



Okresní soud v Ústí nad Labem začal letos v březnu projednávat případ čtyřiačtyřicetileté Marty Buncíkové. V listopadu 2012 srazila v Povrlech autem jedenáctiletého chlapce, který na místě zemřel, a ujela. „Před jízdou užila čtyři tablety Cipralexu, tři tablety Rivotrilu a jednu tabletu Stilnoxu,“ konstatoval státní zástupce. To je hodně drsný příspěvek do diskuse, zda to už dnes s prášky na duši nepřeháníme, nemyslíte?

Inu, už ve starém Řecku nabádali k uměřenosti, kterou měli za největší lidskou ctnost, nechť tedy každý dodržuje nějakou míru. A kdo ji překročil příliš, jako třeba Prométheus, když ukradl oheň, spáchal *hybris* a naštvál tak samotné bohy. To se pak v nějaké podobě, kterou na sebe vzala, zjevila Nemesis, bohyně pomsty, a ztrestala ho.

Hybris... zláštní slovo.

Hybris je každý krok překračující přirozenou mez toho, co člověk skutečně potřebuje.

To by se dnes Nemesis udřela k smrti.

Však ona se činí, nemyslete si, i když to někdy dlouho trvá. Vždyť postavení člověka mezi ostatními živočichy dospělo

k tomu, že má kromě dvou nepřátel – tvrdé Matky přírody a sousedů, s nimiž se pere o teritorium – ještě třetího, sám sebe. Lidská chamtivost je totiž nekonečná. A čím víc se rozvíjejí technologie, tím víc platí ona krásná indická bajka o starém králi, co předal království synovi a šel hledat moudrost. Jednou syn se svým průvodem potká žebráka. Chce ho obdarovat tím, co se vejde do žebrácké misky. Nasype tam všechny mince, které najde po kapsách, a všechny zmizí, své do ní nasypou tedy i dvořané, zmizí taky, a tak vládce káže přivést poklady z paláce, a miska dál zeje prázdnotou. „Co je to za divnou nádobu?“ diví se syn-vladař. „Milý synu,“ řekne mu žebrák, „to jsem já, tvůj otec, a ptáš se správně. Tohle je miska přání a ta nikdy nebude plná. Já jejím plněním ztratil zbytečně kus života, ty se toho vyvaruj...“

A tak to opravdu je: misky přání se nikdy nezaplní. Proto pád všech společností začíná ve chvíli, kdy jejich možnosti zajdou tak daleko, až se zdá, že se konečně dají všechna přání naplnit – a na to to krachne.

To není příliš povzbuzující, uvážím-li, že dnes máme přání přímo velkolepá a technologie nám může splnit téměř cokoli.

Ona v tom technologie figurovala odjakživa, alespoň v dějinách člověka, protože samotná příroda toho k rozjaření moc nenabízí. První alkoholické nápoje, jakési příšerné pivo, vyráběly už neolitické ženy. Zatímco muži byli na lovu, seděly doma a přežvykovaly různé bobule, které pak plivaly do hrnců, kde to zkvasilo a pak se to pilo při oslavách.

S vínem se setkáváme už v nejstarších písemných památkách. Arabové uměli dost brzy destilovat alkohol, původně se tak nazýval antimon, prášek pro černění očí, posléze se z toho stalo označení pro jakýkoli destilát. První koňak v Evropě vydestilovali v Modeně roku 1415. Zatímco v Modeně destilovali, v Kostnici upalovali – všude si hráli s ohněm...

S rozvojem věd začala růst také tetička chemie, která nám může dnes, aspoň zdánlivě, vyřešit všechny lidské problémy. Únik do jakéhosi blaženého stavu – neříkám rovnou do ráje, když to může zrovna tak být peklo – má někdy charakter

remaku povýšeného moderní technologií. Kupříkladu halucinogenní houbičky byly v oblibě odjakživa, jenže Evropa a Severní Amerika to nevěděly. Jistí manželé Wassonovi, on viceprezident americké banky J. P. Morgan, ona ruská baleřina, o tom napsali krásnou knížku. Jejich zájem o mykologii rozpoutala debata při svatební cestě v horách, v které novomanželka přesvědčovala partnera o tom, že všechny houby jsou jedlé. Článek „Seeking the Magic Mushrooms“, popisující zkušenosti s houbičkami v Mexiku, který zveřejnil v roce 1957 časopis *Life*, pak inspiroval beatníky a hippies. Zajímavé je, že podle Wassonových, zakladatelů etnomykologie, jóga vznikla poté, co obyvatelé středoasijských stepí zvyklé na halucinogenní houby a rostliny modulující psychiku vytlačili do Indie. Tam nic takového nerostlo, proto se naučili navozovat si stejné stavy cvičením a meditací.

