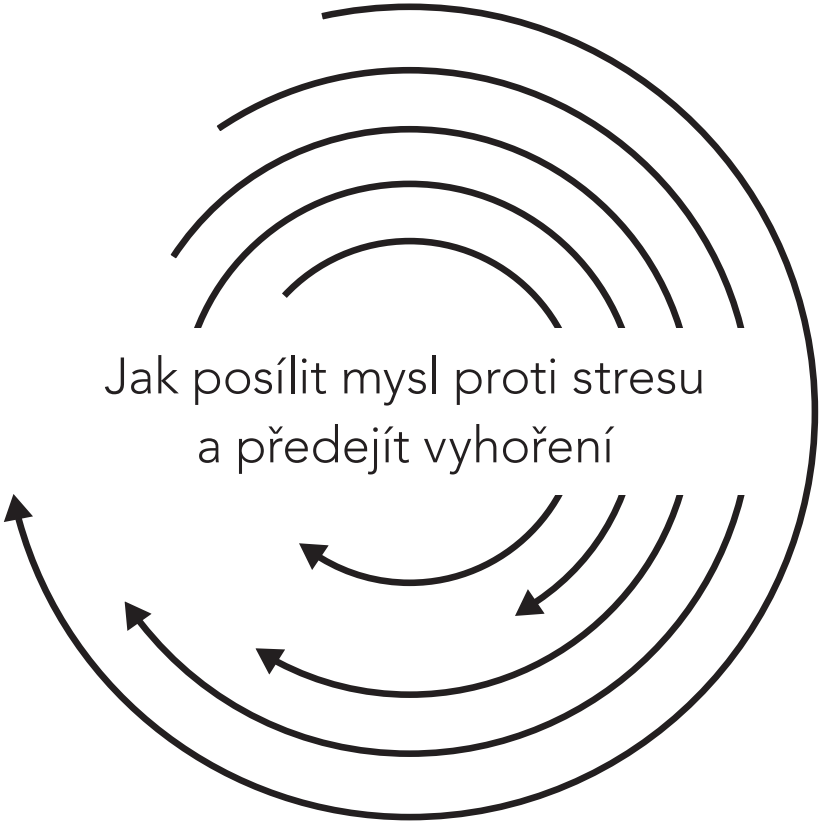
5 resetů



Jak posílit mysl proti stresu
a předejít vyhoření

Aditi Nerurkar, M.D.

audiolibrix

5 RESETŮ
Jak posílit mysl proti stresu a předejít vyhoření
Aditi Nerurkar, M.D.

THE 5 RESETS
Rewire Your Brain and Body for Less Stress and More Resilience
Copyright © 2024 by Aditi Nerurkar
All rights reserved. Original edition printed in the United States of America. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information, address HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.

Překlad: Lenka Adamcová
Jazyková korektura: Hana Cvrčková
Sazba: Magdaléna Šrailová
Obálka dle originálu: Magdaléna Šrailová
Odpovědná redaktorka: Martina Duchoslavová

Tisk: FINIDR, s.r.o.

MIX
Papír | Podporujeme zodpovědné lesnictví
FSC® C014138
FSC
www.fsc.org

Product footprint
CO_2 Neutral
PBN-CFMCF-015258
www.preferredbynature.org

Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2025 jako svou 53. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/resety
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #resety
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/resety

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2025
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-33-1 (paperback)
ISBN 978-80-88494-34-8 (epub)
ISBN 978-80-88494-35-5 (pdf)

Macovi a Zoë, mým resetům

Příběhy v této knize byly sepsány tak, aby odrážely běžné vzorce a témata, jichž jsem byla svědkem ve své klinické praxi v průběhu uplynulých více než dvou desítek let a při své komunikaci s tisícovkami pacientů. Jména ani konkrétní popisované problémy nezachycují žádného z nich. Jakákoli podobnost s konkrétním člověkem nebo s rozhovorem s konkrétním člověkem je čistě náhodná a je jen důkazem rozšíření těchto problémů mezi lidmi. Citace jsou volně převyprávěné tak, aby odpovídaly celkovému záběru mých zkušeností.

