

GERALD HÜTHER



VON Z PASCE ZVANEJ DEMENCIA!

Ako včas aktivovať liečivé sily mozgu



Citadella

VON Z PASCE ZVANEJ DEMENCIA!
Gerald Hüther

Original title: Raus aus der Demenz-Falle! Wie es gelingen kann,
die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren
by Gerald Hüther

© 2017 by Arkana verlag a division of Verlagsgruppe Random
House GmbH, München, Germany.
All rights reserved.

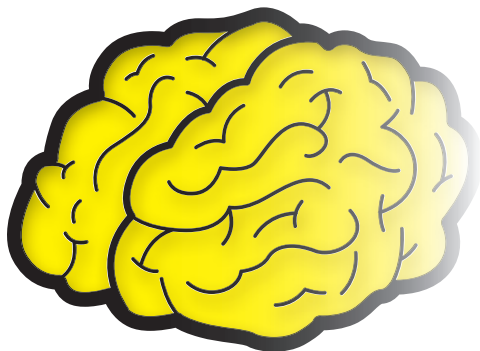
Prvé vydanie

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť
nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez
písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Slovak edition © Citadella, 2018
Translation © Antonia Torres Manzanares
Redigovanie a jazyková redakcia: Lubomír Závada
Obálka a grafická úprava: Mgr. art. Ján Hanušovský
Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2018

ISBN 978-80-8182-106-6

GERALD HÜTHER



VON Z PASCE ZVANEJ **DEMENCIA!**

Ako včas aktivovať liečivé sily mozgu


Citadella

OBSAH

Povzbudzujúca perspektíva: ZMENA PARADIGMY V MEDICÍNE	7
Dlhá reťaz na seba nadväzujúcich predstáv o demencií: AJ TEÓRIE MÔŽU ZOSTARNÚŤ A PODLAHNÚŤ DEMENCIÍ	19
Keď sa reťaz pokusov o vysvetlenie zrazu pretrhne: NEBEZPEČENSTVÁ ÚSPECHOV A ŠANCE BEZRADNOSTI	27
Aj experti majú guľaté hlavy, aby zmýšľanie mohlo zmeniť smer: NOVÝ POZNATOK SI ŽIADA NOVÉ OBJASNENIE	31
Všetko, čo sa neuvedie do praxe, zostane len šedou teóriou: NOVÉ VYSVETLENIA MENIA POHLAD NA NÁŠ SPÔSOB ŽIVOTA	41
Ak aj naďalej budeme žiť tak ako doteraz, nič sa nezmení: CHCEME LEN TO NAJLEPŠIE, NO NEDARÍ SA NÁM TO PRÁVE NAJLEPŠIE	49
Chceme žiť bez strachu	51
Chceme byť šťastní	60
Chceme byť naviazaní na iných, a predsa sa naďalej slobodne rozvíjať	63
Nikto nechce dostať demenciu	68

Už dnes môžete začať posilňovať liečivé účinky vášho mozgu:

**NIKDY NIE JE NESKORO ŽIŤ ASPOŇ O TROŠKU
ZDRAVŠIE AKO DOTERAZ** 77

Kto sa nestará o svoje telo, nestará sa ani o svoj mozog 78

Kto nemá rád sám seba, má sklon zraňovať ľudí okolo seba 82

Ak niekto nevytvorí puto s inými ľuďmi, zostane sám
aj vo svojich problémoch 84

Kto stratil chuť do učenia, nemá už ani chuť žiť 86

Kto sa nerozhodne, kým chce byť, stratí sám seba 89

Kto sa nerozhodne, čo chce žiť, môže ľahko zablúdiť 93

Pozrime sa na to ešte raz:

AKO MÔŽME POSILNIŤ KOHERENCIU 97

PRÍLOHA

Poznámky 103

Doplnková literatúra 111

Odkaz 113

Povzbudzujúca perspektíva:

ZMENA PARADIGMY V MEDICÍNE

Kedy to presne nastane, sa zatiaľ ešte nedá povedať. Možno to potrvá ešte jedno alebo dve desaťročia. Ale s istotou sa dá už teraz povedať, že k tomu príde. Kto do vyhľadávača svojho notebooku - alebo akokoľvek sa digitálne médiá potom len budú nazývať - zadá heslo „zmena paradigmy v medicíne“, nájde povšimnutiahodný záznam.