Dobře, k slasti si pomáhaly všechny civilizace. Čím se ale vyznačuje ta současná?

Způsobem užívání. Řekové ještě dělili dny na apolónské, naplněné fádňi prací, a na bujaré dionýské, kdy mohli kultovně – rovněž kultivovaně a pod určitým dohledem – užívat ony srágoři všichni, zatímco v mezidobí to směli pouze kněží. Dnes se ovšem drogy, ať v čisté podobě nebo jako psychofarmaka, užívají běžně, čímž jednak ztrácejí kouzlo a jednak si prostřednictvím nežádoucích účinků vybírají daň.

Jak vlastně droga v mozku funguje?

Nemilosrdně. V mozku máme nucleus accumbens – jádro odměny, slasti, chcete-li. Pokaždé, když si do něj šprycnete trošku dopaminu, zatřepete se slastí. Můžete si ji navodit nej-různějšími způsoby: šňupnete si koksu, napijete se alkoholu, ale zrovna tak můžete pracovat od rána do noci a mít faustovský pocit radosti z fyzické námahy, můžete vlézt s někým do postele, neboť pro tento pocit, jak konstatoval Mark Twain, jsou muži ochotni obětovat čest, jmění i životy.

Většina přirozených aktivit je však dost komplikovaná,

takže nějaký čas trvá, než k uspokojení dojde. A právě proto se vymýšlí urychlující chemie. Má však dvě vady na kráse. Zavedete-li myši do centra nucleus accumbens elektrodu, kterou si může spouštět mačkáním páčky, je jak ten trpaslík od Suchého, nejlí, nespí a nedbá, nezajímá ji četba, mačká, mačká, mačká... až z toho, celá uslastovaná, chcípne.

Druhá nevýhoda souvisí s onou bezednou miskou přání. I nucleus je chamtivec a příště potřebuje víc. Spáchám dobrý skutek, zalykám se vlastní dobrotou, ovšem příště musím k zalknutí stejné intenzity spáchat už jeden a půl skutku. Aby se tedy lidi slastně zasytili, makají čím dál víc. Tenhle falešný hnací motor je zrádný tím, že ho musíte pohánět stále usilovněji. Fenomen tolerance – přizpůsobení, jak tomu říkáme – je nejstarší uživatelský moment: funguje odjakživa.

Všechny látky ovlivňující mozek mají v mozku nějakého bratrance, kterého si tento orgán umí vyrobit sám. Máme tam například endogenní opioidní systém, jakési vnitřní morfiny neboli endorfiny, které nás v případě bolesti pohladí a uklidní. Slupnete-li jednou na nějakou větší bolest pilulku, v které je opium, obsahující řadu alkaloidů, především ale morfin, uleví se vám a současně vám bude tak nějak fajn. Pokud to ale uděláte dvakrát, třikrát, máte problém. Mozek totiž tvrdě jede na tržní princip. Dostane-li odněkud látku, kterou by jinak musel složitě vyrábět, rychle se na samovýrobu vykašle a žádá přísun zvenku.

Když o tom vykládám laikům, používám primitivní příklad: představte si, že k nám lstivý Japončík přiveze tři milióny automobilů značky Kojota, kus po deseti tisících. Jak dlouho se ještě bude prodávat škodovka? Moc dlouho ne. Za čas ovšem ten proradný muž vezme obří magnet, na kterém všechny Kojoty odtáhne zase pryč. Jak dlouho asi bude Boleslavi trvat, než se znovu rozjede? A přesně to je princip abstáku.

V případě aut budeme chvíli chodit pěšky, mrmlat a možná i svrheme vládu. U těla to bude horší: bude sténat, a tak sáhne po látce znovu. Bude jí ale potřebovat větší a větší dávku... Tyto dva principy vás přiváží k droze tak rychle, že když vám to dojde, budete už dávno závislá.