Obsah této knihy je určený k informativním účelům a nezakládá vztah mezi lékařem a pacientem. Není možné ho používat k diagnostikování a není náhražkou za doporučení, diagnostiku nebo léčbu u odborného lékaře nebo specialisty na duševní zdraví. Autorka ani vydavatel nenesou odpovědnost za to, jakým způsobem by se mohl čtenář rozhodnout zde předkládané informace využít.

Odkazy nejsou propagací žádného autora, knihy, webových stránek ani jiného zdroje informací. Webové stránky se mohou časem měnit.

Obsah

Úvod 15

Co vám váš stres skutečně říká? 25

Co si váš mozek myslí o stresu 51

První reset:
Ujasněte si, co je nejdůležitější 71

TECHNIKA 1:
Objevte svůj Nejvyšší cíl 84

TECHNIKA 2:
Udělejte si svůj Zpětný plán 89

TECHNIKA 3:
Najděte svůj Skrytý poklad 106

Druhý reset:
Najděte klid v rušném světě 111

TECHNIKA 4:
Uzdravte svůj popcornový mozek 127

TECHNIKA 5:
Spěte tolik, kolik si zasloužíte 152

Třetí reset:
Synchronizujte svůj mozek a své tělo 163

TECHNIKA 6:
Zastav se, dýchej, buď 166

TECHNIKA 7:
Dýchejte zlehka 170

TECHNIKA 8:
Dejte si dvacet 188

TECHNIKA 9:
Nechte se vést svými útrobami 214

Čtvrtý reset:
Nadechněte se. 217

TECHNIKA 10:
Řiďte se principem Mášenky
pro dosažení ideální hladiny stresu 223

TECHNIKA 11:
Naučte se kouzlu monotaskingu. 228

TECHNIKA 12:
Fiktivní dojíždění do práce. 236

TECHNIKA 13:
Aktivujte svá lepivá chodidla 239

Pátý reset:
Nechte vyniknout své nejlepší já. 245

TECHNIKA 14:
Katalogizujte si svou vděčnost. 253

TECHNIKA 15:
Vyjádřete se 256

Nejrychlejší cesta 267

Poděkování 279

Poznámky. 282

5 resetů

Úvod

Jednoho květnového večera mi zavolala moje nezdolná dlouholetá kamarádka Liz.

Byla zděšená.

„Nevím, co se to se mnou děje," svěřovala se mi. „Úplně jsem ztratila motivaci ke cvičení."

Pro většinu z nás je odpor vůči cvičení běžnou záležitostí, ne tak pro mou kamarádku Liz. Pro ni to znamenalo opravdové peklo. Celou dobu, co se známe, a je to už víc než pětadvacet let, každé ráno v půl šesté vyskočila z postele, aby se vrhla do cvičení. Běhala ultramaratony, soutěžila v závodech Ironman a lezla po horách. Procvičila se postgraduálním studiem, dvanáctiletým manželstvím a dvěma těhotenstvími. Je něco jako komiksová superhrdinka. Největší předností Liz vždycky byla její neskutečná fyzická šikovnost a zdatnost. Takže když mi tehdy večer zavolala a svěřila se mi, že už šest měsíců necvičí, zpozorněla jsem.

„Není to tak, že bych celé dny jen sklíčeně ležela na gauči," řekla mi Liz. „Takže to zcela určitě není vyhoření. Znáš mě, já něco vydržím."

Nemluvila jsem, jen jsem ji poslouchala, ale coby na Harvardu vystudovaná lékařka se zaměřením na stres a vyhoření jsem rozpoznala to, čemu říkám mýtus odolnosti – představu, že odolnost spočívá v tom sklonit hlavu a nějak se probojovat těžkými časy (viz první kapitola). Slyšela jsem důvěrně známou písničku mýtu odolnosti, když mi Liz vyprávěla: „Neustále pracuju. Moje mysl se nikdy nezastaví. Nemůžu se ale zbavit pocitu, že jsem vážně naprosto vyčerpaná. Každé ráno zamáčknu na budíku opakované zvonění a vůbec necvičím."

Její hlas zněl mnohem unaveněji, než jsem u ní kdy slyšela.