„Jeden z procesov zmeny v zmýšľaní, ktorý sa rozbehol začiatkom 21. storočia, a ktorý v krátkom čase zahrnul všetky odvetvia lekárskej vedy, a viedol k novej orientácii nielen v medicínskom výskume a zostavovaní teórií, ale hlavne v terapeuticknej praxi. Až do prelomu tisícročí bola rozšírená historicky vybudovaná predstava o tom, že ochorenia sú následkom pôsobenia vonkajších škodlivých vplyvov alebo porúch či zlyhaní organizmu. Takých, ktoré vznikli v tele, ktoré sme zdedili alebo získali počas života. Z toho dôvodu sa vtedy s vynaložením veľkého úsilia sna-

žili o to, aby sa objektívne príčiny ochorení, pozorovania ich účinkov a zmien vedúcim k ochoreniam čo najskôr identifikovali a aby sa im primeranými zásahmi zabránilo. Je to spôsob pozorovania, ktorý vychádza z funkčného mechanizmu strojov. Vyvrátilo ho poznanie, že každý organizmus v podstate môže mobilizovaním vlastnej obranyschopnosti zabrániť, kompenzovať, alebo sa vyrovnat' s poruchami, ktoré vznikli mimo neho samého, alebo v jeho vlastnom vnútri. Čo sa predtým chápalo ako ochorenie, s ktorým sa muselo zápasit' primeranými prostriedkami, sa teraz ukázalo ako dôsledok preťaženia alebo nedostatočne efektívnej schopnosti organizmu bojovať za svoje uzdravenie. Z tohto poznatku nevyplýva len nové chápanie spoluhry procesov, ktoré oslabujú alebo posilňujú organizmus. Začal sa presadzovať aj názor, že pacienta nedokáže uzdraviť nikto. Lekár sa snaží čo najlepšie a najkompetentnejšie dohliadať na to, aby organizmus aktivoval schopnosť uzdraviť sám seba. Pacient teda lieči sám seba. Lekár ho pri tom môže len podporovať.

Nový poznatok znamenal koniec medicíny, ktorá len „opravovala“. Prichádzajúca zmena paradigmy sa ukazovala už dlhší čas. Nový spôsob pozorovania, ktorý bol jeho základom, by sme v lekárstve mohli pozorovať už od jeho začiatkov. Jednotliví predstavitelia sa k nemu už v minulosti znovu a znovu vyjadrovali, skúmali ho a rozvíjali, no nepodarilo sa im ho presadiť. Okrem toho bola medicína zameraná výnimočne na boj s ochoreniami a „opravu“ po-

rúch funkcií alebo výmenu nefungujúcich orgánov počas dlhého obdobia príliš úspešná. Začiatkom 21. storočia preto takmer nikto nepredpokladal, že by mohlo prísť k tak hlboko siahajúcej zmene paradigmy v lekárstve v rámci relatívne krátkeho obdobia.“

Zmena v zmýšľaní pre nikoho z nás nie je ľahká. Už len samotné rozmýšľanie nad hocíjakým vývinom nás stojí veľa. Má to veľmi jednoduchý dôvod: počas odpočinku, teda keď na nič nemyslíme a nič nerobíme, spotrebováva náš mozog asi dvadsať percent zo zásob energie, ktoré telo pripravilo. Akonáhle sa vzchopíme a začneme rozmýšľať, spotreba tejto energie prudko stúpne. Vnútoraná organizácia a spôsob fungovania mozgu má za úlohu zoradiť prebiehajúce procesy a vzťahy tak, aby spálili čo najmenej energie.

Obrazne povedané, rozmýšľanie alebo dokonca zmena v zmýšľaní z toho dôvodu nepatrí práve k tým činnostiam, ktoré náš mozog robí najradšej. Preto sa radi držíme osvedčených ciest a snažíme sa zachovať to, čo sa nám doteraz osvedčilo, je v našom mozgu tak dobre zabehnuté a odohráva sa takmer automaticky. Ak sme so stratégiami správania mali úspech, a k tomu sa nám v zmýšľaní zakorenili určité predstavy, o to komplikovanejšie je zmeniť naše správanie. Aby sme sa vôbec pohli z miesta, a pustili sa do niečoho nového, potrebujeme naozaj silný impulz. Musí sa stať niečo veľmi silné, čo dokáže spochybníť náš starý

osvedčený spôsob myslenia. Musí sa objaviť problém, ktorý našim zabehnutým myšlienkovým postupom nemôžeme vyriešiť. Alebo ešte jednoduchšie: najprv sa našimi doterajšími stratégiami a predstavami musíme dostať do slepej uličky, z ktorej nevidíme východisko.

