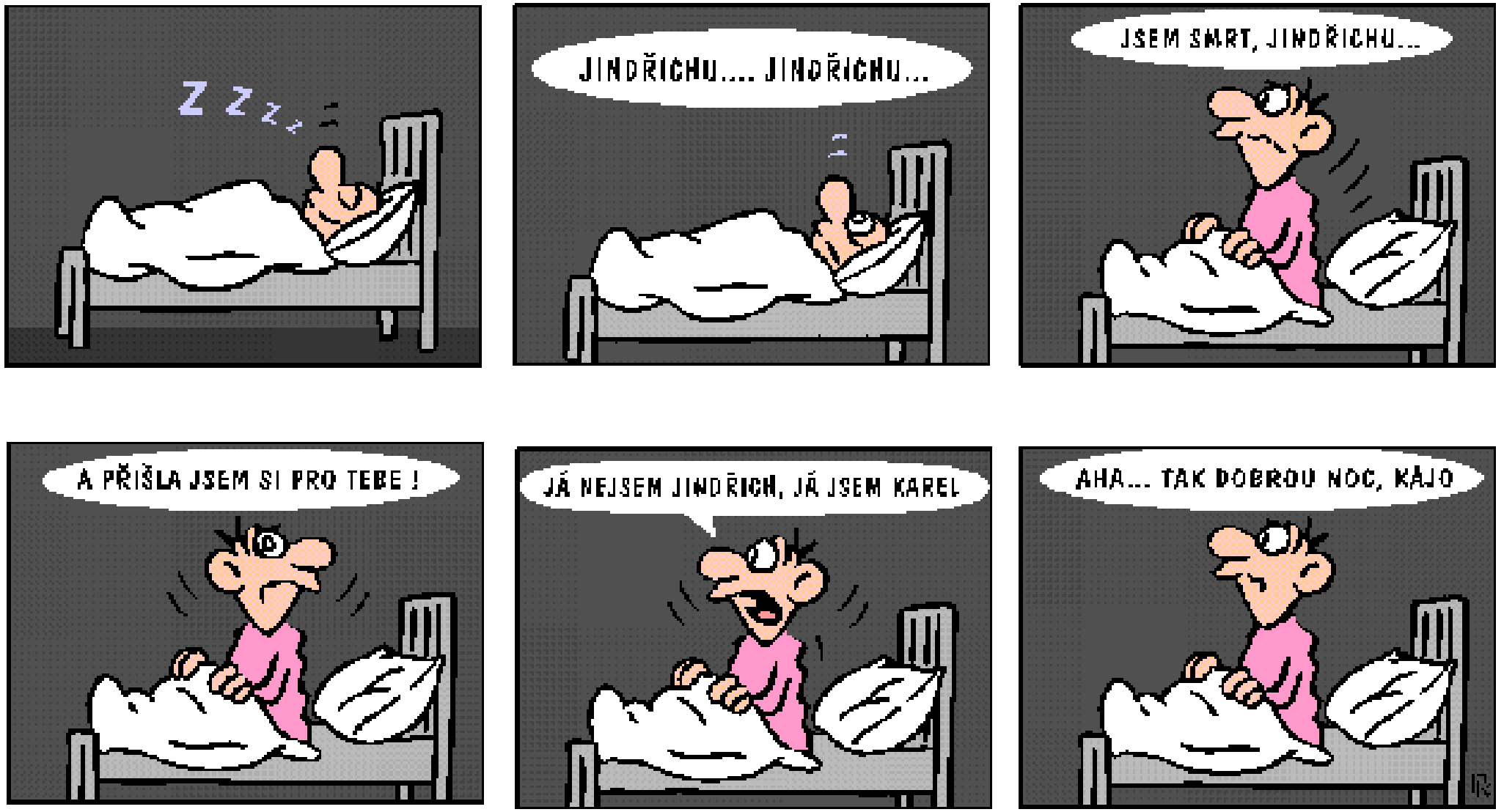
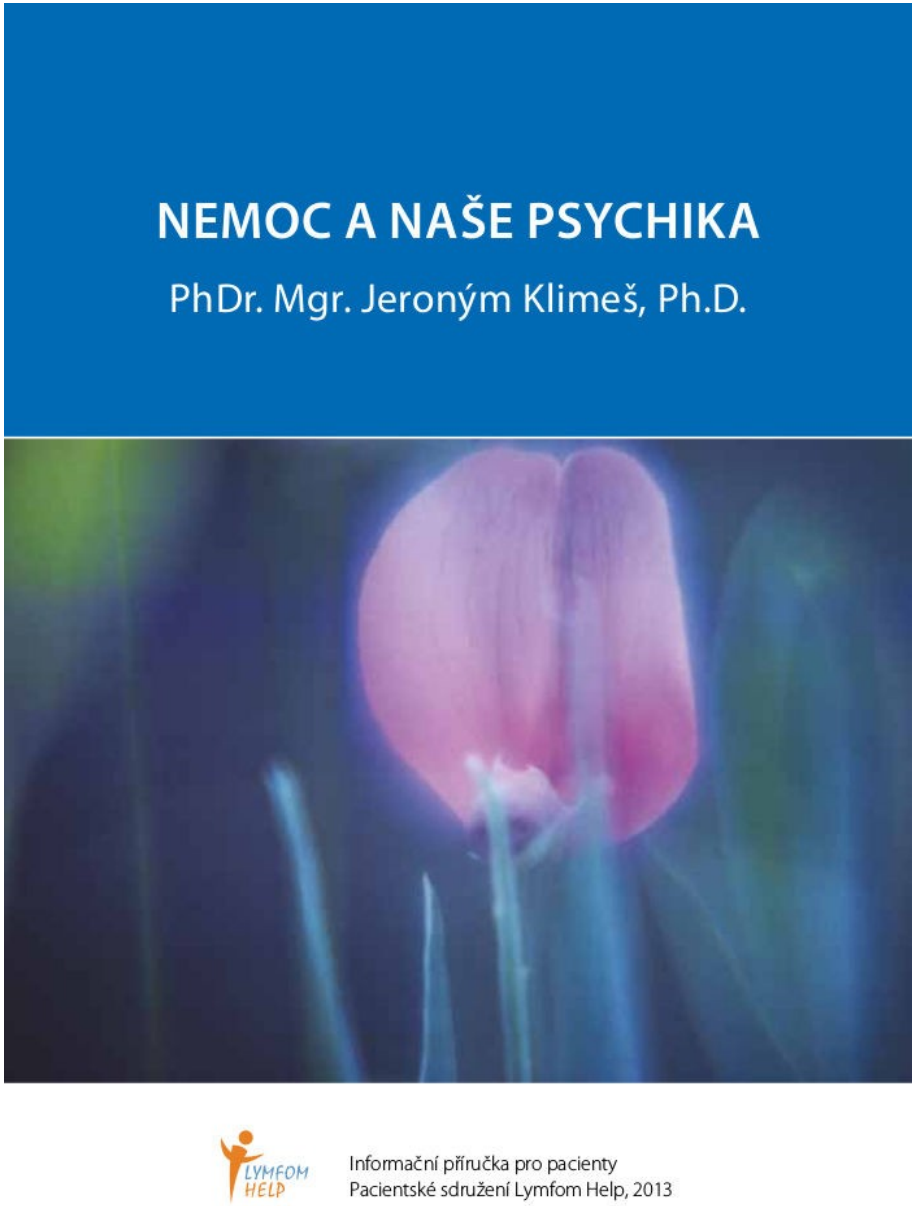
Krize aneb Chodí Pešek okolo, nedívej se na něho



PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

http://media.klimes.us

http://nemocapsychika.klimes.us



Pár myšlenek z této příručky

dostupná online:

http://nemocapsychika.klimes.us

nebo na

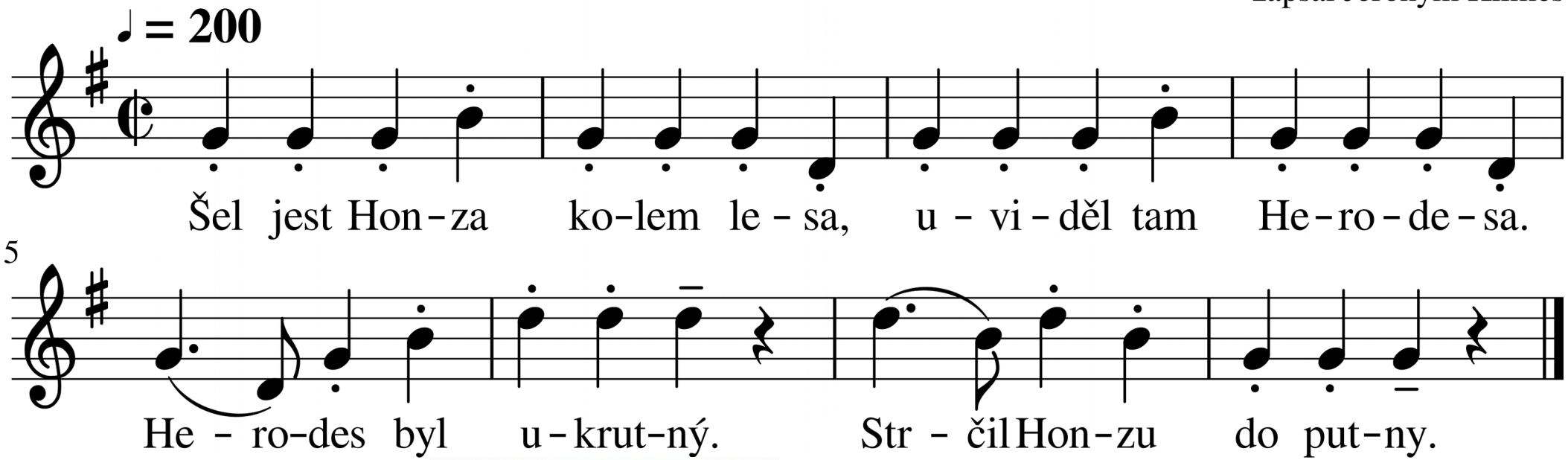
www.lymfomhelp.cz

Jsou krize předvídatelné

Krize jsou nepředvídatelné

Šel jest Honza kolem lesa

zapsal Jeroným Klimeš



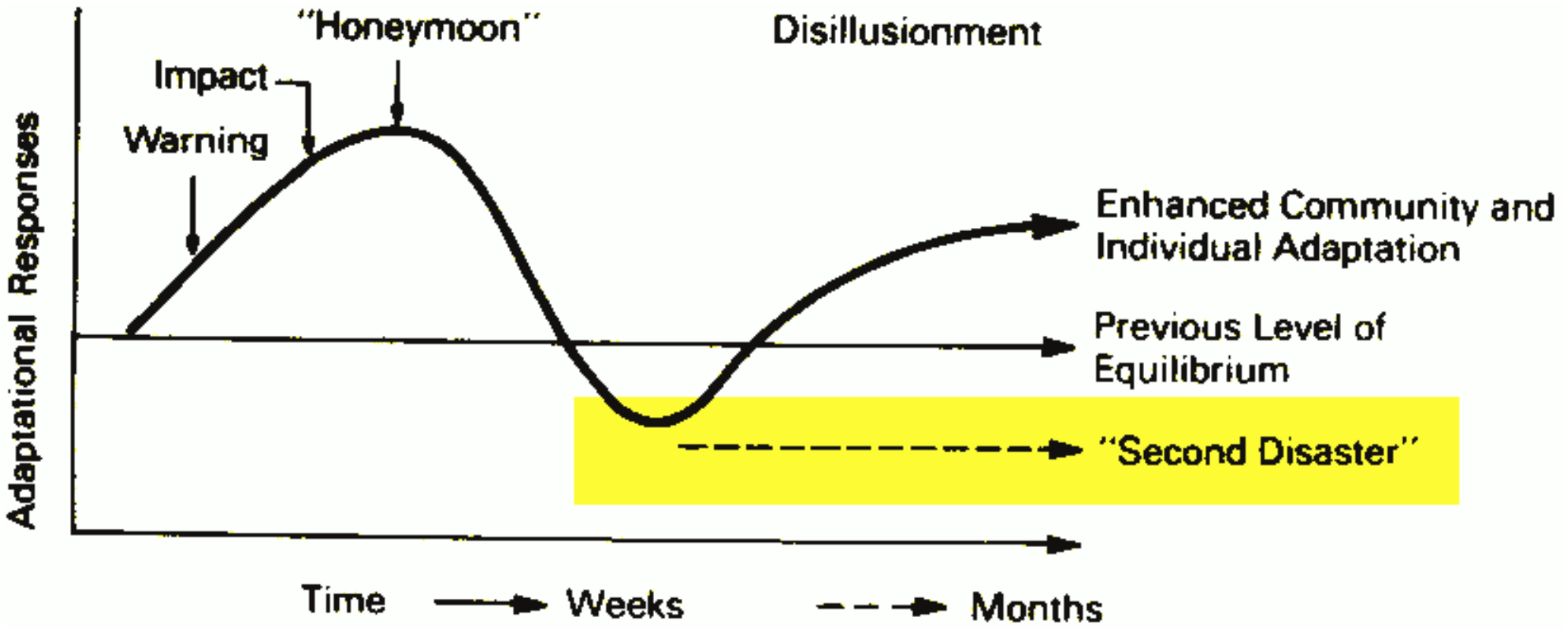
+

= **nepředvídatelná krize**

Jsou krize předvídatelné a nepředvídatelné

Krize středního věku, uprchlíci versus zemětřesení

a pak jsou krize na dvakrát nepředvídatelné...



Po prvotní nadměrné ochotě pomáhat se štědré ruce uzavřou

Krize někdy přijdou samy a jindy je zavoláme

Lidé plánují na pět let dopředu, nepočítají s životním obloukem.