„Co si myslíš, že se to se mnou děje?" zeptala se mě.

Moje diagnóza byla celkem jasná. „Trpíš chronickým stresem a atypickým vyhořením," řekla jsem jí.

Samozřejmě mi to hned neuvěřila. Trvalo mi to dalších dvacet minut, kdy jsem jí předkládala tvrdá vědecká fakta o stresu a musela jsem jí položit pár otázek, které často kladu svým pacientům, aby dokázali úroveň svého stresu ohodnotit na škále od 1, jako nízký, po 20, vysoký (viz první kapitola).

Bez ohledu na její dřívější nezdolnost byl její stres nepochybně na vysoké úrovni. Tři její příznaky – neschopnost odpojit se od práce, pocit vyčerpanosti a prudká změna jejích dlouholetých cvičebních zvyklostí – společně tvořily obraz chronického stresu a vyhoření. Na konci našeho rozhovoru už byla přesvědčená, že mám pravdu.

„Jak se z toho můžu dostat?" zeptala se mě Liz. „Nic z toho, co dělám, mi nefunguje."

Doporučila jsem jí režim některých jednoduchých a realizovatelných změn v životním stylu počínaje vždy pouze dvěma změnami současně. Tyto změny byly dostatečně praktické a snadné, aby je mohla zařadit do svého už tak přeplněného života. A mohla s nimi začít ještě ten samý den.

O tři měsíce později už byla Liz na cestě zpátky ke svému vyskočení z postele v půl šesté ráno, aby si zaběhla svých obvyklých osm kilometrů. Zpátky už se nikdy neohlédla.

V této knize se dozvíte, jak a proč každá z mých jednoduchých, vědeckými výzkumy podložených technik pomohla mojí kamarádce Liz a jak mohou pomoct i vám. V současné době nejsou stres a vyhoření ničím výjimečným, jsou spíš pravidlem. V několika celonárodních výzkumech lidé uváděli, že pár uplynulých let bylo nejvíc stresujících za celou jejich pracovní kariéru,[1] a více než 75 procent dospělých v té době zažilo vyhoření.[2]

Stres a vyhoření jsou dva nejzásadnější a nejuniverzálnější problémy sužující náš moderní svět. Dobrá zpráva je, že oba stavy jsou plně vratné a je možné je překonat za pomoci malých, snadno proveditelných kroků popsaných v této knize. Díky těmto technikám spolu se zdravou dávkou soucitu vůči sobě můžete svůj stres a vyhoření překonat zhruba za tři měsíce.

Nejedná se o žádný nejnovější hit, rychlé řešení nebo vychytávku pro zlepšení přes noc. Váš mozek a tělo jsou na různé fígle příliš inteligentní. Dokážou je prokouknout. Tato kniha nabízí dlouhodobě udržitelné, rozsáhlé a trvalé změny spolu s pár účinnými změnami ve způsobu uvažování, jež vás mohou naučit, jak nadobro změnit vaše prožívání stresu.

V rozporu s tím, co možná slýcháte, není stres známkou, že se nedokážete plně vypořádat s nároky každodenního života nebo že jste jako lidská bytost selhali. Stres je normální součástí lidského prožívání. Jinými slovy, jestliže mohla dopad stresu pocítit moje nezdolná kamarádka, která vypadá jako dokonalá komiksová superžena, můžete ho pocítit i vy.

Moderní společnost a naše současná uspěchaná kultura vás mylně přesvědčují, že stres je známkou slabosti, ostuda, něco, co byste

měli za každou cenu skrývat. Stres ale není nepřítel. Tím je způsob, jak ho naše kultura vnímá. Dovolte, abych vám odhalila nepravdivost všech těchto negativních pohledů na stres.

Jako lékařka jsem se specializovala na biologii stresu, vyhoření, duševního zdraví a odolnosti. Ponořila jsem se hluboko do toho, co je to stres a jak může být (a také často skutečně je) nezdravý pro každého z nás. Zjistila jsem, proč zůstává nediagnostikovaný a jak současné léčebné prostředky poskytují komukoli z nás pouze dočasnou nápravu, nikoli dlouhodobá řešení.