Z toho dôvodu sa teraz spýtame zaujímavú otázku: aký prelom nastal na začiatku 21. storočia? Čo svietilo tak prenikavým smerodajným lúčom alebo bolo tou poslednou rozhodujúcou kvapkou, ktorá spustila pretekание vody z vedra plného rozporuplných názorov rôznych medikov, či ho dokonca prevrhla?

Isto nešlo o politické rozhodnutie. A určite to nebolo ani žiadne vysvetlenie alebo rozhodnutie jedného výboru.

Muselo to byť niečo, čo prinútilo veľa medikov k zamysleniu sa. Nielen malú skupinu z nich. Pravdepodobne nejaký nález, ktorým vyšlo najavo niečo, čo predtým nikto nepokladal za možné. Nález, ktorý vrhol úplne nové svetlo na nejaké ochorenie, ktorým trpeli mnohí a na ktoré sa doterajšími metódami nepodarilo určiť účinnú liečbu. Napríklad rakovina. Ale v tejto oblasti sa začiatkom storočia neodohrala nijaká výnimočná udalosť. Ak teda nejde o rakovinu, tak nám už zostáva len druhá najväčšia pliaga ľudstva 21. storočia: demencia. Demencia spĺňa všetky predpoklady našich úvah. Vtedy sa čím ďalej rozširovala

a podrobila zdravotné systémy nesmiernym výzvam. Celé desaťročia sa vedci výskumom márne snažili prísť na liečebné metódy. Vyskúšajme to a zadajme do vyhľadávača slovo „demencia“. Výsledok? 5,6 miliónov odkazov. Týmto spôsobom sa ďalej nedostaneme. Zadáme niečo špecifickejšie: „demencia - prelomové štúdie“. Medzi prvými sa objaví „štúdia o mníškach“. Trochu zvláštny názov. Ale dá sa pod ním nájsť oveľa viac informácií. Pozorovanie mníšok, ktoré bolo zostavené veľmi starostlivo a ktoré nemožno ľahko napadnúť, prinieslo výsledky, po ktorých mnohým medickým kapacitám prešiel po chrbte studený mráz. Pretože na základe tejto štúdie o mníškach zrejme existujú ľudia, ktorých mozog je takisto zdegenerovaný a presýtený nahromadenými informáciami ako mozog pacientov, ktorí trpia ťažkou Alzheimerovou chorobou. Na rozdiel od týchto pacientov však - a teraz sa podržte - až po vysoký vek, dokonca až po smrť, sa u nich nevyskytuje strata pamäte ani žiadne iné symptómy demencie!. To je naozaj nález, ktorý prevrátil naruby všetko, v čo medici a odborníci na demenciu v minulom storočí verili a na čom postavili základ pri hľadaní účinnej liečby. Ak objektívne viditeľné a pozorovateľné degenerácie a nahromadené informácie v mozgu nespôsobujú demenčné ochorenia spolu s ich symptómami, tak potom čo ich spôsobuje?

Od zverejnenia štúdie o mníškach ubehli už skoro dve desaťročia. Najšokujúcejšie informácie z nej sa postupne dostávajú do podvedomia tých, ktorí sa venujú výskumu a liečbe demenčných ochorení. Ale každá zmena paradigmy, nielen v medicíne, ale aj vo všetkých ostatných vedeckých disciplínach, sa začína pozorovaním, ktoré sa prieči doterajším uznávaným predstavám.