Že psychofarmaka nejsou vitamin C, ví snad už každý absolvent základní školy. Jak si tedy vysvětlujete, že se jimi ochotně krmí miliony lidí? Závislých na práscích je u nás desetkrát tolik co narkomanů a jejich počet stále stoupá.

Jeden důvod podle mě je, že vážne komunikace mezi lidmi, která by nám dopřála přirozené pohazení, a tak nás musí pohládit prášky. Učebnicová klasika – dcera: „Maminko, máš mě ráda?“ Maminka: „A co to je mít ráda?“ V transakční analýze tomu říkáme angulární odpověď – formálně sice komunikace teče, ale protějšek vám vůbec neodpovídá na to, na co jste se ptala.

Zásadní však je, že žijeme v éře „enhancování“, jak se teď nepěkně, leč oficiálně uvádí v odborné literatuře. „To enhance“ znamená v angličtině posílit, zlepšit, no a my chemií vylepšujeme některé své vlastnosti a schopnosti, abychom v současném životním úprku obstáli.

A leckdo to přežene až tak, že to vydá na hollywoodský trhák. Jordan Belfort, jehož ve filmu Vlk z Wall Streetu ztělesňuje Leonardo DiCaprio, vydělával jako americký burzovní makléř desítky milionů dolarů ročně, než se provalilo, že jeho grandiózní úspěch je podložen švindly s akciemi a závislostí na alkoholu, drogách, lécích. V devadesátých letech si vzal na výlet do Prahy přímo privátní lékárnu: marihuanu, extázi, amfetamin, kokain, tabletky extáze i quaaludu, což je barbiturát, také xanax, valium, morfin, restoril, vicodin, ambien, ativan, klonopin – a navrch láhev whisky a karton piv.

To je teď v módě, vykládat, čím kdo v minulosti svůj úspěch podpíral, abychom si sami před sebou nepřipadali tak blbě. V článku do časopisu *Adiktologie* jsem napsal, že už jen čekám na chvíli, kdy nějaký umělecký archeolog zjistí, že Beethoven napsal Devátou jen díky tomu, že si ve sklepě pěstoval lysohlávky.

Proč vlastně odstartoval práškový boom v padesátých letech minulého století?

Způsobil to nejen poválečný rozvoj technologií, s kterými se lidi snažili udržet krok, ale také fakt, že díky nim jsme obecně začali být pohodlnější. Dokážete si představit, že by za první republiky polykal váš dědeček prášky na uklidnění, když se mu na poli neurodilo, a babička by je do sebe cpala pokaždé, kdy jí služka dala výpověď? Absurdní.

Nový pohon společnosti zaznamenala tehdy i novoroční titulní strana jednoho z nejčtenějších amerických časopisů. Nakreslená lokomotiva se znakem USA měla místo kotle tubu Miltownu, což není nic jiného než náš starý známý meprobramat, užívaný k potlačení úzkosti. Oproti do té doby převládajícím barbiturátům, které vstoupily na scénu už někdy po roce 1860, měl to plus, že se jím uživatelé tak lehce nepředávkovali a neotrávili. A současně jednu nevýhodu: jakmile jste ho lidem po delším užívání vzali, doslova s nimi třískaly o zem epileptické záchvaty.

Posloužily ovšem i opioidy. Když jsem pracoval na nefrologii, překvapilo mě, že je, obvykle v podobě alnagonu, užívaly pilné úřednice, dámy mezi padesátkou a šedesátkou. Jedna tabletka tohoto analgetika obsahovala 15 miligramů kodeinu – morfinového derivátu, co kousek práce za opium v těle udělá, a navíc acetylosalicylovou kyselinu a pár dalších. Příšerný koktejl. Přitom to byly ty pečlivé typy, co se bojí, aby všem kolem vyhověly a všechno zvládly, a tak si postupně navykly i na pět, šest tabletek denně. Za sedm let tedy zkonsumovaly kolem sedmi a více kil aspirinu, což už ledviny neunesly. Řešil jsem to tím, že jsem jim předepisoval čistý kodein, aby jim ubyly aspoň ty škodlivé kyseliny.

Připomněl jste mi tím syndrom dámských kabelek. Syndrom pánských kapes ale neexistuje, že?

Chlapi víc pijí. Brát prášky proti něčemu považují za zženštilé. Holky je sice taky moc nerady, radši něco přírodního, ale jak si jednou mlsnou, už nepřestanou.