Zde je tajemství, o němž mnohamiliardový wellness průmysl nechce, abyste věděli: život bez stresu je biologicky nemožný. Zapomeňte na falešné sliby, které jste možná četli nebo viděli, že se můžete jako mávnutím kouzelného proutku navždy zbavit stresu, pokud budete užívat tenhle nebo vyzkoušíte onen produkt. To je klamavá reklama!

Stres je jedním z největších paradoxů života. Je to nejběžnější prožitek, s nímž se jako lidské bytosti můžeme setkat. Ale místo aby nás spojoval, nás izoluje a nutí nás do pocitu osamělosti v našem trápení. Když jsem vedla seminář o zvládání stresu v Bostonu, denně jsem to pozorovala u jednoho pacienta po druhém. Když jsem ale byla pozvaná, abych před velkým mezinárodním publikem promluvila o svých zjištěních ohledně nezdravého stresu a o svých vědecky podložených technikách na jeho resetování do výchozího režimu, plně jsem pochopila rozsah paradoxu stresu.

Měla jsem možnost hovořit s desítkami tisíc lidí ze všech profesí a oblastí o dopadu nezdravého stresu a vyhoření na psychické a fyzické zdraví. Bez ohledu na to, kde ve světě jsem prezentovala svou práci o stresu lidem, nacházela jsem jednu značně udivující podobnost. Nehledě na jejich zemi původu, věk nebo povolání byly problémy lidí se stresem téměř identické. Ať se jednalo o dělníka od tovární linky v Asii, výkonného ředitele společnosti v Evropě,

programátora v Silicon Valley, nebo dětskou pečovatelku v Severní Americe, jednu věc měli všichni společnou – to, jak definovali své problémy se stresem. Potýkali se s nároky svých rolí v práci, se svými závazky vůči rodičům, dětem a partnerům a ze všeho nejvíc s tím, jak neustále se proměňující nároky jejich každodenního života postihují jejich duševní a fyzické zdraví. Podle mých zkušeností jsou tyto vzorce pozoruhodně podobné napříč celou řadou kultur, někdy až do takové míry, že mi lidé kladou slovo od slova stejné otázky ohledně toho, jak by mohli své konkrétní problémy se stresem překonat.

Každý sice máme svůj osobní příběh se stresem, ale po rozhovorech s tisícovkami lidí z celého světa jsem objevila a shrnula pět univerzálních pravd týkajících se stresu. Je pravděpodobné, že pokud v několika posledních letech se stresem bojujete, prožili jste minimálně jeden z nich, ale velmi pravděpodobně všech pět těchto univerzálních problémů.

1. Cítím úzkost tváří v tvář nejistotě a v náročných situacích se usilovně snažím držet své emoce pod kontrolou.

2. Nedokážu dosáhnout pocitu, že jsem duševně a/nebo tělesně odpočatý/á, a po většinu dne se cítím vyčerpaně.

3. Prožívám takový stres, že v podstatě nic moc neudělám, a současně se cítím příliš vyčerpaně na to, abych mohl/a být produktivní.

4. V rámci práce, rodiny a své komunity musím plnit takové množství rolí, že už ani pořádně nevím, kdo vlastně jsem.

5. Když musím neustále čelit tolika osobním nebo profesním problémům, nenacházím ve svém životě žádný smysl ani účel.

Pokud pro vás platí jedna nebo více z výše uvedených záležitostí, vypadá to, že se vašeho života zmocnil stres.

Je pravda, že stres je přirozenou součástí lidského života stejně jako pocit hladu nebo potřeba spánku. Stres je ve skutečnosti užitečnou přednastavenou dráhou ve vašem mozku. Je hluboce spjatý s vaším prožíváním a natolik základní součástí lidské existence, že představuje samotný základ, na němž je vybudovaný váš mozek, tělo a jejich přirozené procesy. Stres není nepřítel. Dělá vás tím, kým jste. Je to hnací síla, která vás zvedá každé ráno z postele a pohání vás celý den kupředu.