Horko těžko kompenzuje náboženství

Židi a Pesach

Lidé nemají ani minimální rezervy (popření)

Nemají tři měsíční platy na účtu (za rezervu považují kontokorent)

Nemají deset pětikilových pytlů s rýží na půdě za trámem.

$$denní\ útrata = \frac{jisté\ příjmy - neokecatelné\ výdaje - spoření}{30}$$

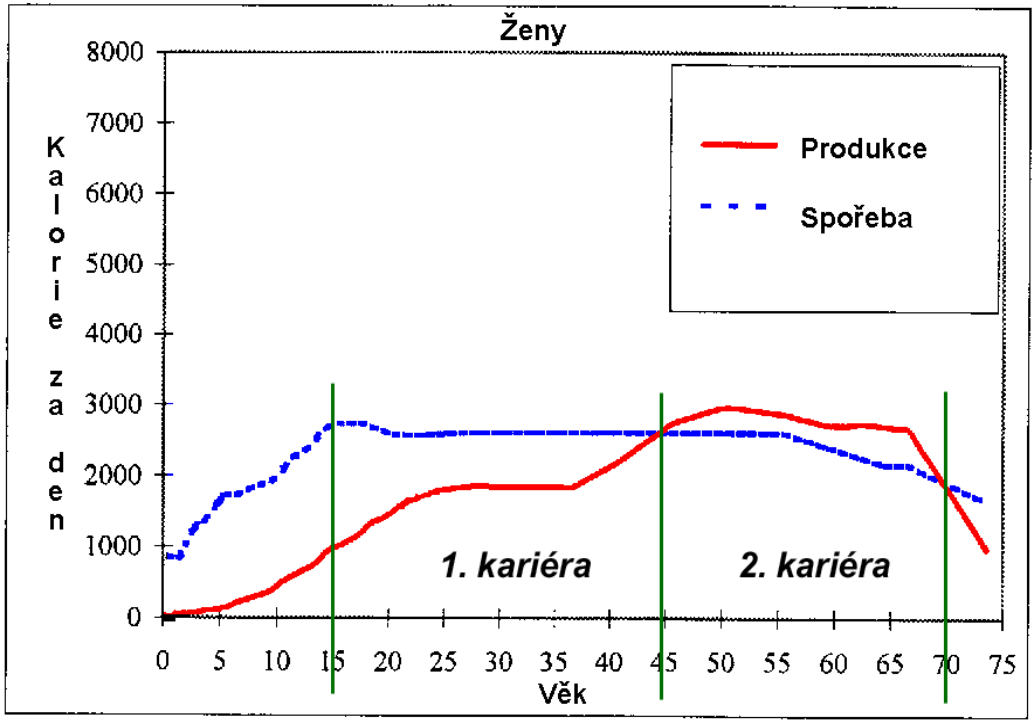
Nemají sklep, nemají kamna (jen plyn či elektriku)

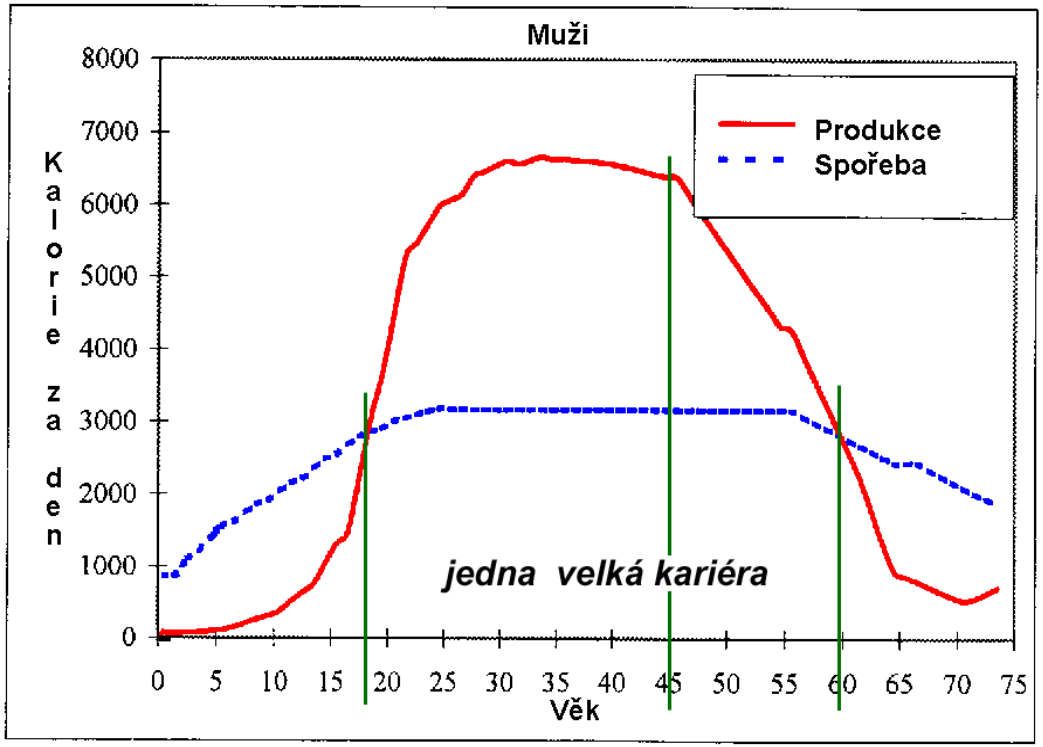
Lidé přeceňují své schopnosti

Lidé přeceňují své schopnosti a přivolávají krize

autohavarie_chyby_Speed_Mistakes.mp4

Co si nahrabeme, to taky odevzdáme





Přirozená reakce (popření): Nechci být nikomu na obtíž.

Jak si to dnes naše generace připraví, tak budeme za pár let umírat.

V jakém stavu jsou dnešní LDN, hospice, psychiatrie?

V jakém stavu jsou naše děti? Jsou připraveni na pětiletou průdu s rodiči?

Nevotravuj, dědku, s těma varlatama.
Od čeho je euthanasie!

aneb jak nefunguje informovaný konsensus

Syn píše: *„K tomu mi otec sdělil, že mu byla při poslední operaci bez jeho vědomí odejmuta varlata – vyžádám si dokumentaci, protože pokud je to pravda, tak to je snad právně na žalobu a lidsky na popravu.“*

Ano, lékaři v rámci operace vzali dědovi varlata, ale tak nějak mu to neřekli, nebo zapomněli říci, nebo tak dlouho odkládali, až neřekli. Buď jak buď otec najednou na toaletě zjistil, že už není muž. To je informace, kterou my chlapi snášíme špatně, ať se ji dozvíme v ordinaci nebo na toaletě. Otec byl v depresi samozřejmě nejen z toho – seděl na vozíku, byl apatický, nemluvil...

Dříve se tomu říkalo reaktivní deprese, neboť je to reakce na těžkou ztrátu, dnes se bůhví proč upřednostňuje též přiléhavý termín **poruchy přizpůsobení**: *Otec prostě se musí smířit s tím, že už mu moc života nezbývá a že navíc nestojí lékařům ani za to, aby mu řekli, že z něho udělali eunucha.*

Paliativní léčba v praxi

Já jsem synovi doporučil, aby naopak s otcem zůstal doma, v prostředí, na které je zvyklý, aby občas přivedl vnoučata, aby otec viděl, že život jde dál, že to vše mělo smysl.

Dal jsem pak synovi instrukce, aby požádal lékaře, ať dají otcovi nějaké prášky na depresi.

Toto doporučení odvozuji ze zkušenosti s jinou klientkou, která měla rakovinu plic, kdy ji lékaři tak „popráškovali“, až se překlápěla do mánie. Se zářivýma očima mi sdělovala, jak úžasné a netušené souvislosti si díky své nemoci najednou uvědomuje. Tak jí lékaři zase trochu ubrali, aby byla víc v realitě.