Za co vděčíme dalšímu pokroku farmakologie?

Za benzodiazepiny – nový typ anxiolytik, tedy léků proti úzkosti. Vymyslel je geniální polský emigrant Leo Sternbach. Jeho valium se stalo po léta nejčastěji předepisovaným lékem-drogou ve Spojených státech. V roce 1978, kdy bylo na vrcholu popularity, se ho jen tam prodalo 2,3 miliardy tablet! Benzodiazepiny mají širší využití než jejich předchůdci non-benzodiazepiny, z nichž nejlíp známe meprobamat. Některé působí protizáchvatově, jiné navozují pocit příjemné uvolněné přítomnosti. Mnohé ovlivňují víc vegetativní příznaky úzkosti, takové to zvláštní nepříjemné vnitřní tetelení, a to pak pacienti žádají: „Dejte mi lexaurin, prosím, ale ten růžovej!“

I u benzodiazepinů se věřilo, že už návykové nebudou, jenže byly, jak ukázal čas. Co který lék opravdu obnáší, se totiž dozvíte až tak po pěti, deseti letech, co je na trhu, jelikož ho užívá běžná populace, ne ta vybraná do farmakologických studií. Navíc se tehdy ještě málo vědělo o fungování mozkových receptorů.

K čemu jsou tak důležité?

Receptory jsou takové spínače, které – jakmile na ně dosedne určitá molekula, případně její zdařilá kopie – spustí další naprogramovanou reakci, třeba uklidnění nebo nabuzení. Molekuly benzodiazepinů jsou zdařilou napodobeninou kyseliny gama-aminomáselné, ve zkratce GABA, kterou si mozek vyrábí při rozčilení jako vlastní uklidňovadlo. Vy ale do zámku, kam má přijít klíč GABA, strčíte paklíč zepamu a odemknete ho. Od té chvíle mozek, jak už jsme si vysvětlovali, přestane vyrábět uklidňující chemii sám, čili systém začne být závislý na dodávce, a to už po dvou měsících užívání. Pakliže ji nedostane, začne mozek rvát – budete mít abstinenční příznaky tisíckrát horší, než byly problémy, kvůli nimž jste to začala baštit. Tedy žádný veselý trip, ale třas, neklid, panika, bušení srdce.

Rozumím dobře, že tyhle následky mohou potrefit podnikatele, manažery, úředníky, učitele, vysokoškoláky a další, co pro uklidnění zobou takzvané „prášky úsměvu“?

Ano. Bohužel ti, co po prášcích v tak hojném počtu sahají, mimo jiné i proto, že na rozdíl od alkoholu je společnost dosud akceptuje, si toho vůbec nejsou vědomi. Netuší, že riziko závislosti je až tak velké, že pokud byste je brala i v těhotenství, mělo by dítě nejspíš stejné abstinenční příznaky jako vy, kdybyste je vysadila.

Alespoň ze svého okolí mám ale pocit, jako by v poslední době byly léky proti úzkosti, zvláště pak benzodiazepiny, co do obliby na ústupu a vládu nad našimi dušemi víc a víc přebírala antidepresiva. Nebo se mýlím?

Nemýlíte. Před pár lety totiž dostali možnost předepisovat je doktoři všech oborů, včetně praktiků. Představa byla, že se tak pomůže i pacientům, kteří by se k psychiatrovi nikdy sami nevydali. Navíc spousta úzkostí je smíchaná s depresí, tak aby se zachytila v co nejranějším stadiu, ještě než si pacienti navyknou na benzodiazepiny.

Podstatnou roli ovšem sehrálo všeobecné rozšíření vyprávěnký o návykovosti benzodiazepinů a nenávykovosti antidepresiv, kterou převzali i praktičtí lékaři. Antidepresiva, pravda, nenahrazují mozkovou chemii, pouze zvedají stěny korýtká, jímž chemie teče, aby se s ní neplýtkvalo. Tím pádem se na scénu dostávají především jejich tři výhody: zaprvé nejsou návyková, zadruhé je musí předepsat doktor, za třetí nevyvolávají „high“ efekt, kdy stoupáte do závratných výšin, z kterých se ale vzápětí zřítíte dolů. Naopak podporují stabilitu nálad i činů. Nejsou prostě jak moje žena, co okamžitě koná, stačí jen říct „hele, nevíš, kde...“ a už vyskakuje z křesla, a pak se diví, že je utahaná. Těhle impulzivité antidepresiva brání.