Je pravděpodobné, že všechno dobré ve vašem životě vzniklo díky troše stresu. Dokončili jste školu a našli si první práci – to je výsledek zdravého stresu. Pomohl vám navázat nové přátelství s vaším současným nejlepším kamarádem. Když každý rok fandíte svému oblíbenému sportovnímu týmu, patří k tomu trochu zdravého stresu. Pomohl vám dokonce prožít vaši oblíbenou dovolenou a plánovat si tu další. Zdravý stres vás zkrátka doprovázel při velkých i méně významných okamžicích.

Zdravé množství stresu je důležité, protože se jedná o adaptivní reakci na četné nároky, které na nás život klade. Jeho funkcí je posouvat vás v životě kupředu, ale tuto funkci plní pouze za předpokladu, že je pro vás nastavený na správnou úroveň. Podstatné je zjistit, kolik stresu je právě pro vás už moc.

Stres začíná být nezdravý ve chvíli, kdy je dysfunkční a v nesouladu s průběhem vašeho života. Jakmile si začne stres žít vlastním životem a projevuje se jako splašený kůň, je obtížné ho nějak zvládnout a zkrotit. Tento druh nekontrolovatelného stresu už ve vašem životě nemá žádný prospěšný úkol. Stává se kontraproduktivním a může nakonec způsobit škody na vašem zdraví a celkové pohodě.

Mým cílem je pomoct vám přenastavit váš stres, naučit vás zvládnout ho za pomoci zdravých hranic a osvojit si dovednosti

a techniky potřebné ke snížení nezdravé úrovně stresu tak, aby neničil všechny aspekty vašeho života. Nemůžete dokonale a navždy vymazat veškerý stres ze svého života, můžete se ale zbavit toho dysfunkčního, nezdravého stresu, který vás udržuje ve stavu vyčerpanosti a vyhoření.

Pět resetů v této knize, které jsem vyvinula na základě svých rozsáhlých zkušeností získaných při pomáhání lidem s pochopením a redukováním stresu, vás naučí, jak znovu vzít otěže pevně do rukou, zpomalit svůj splašený, kontraproduktivní stres a přenastavit mozek a tělo tak, aby vám stres neškodil, ale sloužil. Co znamená resetovat váš stres? Reset odstraňuje veškeré nevyřešené problémy a chyby a uvádí systém zpátky do optimálního stavu. Určitě víte, že můžete resetovat neboli vynulovat stopky nebo počítač. Tato kniha obsahuje nápady, techniky a principy pro resetování vašeho stresu.

V každém z 5 resetů najdete informace a snadno aplikovatelné nástroje podložené vědeckým výzkumem a ověřený přehled výsledků od pacientů z mé odborné praxe, jejichž příběhy vám názorně doloží odůvodnění a způsoby provádění jednotlivých technik. Zjistíte, jak můžete za pomoci postupných změn časem dokonale přenastavit svůj mozek a tělo pro méně stresu a více odolnosti.

Zde je 5 resetů:

1. **Ujasněte si, co je nejdůležitější.** Tento reset zapojuje do hry vaši mysl, protože pomáhá s rozvíjením správného způsobu uvažování pro přenastavení vašeho mozku a těla.

2. **Najděte klid v hlučném světě.** Naučíte se techniky k tomu, abyste minimalizovali vnější vlivy, a uchránili si tak své mentální vlnové pásmo.

3. **Uveďte do souladu svůj mozek a své tělo.** S tímto resetem se zaměříte na jednoduché a účinné techniky, které pomohou vašemu mozku a tělu k tomu, aby vám v obdobích vysokého stresu lépe sloužily.

4. **Nadechněte se.** Naučíte se praktické a snadno použitelné techniky pro zapojení své nově získané moudrosti do starostí běžného života.

5. **Nechte vyniknout své nejlepší já.** Tento reset vás naučí nový účinný jazyk pro váš mozek a vaše tělo k předefinování vašeho vztahu ke stresu.

V knize *5 resetů* objevíte jasně definované a zvládnutelné způsoby, jak pracovat se svou biologií, nikoli proti ní, a to prostřednictvím patnácti konkrétních, výzkumem podložených technik, které vám pomohou den po dni přepnout mozek a tělo na zcela novou úroveň odolnosti a mnohem méně negativních účinků nezdravého stresu. Jak si mohu být tak jistá? Protože jsem měla tu čest být svědkem proměny u tisíců pacientů, a byla bych ráda, kdybyste se i vy přidali k úspěšným příběhům, které v této knize vyprávím.