Depresi můžeme paliativně léčit, i když jinak je to už „konečná“.

Na umírání není nic veselého, tak proč by měl mít dobrou náladu?

Syn mi napsal:

*Musím Vám říct, že děláte neslušný obor, který je společensky neakceptovatelný, asi jako prostituce nebo vykrádání bank. Alespoň tak se mi to jevilo, když jsem s radou od Vás zašel za otcovým praktickým lékařem. Ten pán, s kterým se můj otec kamarádil, mi řekl, že na psychiatra můj otec určitě zralý není a že mu může na tu reaktivní depresi 'teda něco napsat', ale že bude v útlumu. Když jsem přednesl stejný návrh jeho manželce a její dceři (pediatričce), tak mi druhý den sdělily, že přeci můj otec není blázen a že cituji '**na umírání není nic veselého, tak proč by měl mít dobrou náladu?**'.*

Proč by měl být v útlumu? Na mé druhé klientce jsme přeci viděli, že může být naopak exaltovaný.

Ale tam nešlo o „veselost“, ale jen o to, aby nebyl apatický, nemluvící, prostě zdeptaný. Jinými slovy toto je stávající stav paliativní péče v Čechách v 21. století.

Jak si to dnešní produktivní generace nastaví, tak bude za 30 let umírat

http://umirani.klimes.us

Já jsem člen střední generace. Je mi 48 let. Musím si přiznat, že jsem neúspěšný v přesvědčování svých vrstevníků: „Podívejte na toho dědu bez varlat a s depresí. **Jak si to my – dnešní produktivní generace – nastavíme, tak budeme za 30 let umírat**.“

Bohužel nejčastější reakce mých vrstevníků na toto zní: „Euthanasie! Od čeho je euthanasie?!?!“ a při tom často ani nevědí, co znamená sousloví „paliativní péče“.

Nastavíme-li si jako morální maximum euthanasii, tak uslyšíme: **„Nevotravuj, dědku, s těma varlatama. Od čeho je euthanasie!“**

Už chápete, proč naši předci otravovali s tím morbidním:

Memento mori - pamatuj na smrt?

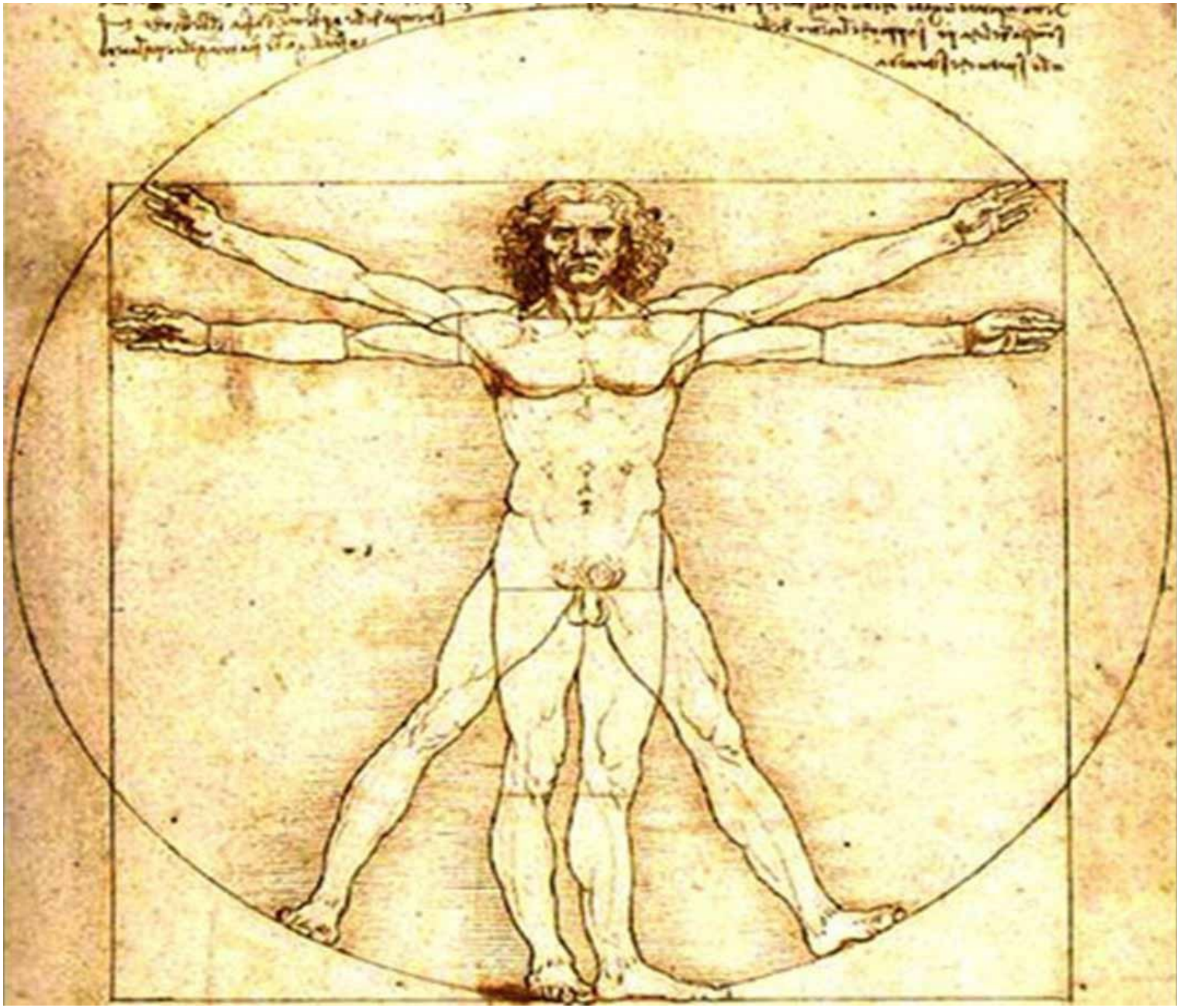
Je třeba se chovat k vlastním dětem tak, aby se k nám ve stáří rády vracely

Holomek

Mám moc hodného vnuka -- když jsem zůstala sama, tak mi řekl: "Babičko, pojď k nám!" Sama jsem dosloužila několika lidem, třeba mojí **tchyni**. Ta u nás zemřela, když jí bylo pětadevadesát. **Utekla od dcery** a já jednou přišla z práce a babička seděla za stolem a říká: "Máš mě tady a budu tady, dokavaď neumřu."

Tak jsem jenom polkla a řekla: "Samozřejmě, babičko." Takže když mě pozval vnuk, tak jsem nad tím ani tolik neuvažovala. Ráno všichni odejdou do práce, holky do školy a já zůstanu tady s tím holomkem. Práci na mně doma žádnou nežádají, dokonce mi ji zakázali dělat, a tak se takhle flákám. Chodíme jedno velké kolo ráno, odpoledne a mezitím malá kola na čurání.

Hranice našich možností a kvadratura kruhu



Pomocí kružítka a pravítka sestrojte kruh a čtverec tak, aby oba měly stejnou plochu.