Ak by sme o jedno alebo dve desaťročia znova zadali do prehľadávača “zmena paradigmy v medicíne” a dočítali by sme až do konca, mohol by sa objaviť takýto odkaz: *„Tento vývin spustili výsledky prelomovej štúdie v oblasti výskumu demencie, ktorá je známa pod názvom Štúdia o mníškach.“*

Nežijeme však v budúcnosti. A táto veľká zmena paradigmy ešte neprebehla. Dá sa len predpokladať, že nastane. A tak ako u každého zásadného až radikálneho procesu zmeny, ktorý sledujeme u jednotlivcov, v spoločnosti a vo vedeckej disciplíne, aj v tomto prípade budeme až po uplynutí určitej doby môcť veľmi dobre opísať, ako vznikol a akú nevídanú reťazovú reakciu vyvolal. Či už ide o absolútne nové chápanie fungovania planetárneho systému v neskorom stredoveku, alebo o pád Východného bloku a zamatovú revolúciu v NDR, či o definitívny rozchod s osobou v nenaplnenom a nešťastnom dlhoročnom partnerstve - vo všetkých ťažkopádnych a zásadných zme-

nách sa ani tak nepýtame na jednotlivé kroky celého procesu, ako na to, prečo tak dlho trvalo, kým konečne nastala zmena.

To platí aj o nasledovnej zmene paradigmy v medicíne. Čo stojí v ceste modernej spoločnosti, kde sa vynikajúci vedci venujú základnému výskumu, a kde sa počas štúdia medicíny zohľadňujú najnovšie poznatky, kde je svet prepojený informačnými systémami a kde máme vyvinuté dobre fungujúce zdravotníctvo? Prečo sa v tejto spoločnosti tak dlho a s takým obrovským úsilím pridržame starej predstavy o ochorení, aj keď sme sa zjavne dostali do slepej uličky? Presne tejto otázke sa chcem v mojej knihe venovať. A to na konkrétnom praktickom príklade: na demencii. Ako autorovi mi do kariet hrá aj fakt, že celý vývin v tejto oblasti môžem sledovať len ako pozorovateľ, nie priamy účastník.

Nie som ani odborník v oblasti výskumu demencie, ani nemám náležité skúsenosti s liečbou demenčného ochorenia. Už mnoho rokov sa venujem otázke, čo potrebujú ľudia k tomu, aby nestratili svoju vrodennú schopnosť učiť sa a ako môžu využiť naučené informácie, rozvíjať potenciál svojho mozgu ešte aj vo vysokom veku. Z toho dôvodu ma znepokojuje aj rastúce číslo pacientov s demenčnými ochoreniami, ako aj dlhoročný neúspech všetkých doterajších snažení o zastavenie rastu tohto čísla. Obidva fenomény

daní vedci zdôvodňujú celkovým zvýšením veku, ktorý v posledných rokoch sledujeme u čoraz väčšej časti obyvateľov veľmi vyspelých krajín. Popri nich však existuje aj čoraz viac ľudí, ktorí sa dožili vysokého veku bez nejakých náznakov demencie. Z toho vyplýva, že počas starnutia musia existovať aj podmienky, ktoré demencii napomáhajú alebo jej vzniku zabráňujú. Ak je to pravda, tak prečo nezmeníme podmienky, v ktorých ľudia starnú tak, aby čoraz menej ľudí trpelo na demenciu? Nevieme, čo je dôležité alebo nie sme schopní to, čo je dôležité, naozaj aj presadiť? Prečo sme vôbec podľahli myšlienke, že demencia je osudná a neodvratná?

To sú len niektoré z otázok, na ktoré v tejto knihe hľadám odpoveď. Pravdepodobne sa niektoré odpovede ani nedajú nájsť, kým sa na vývin demenčného ochorenia aj naďalej bude pozeráť ako na problém, ktorý patrí výnimočne do oblasti kompetencií medicíny a ktorý sa bude dať rozuzliť len zlepšením diagnostických procesov a terapeutických intervencií určených kompetentnými alebo zriadením kompetentných kliník na demenciu.

Aj medici sa môžu mýliť. Aj oni až doteraz pracujú podľa diagnostických a terapeutických procesov a predstáv, ktoré boli voľakedy vierohodné, ale teraz sa ukázali ako absolútne scestné. Každý lekár vyrastal v istých podmienkach, chodil do školy a na univerzi-

tu, kde ho pripravovali na neskoršie lekárske pôsobenie. Popritom si úplne privlastnil aj tamojšie platné presvedčenia. Je tak zakorenený v istom medicínskom systéme a musí tak sledovať predstavy, ktoré sa udomácnili v tom prostredí. Medicínsky systém je zase len časť tamojšieho nadradeného spoločenského systému a môže postupovať podľa predstáv a pravidiel zaužívaných v rámci tejto spoločnosti. Sú zrkadlom historicky podmienených konceptov a základných presvedčení, ktoré nahromadili mnohé generácie a ktoré udávali smer spoločnosti, ako aj štruktúru a stabilitu spoločenskej formy. Základné presvedčenia, ktoré sa im podarilo premeniť na pravidlá a zákony, zase na druhej strane určujú skúsenosti členov danej spoločnosti - a k nim rátame aj lekárov - ktorí ako dospievajúci, dospelí a starnúci občania preberajú tieto predstavy, očakávania a presvedčenia a vo svojich mozgoch ich prijímajú za vlastné.