Možná je pro vás vaše soukromí stejně důležité jako to mé pro mě. Chci, abyste věděli, že každou techniku, kterou jsem zařadila do této knihy, můžete provádět v klidu a soukromí svého domova nebo v duchu, aniž by kdokoli kolem vás byť jen tušil, že právě provádíte nějaké cvičení na zvládnutí svého stresu nebo vyhoření. Nebudete k tomu potřebovat nic zvláštního, nebudete si na to muset vyčlenit čas, chodit do posilovny nebo si kupovat nějaké speciální vybavení. Tyto techniky jsou jednoduché a nenáročné a nepřitáhnou žádnou nežádoucí pozornost k vaší osobě, když se zrovna budete

věnovat zvládnutí stresu ve svém osobním nebo profesním životě. Vše, co se v *5 resetech* dočtete, má jediný účel – pomoct vám udělat obrovský pokrok na cestě ke zvládnutí vašeho stresu a pocitu vyhoření, vybudovat si ten správný typ odolnosti a vypěstovat si hluboký pocit zdraví a pohody.

Od vítězství nad vyhořením z práce a rodičovství přes překonání zármutku ze ztráty někoho blízkého až po zvládnutí náporu stresu, který přichází s novým zdravotním problémem, jsem v uplynulých dvaceti letech pomohla spoustě lidí proplout nejnáročnějšími obdobími jejich života a naučila jsem je, jak se zotavit a dát se od základu znovu dohromady. Není nejmenších pochyb, že jsme v několika uplynulých letech prožili nejisté a rychle se měnící období, které si vybralo obrovskou daň na našem duševním a fyzickém zdraví. Čelili jsme tvrdým dopadům tohoto období na sebe samotné, na naše blízké, na naši práci, školy, na téměř všechny aspekty našeho života, celkovou ekonomickou situaci a stav světa nevyjímaje. Ale i pokud máte pocit, že váš život je v nepořádku, jsem z hloubi duše přesvědčena, že v sobě máte všechno potřebné, abyste se mohli znovu postavit na nohy, zhostit se všech náročných úkolů, jimž čelíte, a stát se silnějšími než kdy dřív. Vaše chvíle přišla právě teď a já vám pomůžu tím, že vám nabídnu snadná vodítka, jimiž se na každém kroku své cesty můžete řídit.

Projdu s vámi každý z 5 resetů, takže do svého cíle dorazíte s jasným porozuměním tomu, jak stres ovlivňuje váš mozek a vaše tělo, a co je nejdůležitější, co můžete udělat, abyste se cítili lépe, klidnější a způsobilejší k opětnému převzetí kontroly nad svým životem. Každá technika je jednoduchým, praktickým a aktivním nástrojem, který vám má pomoct přelstít vaše biologické procesy, resetovat váš stres a výrazně posílit vaši odolnost. Osobně jsem všechny tyto techniky používala v době, kdy jsem sama bojovala s intenzivním stresem

a jeho negativními důsledky. Vím, jak prospěšné byly pro mě a také jak pomohly mnoha pacientům, které jsem měla v průběhu let ve své péči. Moje vlastní cesta lékařky, výzkumnice a pacientky (k tomu se dostaneme v první kapitole) mi ukázala, že v jádru každého lidského příběhu je ukryto téma odolnosti. Byla jsem svědkem jejích projevů ve stovkách případů u svých pacientů a vím, že příběh o odolnosti, houževnatosti a nezdolnosti je napsaný i ve vašem nitru.