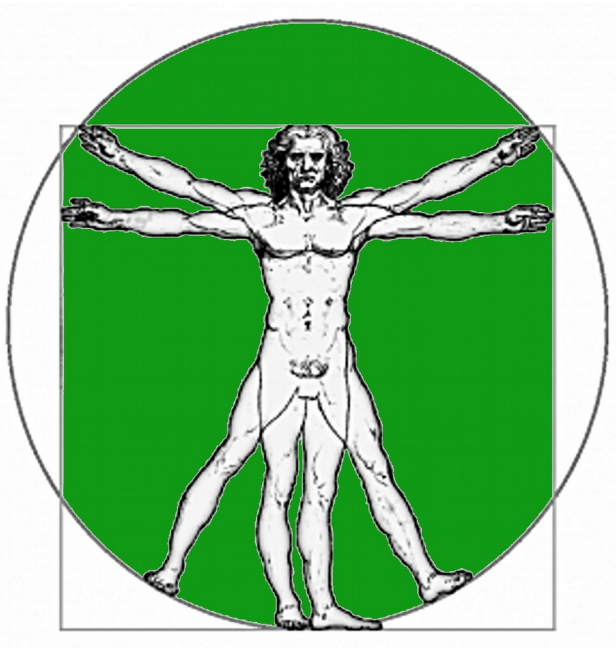
$$\pi \times r^2 = a^2$$

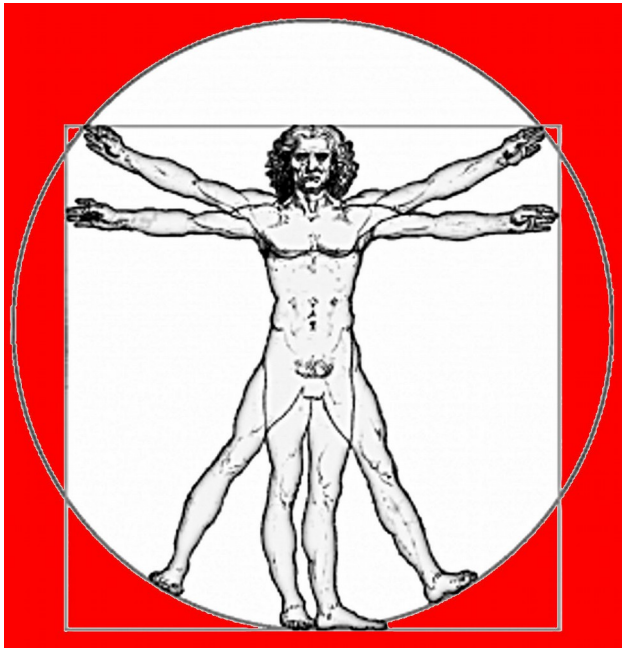
Nelze pomocí pravítka a kružítka převést *r* na *a*, stejně tak nepřekročíme svůj stín a hranice svých možností.

Modlitba bůhví od koho

Bože,

- dej mi sílu změnit, co změnit mohu, (uvnitř kruhu a čtverce)
- dej mi trpělivost unést, co změnit nemohu, (mimo kruh a čtverec)
- dej mi moudrost odlišit prvé od druhého (vědět, kde leží čáry).





To není hra:

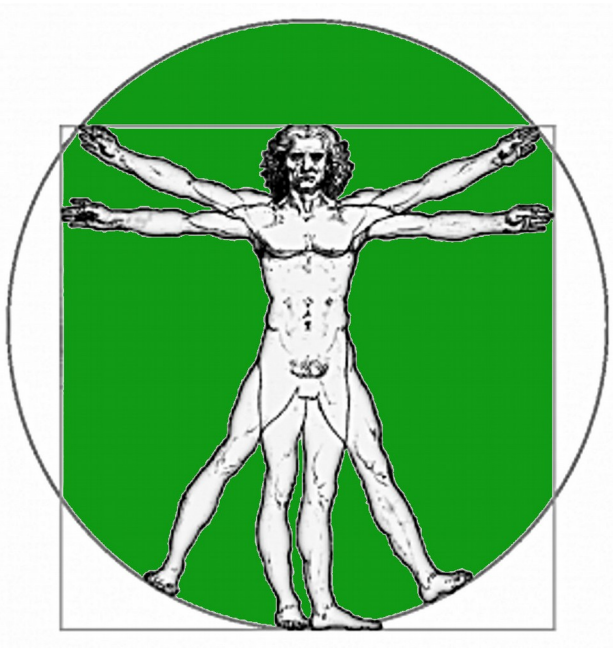
Vše je jen otázka vůle, dokáži, cokoli chci.

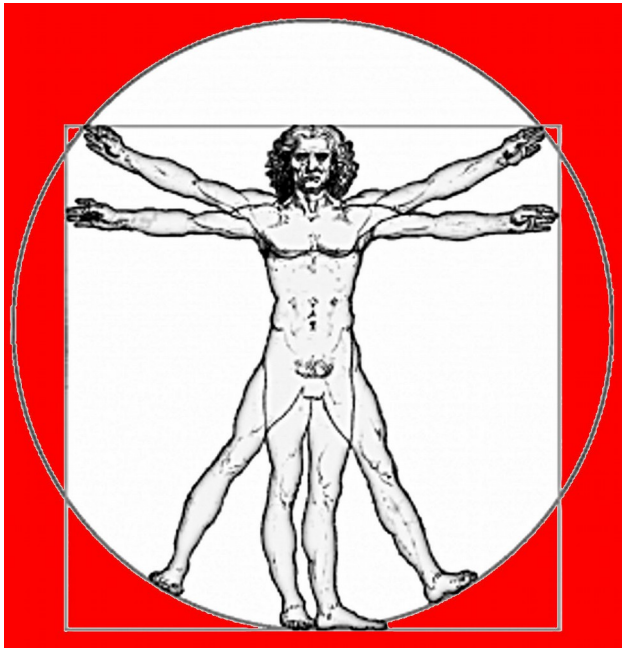
To není nepravdivý hortativ:

Co tě nezabije, to tě posílí.