V sieti predstáv a presvedčení, zákonov a pravidiel, ktoré sa vytvorili na rozličných úrovniach, ktoré od seba závisia a viacnásobne sa podmieňujú, je zakorenený aj fenomén zvaný demencia. A možno už teraz tušíte, prečo tak dlho trvá, kým sa uprostred siete, ktorá vznikla vďaka historicky podmienených, navzájom prepletených predstáv a záujmov, presadí a rozšíri nový poznatok a nakoniec možno spôsobí aj zmenu paradigmy. Podarí sa to, len ak nový poznatok dokáže

rázne a trvalo prekonať dovedy platné predstavy, a to nielen na jednej úrovni - v prípade demencie teda na úrovni medicíny, ale paralelne na všetkých úrovniach. Presne o to sa snažím v tejto knihe. Snažím sa dokázať, že za vznik demenčných ochorení už dávno nie sú zodpovedné nahromadené informácie v mozgu, ale predstavy, ktoré sa v mozgu mnohých ľudí navždy zakorenili. Tým chcem spochybníť základné zásady, ktoré ľudia nielen v súčasnej medicíne, ale aj celkovo v spoločnosti prijali za samozrejmé. Rád sa s tým popasujem, ak jeden - dvaja čitatelia na základe informácií v tejto knihe zmenia svoj spôsob myslenia, prehodnotia doterajšie predstavy a z toho vyplývajúci životný štýl.

Pevne verím v to, že sa mi podarí vyvolať túto zmenu myslenia, pretože viem, že ľudia nemajú geneticky dané neuronálne siete, ktoré by boli prepojené v našom mozgu od začiatku a ktoré by určovali naše správanie. Neuveriteľná schopnosť nášho mozgu neustále sa učiť, nám umožňuje vrátiť sa na líniu zdravého vývinu, keď sme sa vlastnými predstavami dostali na scestie. Preto sme a vždy zostaneme tými, ktorí hľadajú. A zároveň sa popri hľadaní nevyhneme neustálemu nebezpečenstvu, že vyvinieme predstavy, ktoré nás dostanú do pasce. Jediné, čo nás môže zachrániť, je schopnosť učiť sa z chýb, ktoré sme urobili. Naučiť sa, čo by bolo lepšie urobiť. Presne to, čo sa pri tom

naučíme, nám v budúcnosti môže pomôcť zabrániť omylom a chybám. Touto knihou vás chcem srdečne pozvať, trošku povzbudiť, a možno sa mi vás podarí aj inšpirovať, aby ste v budúcnosti v sami, ale aj v spoložití s ľuďmi okolo seba žili tak, aby ste zostali šťastní a bez demencie.

Dlhá refaz na seba nadväzujúcich
predstáv o demencii:

AJ TEÓRIE MÔŽU ZOSTARNÚŤ A PODĽAHNÚŤ DEMENCII

Vyskúšajte malý experiment a spýtajte sa niekoho z vašich známych, čo vlastne demencia je. Pravdepodobne sa na vás ľudia pozrú, ako keby ste práve spadli z hrušky. Ale napokon vám poskytnú viac alebo menej podrobnú odpoveď. S demenciou sme sa v našom kultúrnom kontexte dostali do styku napríklad z kníh, časopisov, rádia, televízie, internetu, či rozhovorov s inými. Vedieť niečo o demencii v našej modernej informačnej dobe sa zaraďuje medzi všeobecné vedomosti. Pred päťdesiatimi rokmi tomu bolo podobne, ale pred sto rokmi určite nie. Vtedy ľudia nazývali to, čo my dnes nazývame demenciou, stareckým blúznením. A už vôbec netušili, prečo sa starká alebo starký do takého stavu dostali.

V roku 1906 Alois Alzheimer opísal, v akom dezolátnom stave sa nachádza mozog ľudí, ktorí tápu v stareckom blúznení: značne zvrastený, úplne pre-