Na rozdíl od anxiolytik, která jsou okamžitou záplatou na úzkost, se však musí na plný účinek antidepresiv čekat dva až tři týdny a nikomu je nemůžeme odebrat ze dne na den: čím je na nich člověk déle, tím opatrnější musíme být. Ti, co

je původně začali brát kvůli depresi, vám ovšem řeknou, že už nejsou smutní, ale nejsou ani veselí, navíc blokují sexuální libido, a taky se po nich, řekněme si to poctivě, tloustne. Jakmile ztloustnu, začnu být depresivní – a mám další důvod, proč to brát dál.

Mluvíte o vyprávěnce... Vy řeči o vedlejších účincích antidepresiv považujete za medicínské nactiutrání?

První generace antidepresiv se podle mého přesvědčení stahuje spíš proto, že je moc levná, a tak se vykládá, co vedlejších příznaků má. Už se mlčí o tom, že měla a stále má nejlepší protibolestivý účinek, a to v malé dávce, která by na depresi nestačila. Koneckonců, už od devadesátých let platí doporučení Světové zdravotnické organizace, aby se k léčbě velice silné nádorové bolesti používaly kromě analgetik ještě i antidepresiva. Prokazatelně totiž snižují jak fyzickou, tak psychickou bolest, a současně zužují onen pro každého nepřijemný rozkmih pocitů.

Stejně to nechápu, pane doktore: před dvaceti lety psychiatři nastolili jako velké téma doby depresi a stěžovali si, že antidepresiv se v Česku užívá příliš málo, a teď zas moc...

Tomu se říká vědecky „odezdikezdismus“. Funguje ale ve všech oblastech lidského počínání, nejen v léčbě. Každý nový lék, potažmo skupina léků, prožívá ve své existenci fáze nekritické skepse, nekritického přijetí, nekritického zavržení a nakonec přiměřeného používání.

Tož, dobrou chuť... Jako moučník si prosím pilulku potlačující bolest, neboli analgetikum. K psychofarmakům sice nepatří, ale také je konzumujeme ve velkém, nejčastěji kvůli hlavě a zádom.

Jistě, i každý tělesný dyskomfort se dnes řeší práškem proti bolesti.

Když sem před čtyřiceti lety přijela americká psychoterapeutka Virginia Satirová, matka rodinné terapie a ještě k tomu

krásná ženská, vykládala nám o tom, že své starosti si vlastně nosíme na zádech, až nás z toho bolí hlava a páteř. Jenže lidi místo toho, aby se naučili autogenně trénovat nebo správně protahovat tělo, slupnou prášek. Analgetika jsou ale poplatná stejným zákonitostem jako prášky na uklidnění: dnes zabere stovka, třeba oblíbeného aulinu, zítra už jen čtyřstovka.

Zobrazovací metody přitom ukazují, že řada lehkých dohledatelných technik, například meditace sa-ta-na-ma, vede nejen k aktuální úlevě, ale také podporuje plasticitu mozku, růst nových neuronů a v dlouhodobém horizontu zlepšuje kognitivní funkce. Přestože tomu dost věřím a doufám, že jsem při doporučení těchto postupů věrohodný a přesvědčivý, zatím nikdo z mých pacientů, pokud nešel do nějaké skupiny s pravidelnou docházkou, dlouho u cvičení mozku nevydržel a zase skončil stejně: „Pane doktore, ten růžovej...“

Proč u alternativní léčby většina z nás nevydrží?

Poznal jsem desítky lidí, kteří se doopravdy rozhodli, že budou dvakrát denně deset minut kondičně cvičit, protože je k tomu dohnaly jejich zdravotní potíže. Devětadevadesát procent z nich ze svého předsevzetí ustoupilo během několika týdnů, protože v prvotním nadšení a ochotě nedopočetali, že jim za měsíc bude chybět deset hodin, které do té doby věnovali jiným aktivitám. A protože všichni jsme založeni spíše konzervativně, snáz oželeli nový prvek, cvičení, než zaběhnutý chod věcí.

Své ale způsobuje i bezmezná spoléhání na technologie a pomoc zvenčí a do třetice prostá lenost, někdy maskovaná tím, že je to směšné.