Za bídy, za hladu

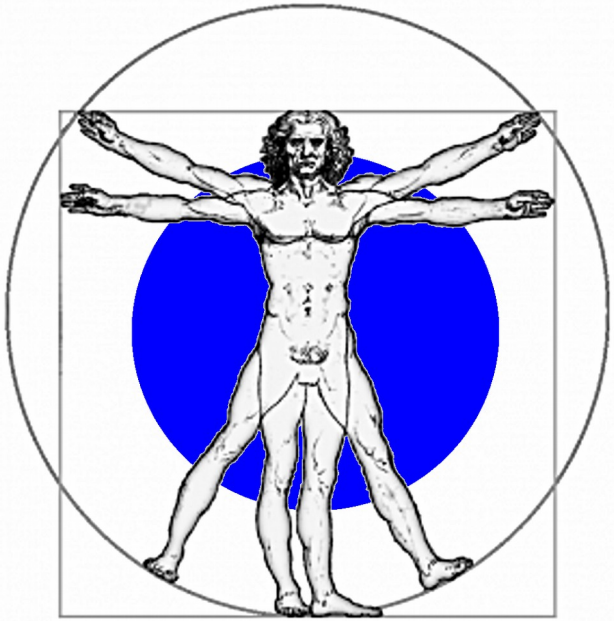
baví nebaví,
jdu na hranice možností

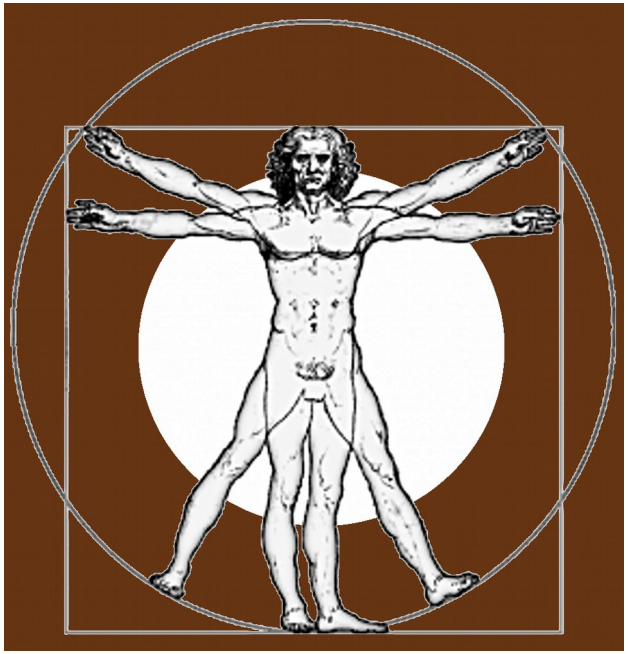




Za blahobytu

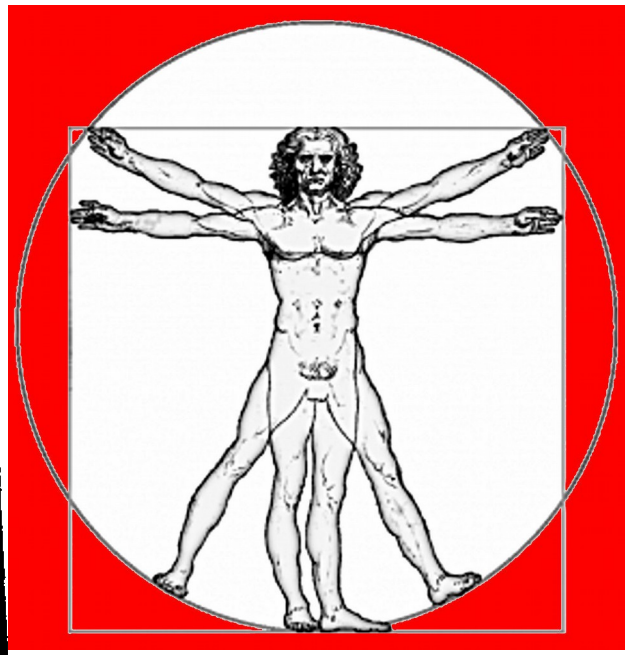
jdu jen na
hranice příjemného
(nestabilní společnost)





Blahobyt rozleptává vůli lidí - vědí, že by měli, ale nechce se jim.

Nevyplácí se snažit se mít pod kontrolou něco, co fakticky nemáme



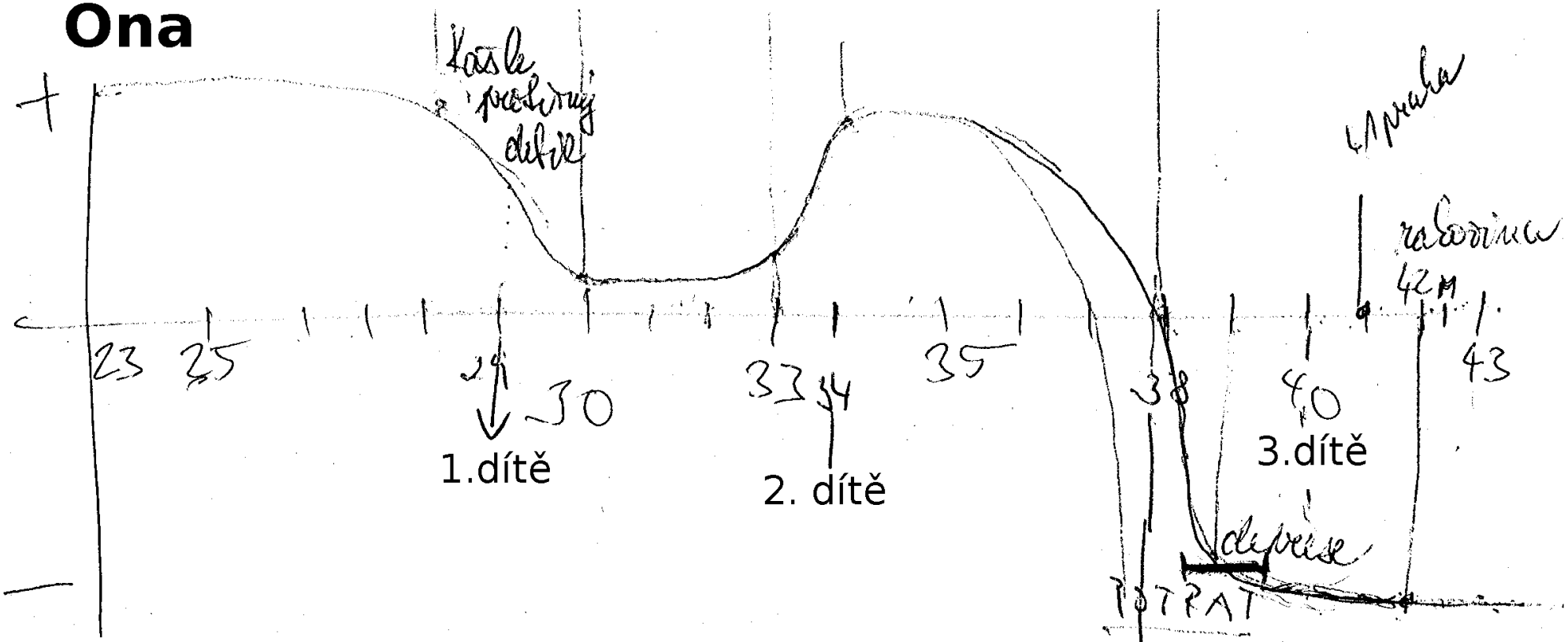
Frustrační tolerance zvyšuje hranici našich možností

