ještě neví přesně za kým, ale armádní psycholog ho určitě navede. Jeho zbraň zůstane ve svém pouzdře.

Městem se sem tam ozve petarda a oblohu ozáří opožděná světlice. Na ulicích se válí prázdné pohárky, ohořelá torza světlic, papíry a všudypřítomné nedopalky cigaret.

Doktor Portstein se nevrátí na svoji půlku postele. Usne se svou ženou pod jednou peřinou a ráno se těsně vedle ní probudí do nového dne nového roku.

* * *

Přišlo to tak náhle – o mozkových mrtvicích a cévně podmíněných demencích

* * *

„Prosím, máte tady volno, pane docente?“ zeptala se mladá žena v bílém plášti bělovlasého muže s bílým plnovousem. Asi by dala přednost stolu s věkově bližšími kolegy, ale dnes se zdržela a její přátelé už byli pryč. V tuto dobu je v jídelně akademie tradičně nával, takže úplně na výběr nemá.

„Ale jistě,“ přikývl starší muž v károvaném saku a lehce naklonil hlavu na stranu, „jistěže přisedněte. Bude mi potěšením.“

„Děkuji,“ usmála se, položila svůj táč naproti a sedla si.

„Polévka se jim dneska obzvláště povedla,“ pronesl, když si nabrala první lžíci. „Víte, já jsem polévkový asi už od malička. Doma platilo, že bez polévky není oběd obědem. To vaše generace už asi nezná.“

Usmála se na něho zdvořile, ale nezdálo se, že by chtěla rozvíjet polévkovou konverzaci.

Oba se tedy v tichosti věnovali svým talířům.

Cinkání příborů, hovory nad stoly, tiché bzučení roztočených vrtulí na stropě jídelny vyplňovaly celý prostor a splývaly v kompozici beztvarého šumu.

„Pane docente, je vám něco?“ zeptala se s obavou v hlase, když se na něho po chvílce podívala.

Docent zvláště strnul a jako by nemohl znovu uchopit lžíci, která mu vyklouzla z ruky. Díval se na ni nehnutě, ale měla pocit, jakoby hleděl skrze ni. Stihla si všimnout podivně pokleslého koutku docentových úst, když z nich vyšlo stažené „ekchrrr“.

„Pane docente, slyšíte mě?“ odsunula svoji židli tak rychle, že se převrhla.

Vstala a přistoupila těsně k němu. Docent se pokoušel vstát, ale jako by ho tělo neposlouchalo...

„Zavolejte někdo záchranku,“ vykřikla, když se docent znovu namáhavě posadil a nepřítomně se na ni podíval.

* * *

Za dva tři týdny poté...

Doktor Portstein se na dlouhé nemocniční chodbě zastavil před bílými dveřmi s číslem osm. Zaváhal. Dobře si uvědomoval, jak dlouho tu návštěvu odkládal. I teď by se jí nejraději vyhnul.

Byl tak zbabělý? Tušil, v jakém stavu Františka najde. Báł se toho? Dovedl si představit, co ho čeká. Jeho vzdělání a praxe mu dávaly poměrně jasný obraz. Viděl to už mnohokrát. Ale zdaleka není jedno, zda se setkáte s člověkem, který je vaším pacientem nebo je vám osobně blízký... František mu byl dlouholetým vzorem, ctěným kolegou i spřízněným přítelem. Vzpomněl si, jak spolu poprvé hovořili. Jako by si rozuměli hned od těch prvních vět tehdy na sympoziu neurologické společnosti ve Vídni. Jako by je spojovala jakási nevyslovená vzájemná lidská blízkost, provázaná hlubokou úctou jednoho k druhému. Co se doktor Portstein pamatoval, měl v sobě František zvláštní klid a moudrost. Vždycky mu se svými bílými vlasy a vousy (nechal si doktor Portstein před lety narůst vousy právě po jeho vzoru?), se svým aristokratickým držetím těla a klidnou chůzí připadal jako prototyp Jungova archetypu Moudrého starce*. Někdo jako Gandalf Bílý** nebo Albus Brumbál***

* Významný psycholog Carl Gustav Jung, zakladatel a vůdčí osobnost analytické psychologie, ve svém díle hovoří o archetypech, které jsou jakési pravzory, autonomní archaické předlohy v hlubokých vrstvách *psyché* spojené s kolektivním nevědomím.

** Gandalf je hrdina z Tolkienova díla Pán prstenů – je čarodějem na straně dobra.

*** Albus Brumbál je hrdina z knih J. K. Rowlingové o Harry Potterovi – byl významným kouzelníkem na straně dobra a ředitelem bradavické školy čar a kouzel.