V jakém smyslu?

Spousta relaxačních technik na první pohled skutečně směšně vypadá, ostatně jako všechno, co nezapadá do našeho každodenního rámce a co má trochu nezvyklou až bizarní podobu. Člověk, který se poprvé posadí se sepnutýma rukama nad

hlavou, si často představí sám sebe v této poloze třeba v metru nebo v hospodě a připadá si trochu jako pitomec. Proto jsou skupinová cvičení úspěšnější: tam zapadne do party lidí, kteří to berou jako samozřejmost.

To nejlepší na konec, pane doktore. Odhaduje se, že až deset procent lidí v produktivním věku je u nás závislých na hypnotikách, čili práscích na spaní, ženy třikrát častěji než muži. V lékárnách za ně měsíčně utratíme kolem čtyřiceti milionů korun: všechny jsou sice na předpis, ale zdravotní pojišťovny je nehradí. Preskripce hypnotik prozrazuje, že v téhle zemi bere prášek na spaní denně kolem 150 000 lidí. Se spánkem údajně bojuje...

... zaražte, prosím, na jakékoli číslo po své zkušenosti stejně nedám. Poslal jsem už do spánkové laboratoře pěkných pár lidí pro urputnou nespavost, ovšem tam všichni spali jak špalek, a dokonce ten, co prý chrápe tak, že budí i sám sebe, se ani jednou neslyšel.

Spánek má totiž čtyři stadia, přičemž v prvním a druhém máte dojem, že nespíte. Vzhůru sice nejste, ale leccos kolem registrujete, a potom tvrdíte, že jste nespala celou noc. Lidé vesměs uvádějí kratší dobu spánku, než jakou při objektivním měření skutečně prospali. Přitom už víme, že je jedno, zda to je pět nebo devět hodin. Medicína uznala, že se v potřebě spánku výrazně lišíme, tak proč by se někteří měli zbytečně válet. Rozhodující je, jak vypadáte druhý den – jestli jste ospalá natolik, že si musíte dát odpoledne šlofíka, nebo jestli vyspání považujete za dostatečné, i když třeba ne za zcela kvalitní. Mnohé studie o tom, že málo spíme, taky ukazují, že bychom de facto chtěli lenořit v posteli – devět hodin *dolce farniente* vleže. Přitom však sami děláme všechno proti. Znam chlapíka, co se nadrátuje dvěma stilnoxy a je mu konečně dobře, tlemí se jak po láhvi slivovice, pustí si bednu – a nespí. Když za dvě hodiny sladký efekt odezní, lehne si, pospí si dvě hodinky a dá si další prášek. Zhůvěřilost. A takových perverzít je ve spánkové hygieně milion. Nespaní většinou bývá výsledkem klasických zlozvyků.

A největší viník podle vás?

Hromadění neřestí. U televize nejdřív pospíváte, pak si tam naladíte nějaké drama, při kterém se nacetpe, a nakonec chcete usnout na povel, jenže vlastní silná vůle vás naopak budí. A když vzteky neusnete, sezobnete prášek.

Kognitivní borci mají přitom poměrně jednoduché doporučení: pokud někdy ne a ne zabrat, vstaňte a dělejte něco, co vás nebaví: studujte ouřední lejstra, dodělejte inventuru, umyjte kredenc... Až se vám začne chtít spát, lehněte si – a poránu hop na nohy a celý den buďte vzhůru, a tak za tři dny tohohle režimu budete spát jak nemluvně už zkrraje. Většinou mají pravdu.

Další překážkou je světelný smog a hluk, ne?

Rozhodně. Investujeme do kožených sedaček, hodných závidisti sousedů, místo abychom si, nežijeme-li na samotě u lesa, v první řadě pořídili co nejlepší zvukotěsná okna a pořádné zatemňovací rolety.

Zajímá mě, co byste asi jako znalec mozku pověděl maminkám brázdícím shopping mally se spícími dětmi v kočárku, protože tam se nenudí jako v parku.