Ovlivňovat to, od čeho nemáme volant se nevyplácí

↓ Mohl by vyprávět ↓

životní iluze - euthanasie, potraty, rozvody - Boží rezerváty

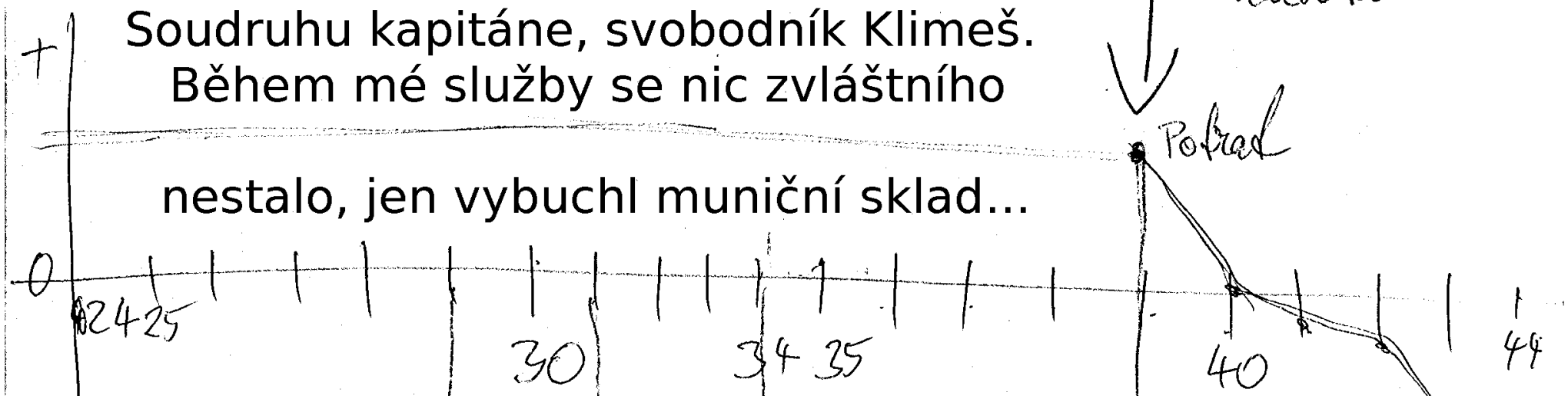
Ona



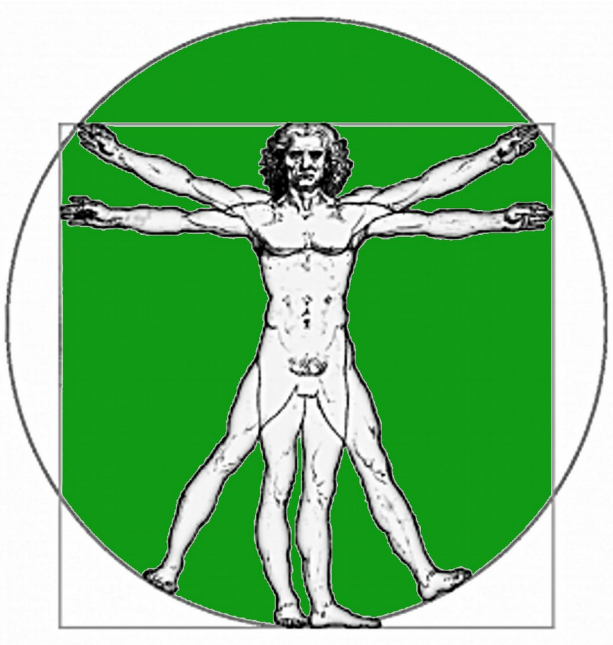
On

Soudruhu kapitáne, svobodník Klimeš.
Během mé služby se nic zvláštního

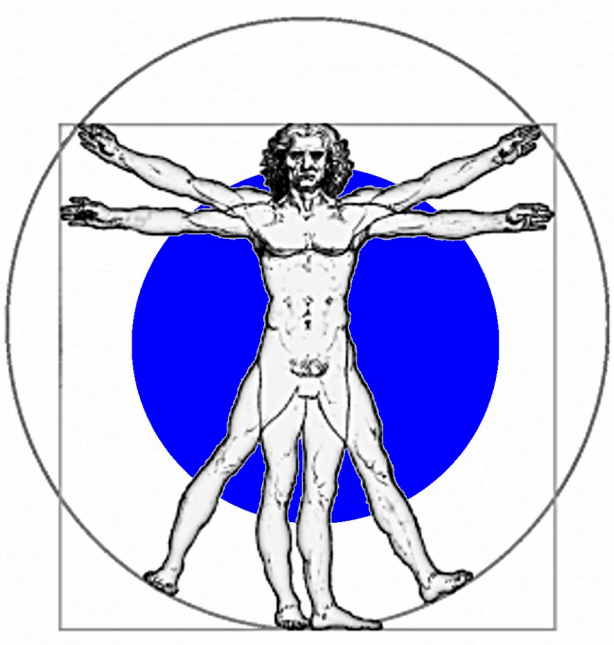
nestalo, jen vybuchl muniční sklad...



Nevyužívat svých možností se taky nevyplácí



Oblast možností člověka



Oblast příjemného

Na jedné straně velkohubá prohlášení:

Dokážu, vše, co chci. Lidské možnosti jsou neomezené!

Všechno jde, chce to jen chtít. Co tě nezabije, to tě posílí.

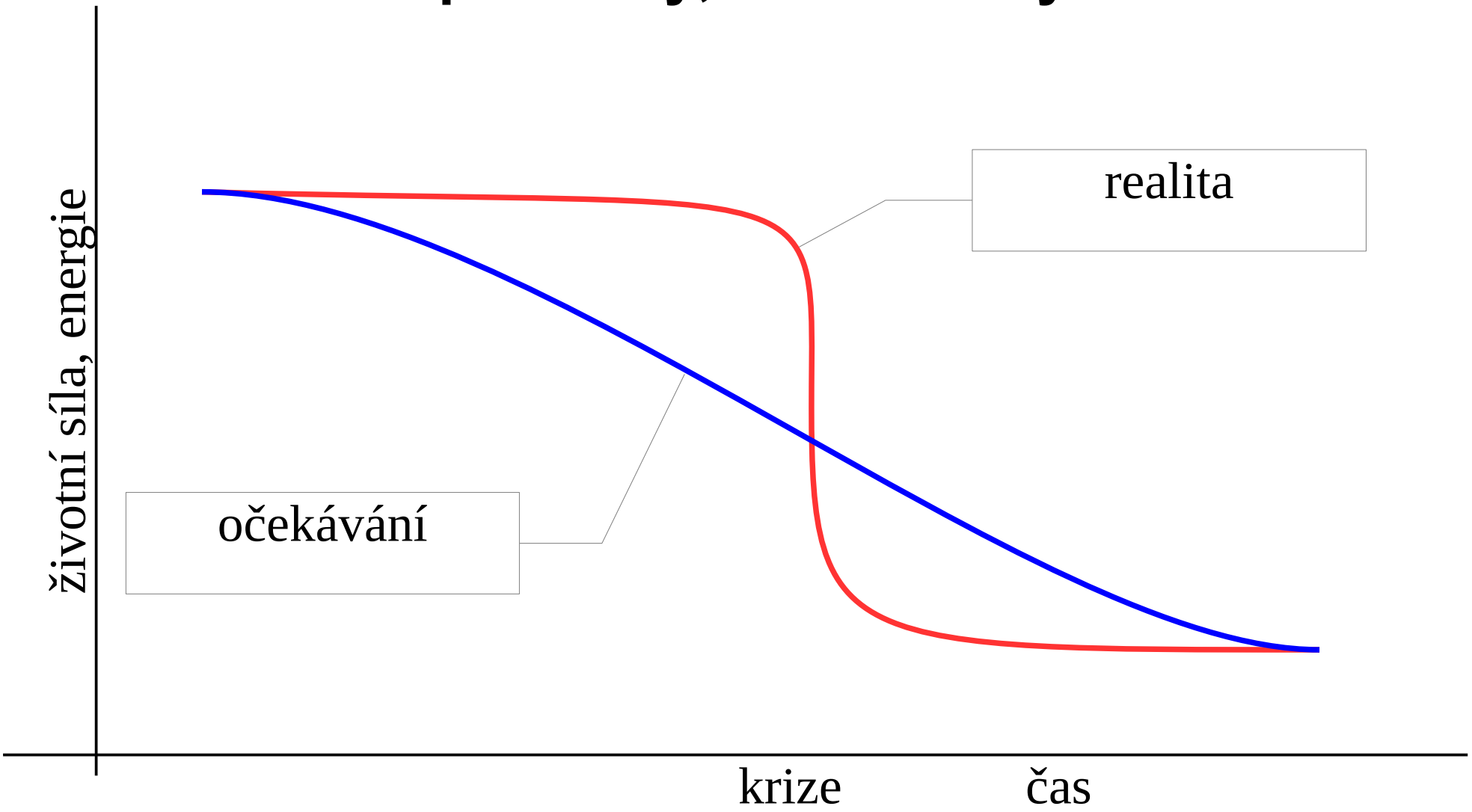
Rakovina? To je otázka nastavení mysli.