Že uši na rozdíl od očí my lidi zatím zavřít neumíme, takže hluk dítě vyrušuje i během spánku. To, že se na něj adaptuje, ještě neznamená, že je v pohodě. Hluk nejenže poškozujsluch – od osmdesáti decibelů výš dokonce vraždí čmeláky, ale je zároveň stresor. Je tedy naprostý blábol, když někdo tvrdí „já jsem na to zvyklej“. Možná je dobré vědět i to, že hluch je strašnějši postižení než oslepnutí. Slepého totiž všichni litují, ovšem z hluchých si dělají legraci, a co hlavně, ztráta zraku znamená ztrátu kontaktu se světem věcí, zatímco ztráta sluchu je ztrátou kontaktu se světem lidí.

K viníkům nespavosti mnozí řadí i letní čas. Ani vy ho nemáte v lásce, pokud jsem si všimla.

I bez něj jsme už přirozenou dobu spánku ve srovnání s našimi předky notně posunuli. Pokud si zadáte na Googlu „circadian rhythm“, vyskočí vám náskres čtyřiaadvaceti hodin s údaji, kdy v nás co startuje, přičemž, jak známo, náš organismus je synchronizovaný se slunečním svitem. Za tmy vyteče spánkový hormon melatonin, zdrží se přes noc, k ránu hladina klesá a začnou téct stresové hormony, které nás mají připravit na den. Vy ovšem tenhle rytmus svévolně postrčíte o pár hodin dál – a ještě k tomu někdo vyhlásí letní čas, a je po sladění ryt-mů. Největší malér, a o tom se vůbec nemluví, je to právě pro lidi užívající psychofarmaka: následkem synchronizace našeho organismu se sluncem totiž mozek reaguje na tyto léky v různou denní dobu různě. Pokud si vezmete hypnotikum ráno, máte sice zpomalené reakce, ale nemáte pocit ospalosti, spíš rozjařenosti. Totéž udělají s vaším mozkiem a následně s vaším jednáním poránu slupnutá anxiolytika.

Epidemiologické výzkumy pak opravdu ukazují, že většina z nás je chronicky nevyspalých. Že si za to můžeme – kromě těch, co pracují na směny – sami, je už jiná.

Co vlastně provede hypnotikum s naším mozkiem? Princip bude, počítám, jiný než u sedativ či antidepresiv.

Kupodivu ne, princip je podobný a cílem je zase GABA receptor, jenže na jiných místech v mozku než při působení na úzkost. To záleží na mnoha věcech, především na tom, kolik GABA, tedy kyseliny gama-aminomáselné, se člověku chronicky nedostává – podobně jako se třeba nedostává inzulin diabetikům –, jak pevně si stojí v životě, jaké má vztahy, pocit podpory, a také na tom, jak je pohodlný.

I na tom? O tom se ale nikde nemluví!

To se ví, že je stokrát pohodlnější spolknout piluli než zachovávat nějaká pravidla, dodržovat nějaký režim, mít nějakou vnitřní kázeň. Pořádek je pro blbce, inteligent zvládá chaos – to říkají většinou ti, kteří chaos naprosto nezvládají

a pak volají: doktore, napiš nám něco na uklidnění, na spaní – a de facto na jejich chaos v duši.

Posledním farmaceutickým hitem na poli nespavosti je hypnotikum čtvrté generace, melatonin v pilulce. Ta není proti přírodě?

Žádná horká novinka to není, tenhle přípravek jsem si přivezl ze Spojených států už před dvaceti lety. Melatonin je ale bezesporu molekulou budoucnosti a velký kšeft k tomu, už proto, že slouží jako záplata na jet-lag. Myslím, že standardní rytmus v těle navozuje nejfyzilogičtější, alespoň většina spánkových výzkumů tomu nasvědčuje. Navíc má být „zametačem“ škodlivých volných radikálů a ve svém konečném působení také jakýmsi elixírem mládí. Jinak je ale každé štourání do Matky přírody risk, známe přece zákon akce a reakce, kdy se jedno bez druhého prostě neobejde.

Kromě toho farmakologové už vymysleli antidepresivum, agomelatin, které má kromě všech jiných účinků i tlumivý efekt na melatoninové receptory.

Od začátku si povídáme o tom, co všechno lidstvo polyká ve snaze se co nejjednodušeji zbavit starostí, strachu, odpovědnosti, bolesti... V té záplavě polykačů však paradoxně žijí i takoví, co by nějaké léky brát měli, ale neberou je, ať už jaksi ze zásady, či ze strachu z jakékoli závislosti.