Na druhé straně lenost a programová pohodlnost:

Nikdy nedělám nic, nač nemám náladu.

Asi, máte pravdu, pane doktore, ale já nevím, jestli chci...

Úbytek sil s věkem/při nemoci/v krizi není pozvolný, ale skokový



Kumulace stresorů; Rezervy jsou menší, než si dokážeme představit
Paralizování popřením; Krize zesiluje naše špatné vlastnosti (ironie)

Zubatá dlouho, ale opravdu dlouho postává netečně opodál

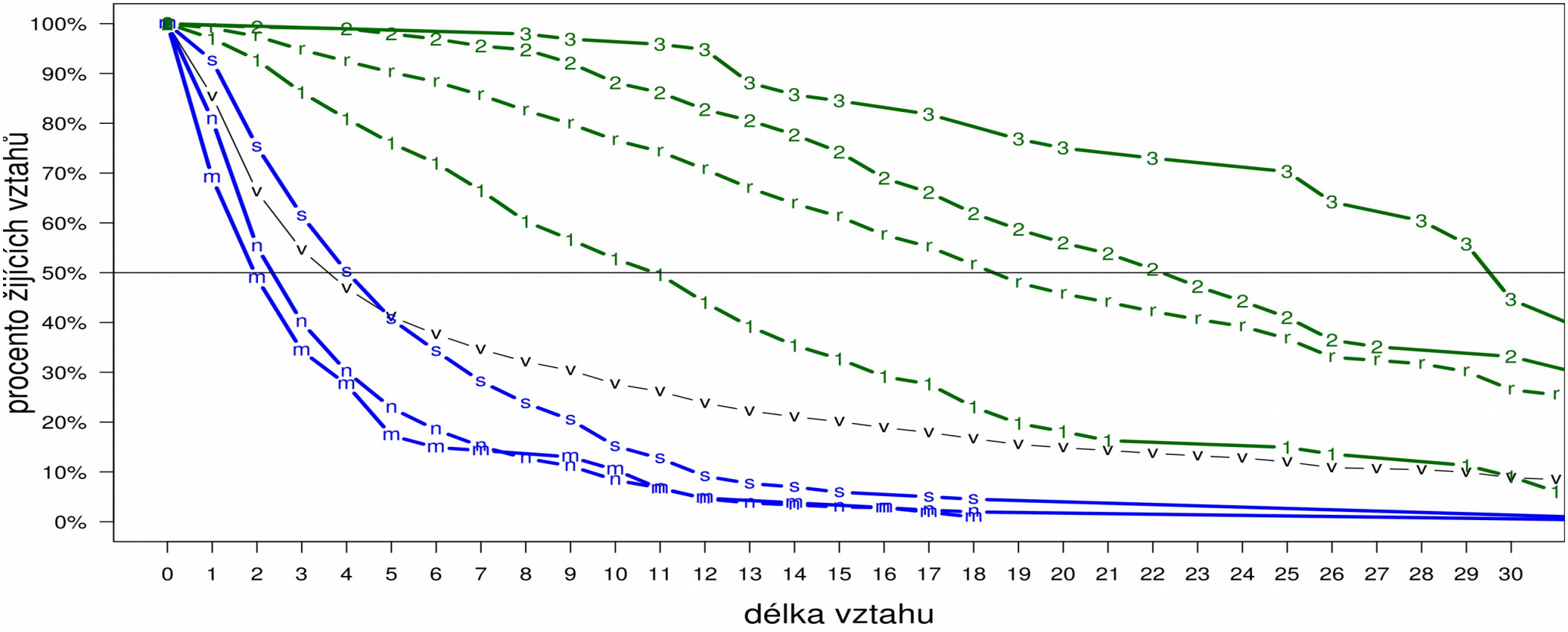
ale my o ní bohužel velmi dobře víme...

Mnohem spíš budete dlouho poznávat smrt takto. Jako že stojí opodál, nijak zvlášť si vás nevšímá, ale už tam bude, celé roky.

Je třeba umět se jí nebát a neděsit se jí...

Smrt více než konec života je symbol pro jakoukoli nevratnou změnu - konec mládí, konec vztahu, konec kariéry ap.

Smrtí za život zažijeme mnoho



n nereprodukční, pr = 2.3
s sestěhování nereprodukční, pr = 4
m milenecký, paralelní, pr = 1.9

1 jedno dítě, pr = 10.9
2 dvě děti, pr = 22.2
3 tři děti a víc, pr = 29.5

r reprodukční, pr = 18.4
v všechny vztahy, pr = 3.6
pr = polocas rozpadu [roky]

Smrtí za život zažijeme mnoho

Smrt je označení pro těžkou nevratnou změnu, které ukončuje život.

JENŽE

Životů žijeme celou řadu:

- partnerské životy (rozchody, rozvody)
- rodičovské životy (budižkničemu, nanicdílo, mamahotely)
- kariérní životy (propuštění, výpovědi, zneuznání)
- sociální životy (sociální vydědění, ignorace)
- zájmové životy (ztráta životních možnosti, tělesné postižení)
- životy druhých (allocentrická motivace, viz dále)

Proto je třeba být připraven na smrt i v jejích jiných podobách než jen v té biologické.

Když je vše prohrané, jedeme jako Bart Simpson na skejtu

Je to jízda Barta Simpsona na skejtu:

„Je jisté, že časem spadnu, ale zatím jsem ještě nespadl, takže díky za každou zatáčku, kterou ještě vyberu.“

Nebo se to podobá dni, kdy máte odjet na dovolenou, už máte dávno sbaleno, ještě je tak půl hodiny čas, tak jen obcházíte po bytě a říkáte si, že ještě zalijete květiny...

Allocentrická motivace – Slavnosti sněženek

"Vezl jsem kamarádům dršťkovou, tak jsem nechtěl, aby se vylila."

Svědectví z míst těsně před branou...

Moje doktorka přes lymfom mi vyprávěla, jak jednou měla delší rozhovor s paní, která umírala. Ta posléze skutečně umřela. Byl u ní její muž a ten pak přišel za mnou doktorkou a povídá jí, že poslední slova jeho ženy byla:

„Vzkaž paní doktorce,
že to není tak strašné,
jak se jsem se toho bála...“

Co dodat?

Skončili jsme - jasná zpráva!

Děkuji Vám za pozornost

Nehodící se škrtněte!

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

http://www.klimes.us