Tohle téma je určitým způsobem pořád napůl tabu. Brát prášky je totiž v některých rodinách dodnes ostuda. Rodinný postoj k lékům je stejně zásadní jako postoj k tomu, co je choroba a co ne. Vybavuji si jednu z 52 hořkých balad věčného studenta Roberta Davida, kterou Nezval nazval „A odvezla ho ambulance“. V té době ztělesňovala hotový horor, teď, s trochou nadsázky, odváží i zdravé za účelem odběru krve, protože přece nepojedou sockou. Postoje se tedy mění.

Mně když někdo řekne – hlavně žádnou chemii, pane doktore – namítnu, a co je chleba? Měl jsem kdysi bednu třezalky v tabletách, kterou jsem dostal zadarmo, a zadarmo jsem ji nabí-

zel. Poměr zájemců mezi ženami a muži byl sedm ku jedné. Ač se snažím dělat u každého pacienta i farmakoanamnézu, nemám zmapované, jestli se vyhýbají třeba i multivitaminům. Spoustu z toho, co si kupují volně v lékárně, totiž laici za léky nepovažují, což může být malér. Kupříkladu právě po té třezalce se může člověku odhoyit pracně transplantovaný štěp ledviny.

„Que sera, sera,“ zpívá Doris Day ve své slavné písni, co bude, bude... Co bude podle vás dál?

Co bude, bude, ale jedno je jisté: lidi nemají rádi smutek. Přitom je to děsně užitečná emoce. Umožňuje nám totiž odžít jakoukoli bolavou záležitost. Kdo s ním zacházet neumí, trpí. Pokud mi někdo ublížil, jsem obolenej, mám právo na kompenzaci, ať už je to pohlazení nebo omluva toho, kdo mě zranil, že to udělat nechtěl. Jen tak to můžu zpracovat. Budu-li ale ublížený dál, připojí se k bolesti ještě pocit ukřivdění, jehož součástí je i jistá dávka pomstychtivosti, a to je už jiný koncept. V něm budu vnitřně sám sebe odsuzovat za to, že jsem svině pomstychtivá, a navíc se začnu pomstychtivě chovat k lidem, kteří si to vůbec nezaslouží, takže se vlastně proměním v agresora, co ublížil mně – a smíření bude v nedohlednu. Jakmile potom přijde nějaký velký průšvih, třeba jako holocaust, může ona křivda trvat celé generace.

Před nedávnem se mě někdo ptal, jak je to možné, že o pocitu křivdy mluví potomci obětí holocaustu ještě padesát let po válce. Je. Představte si, že váš dům vyhoří do mrtě. Pak budete celý zbytek života dělat všechno pro to, aby se vám to už nestalo – budete mít kolem samé hydranty a hasičáky, budete věčně kontrolovat zásuvky a elektrické spotřebiče, schovávat sirky... A protože u toho budou i vaše děti, nechtěně to na ně přenesete.

Jak v případě jednotlivců, tak v případě celé společnosti jde o čirý stres. Zaznamenal to už Aldous Huxley v *Konci civilizace*, zrovna tak Stanislav Lem ve *Futurologickém kongresu*, kdy hrdinové přijedou omylem do příštího století a na kongresu najdou všechny zdrogované, protože jinak by to už přežít nešlo.

Psychofarmaka a jiná chemie jsou samozřejmě únik. Pokud člověk problém neřeší, jen z něj za pomoci různých berliček uniká, bubří si dál a dostihne ho za to Nemesis, které něčím zaplatí. Tak to bylo, je – a zůstane.

OBSAH

Úvodem – – – 9

Pacientské lži, doktorské pravdy – a naopak

Komunikace lékař – pacient – – – 13

Když se duše hádá s tělem

Psychosomatika – – – 29

Račte na kanape!

Psychoterapie – – – 45

Napište mi Lexaurin, ten růžovej!

Léky – – – 63

Zlozvyky, nebo choroby?

Medicinalizace společnosti – – – 83

Moc nemocných

Pacientské organizace – – – 99

Zločin papírových plen

Děti – – – 113

Macchiavelli v nás

Manipulace – – – 131

Psychopati u vesla

Psychopati – – – 149

Mocní z Božího dopuštění

Celebrity – – – 161

Odcházení po česku

Umírání – – – 175

Začátky mé psychiatrické kariéry a úvahy na jejím konci

Vzpomínky – – – 191