V průběhu téměř dvaceti let svých studií, práce na klinice a výzkumu jsem měla obrovské privilegium zblízka pozorovat vnitřní systém fungování lidských bytostí. Byla jsem svědkem spousty příběhů, jež začaly stresem a bolestí, končily ale houževnatostí a triumfem. Jestliže jste vzali do ruky tuto knihu, už jste udělali ten první, nejdůležitější krok k životu s menším stresem a větší odolností. Možná jste prožili už hodně dnů s pocitem vystresovanosti, naprostého vyčerpání nebo vyhoření. Možná uvažujete, jestli se vůbec někdy dostanete z toho temného tunelu a vrátíte se k životu, v němž budete mít větší pocit kontroly a budete v lepším rozpoložení. Možná mi nevěříte, ale slibuji vám, že pokud se knihou *5 resetů* propracujete, budete vyprávět svůj vlastní příběh o nezlomnosti. Stejně jako moje kamarádka, superhrdinka Liz, i vy máte obrovskou sílu odolnosti, která jen čeká, až se bude moct projevit, a já vám ji pomohu vynést na světlo.

1

Co vám váš stres skutečně říká?

Byla jsem celá zpocená, přestože jsem se vůbec nehýbala. Točila se mi hlava. V hrudníku jsem cítila cosi nového, nezvyklého a děsivého. Zběsilý úprk divokých koní. Jako by ze mě někdo vyrazil všechen vzduch. Jen s obtížemi jsem lapala po dechu.

Byl rok 2007 a já jsem byla na jednotce intenzivní péče kardiologického oddělení nemocnice ve městě označovaném jako nejnebezpečnější město Ameriky. Nebyla jsem tam ale jako pacientka. Byla jsem lékařka. V tu chvíli jsem nevzrušeně a metodicky kontrolovala své pacienty, což jsem uplynulé roky dělala každý den.

Měla jsem službu a jako lékařka jsem měla všechno plně pod kontrolou, ale v mém těle to vypadalo, že se něco zásadním způsobem kontrole vymklo. Nehybně jsem stála ve dveřích pokoje jednoho z pacientů a usilovně jsem se snažila zastavit to, co se ve mně odehrávalo, a celkem vážně jsem uvažovala, jestli bych v tom nemocničním pokoji neměla být pacientkou spíš já.

Sestra, se kterou jsem v tu chvíli pracovala, okamžitě pochopila, že se mnou něco není v pořádku. Řekla mi, abych se posadila, a donesla mi napít trochu pomerančové šťávy. O chvíli později ten pocit přešel

a obě jsme se tomu jen zasmály. „Asi to byla nízká hladina krevního cukru, protože jste pracovala přes noc a moc jste toho nesnědla," řekla mi.

Noc předtím jsem měla pohotovostní službu a měli jsme hodně případů. Neměla jsem čas pořádně se najíst, dostatečně pít, ani si odskočit na toaletu – běžná situace u začínajících lékařů ve výcviku. Přesto se ale zdálo, že je něco špatně, a ten pocit mě silně zneklidňoval. Co se mi to před chvílí stalo?

Několik uplynulých let jsem coby lékařka ve výcviku pracovala osmdesát hodin týdně a každou třetí noc jsem trávila v nemocnici na noční službě. Byl to hodně žádaný výcvikový program, protože jsme zde byli vystaveni zcela reálnému prostředí a situacím, což byla pro mladé lékaře, jako jsem byla já, ideální možnost učit se. Ale nevyzpytatelná a drsná realita mohla být pro mladé lékaře ve výcviku intenzivní a někdy šokující. Jednou v noci jsem zažila, jak na pohotovost traumatologického oddělení přivezli na vozíku ze sanitky těhotnou ženu se střelnými poraněními břicha. Viděla jsem příšerné věci, ale nebyl čas se ani na chvíli zastavit, popadnout dech nebo zpracovat to, čeho jsme byli svědky. Prostě jsme jeli dál. Vždycky tam byl nějaký další vážně nemocný pacient, který potřeboval naši plnou péči.

Když jsem měla v nemocnici pár volných minut, popadla jsem studený krůtí sendvič a obří kofeinový nápoj z bufetu a za chůze jsem svačila a současně si dělala poznámky do karet pacientů. Necvičila jsem, pokud nepočítám přebíhání z jednoho nemocničního pokoje do druhého. Spánek jsem měla přinejlepším nepravidelný, rozhodně nedostatečný. Když byl na noční službě klid, ukořistila jsem pár hodin odpočinku na opotřebované posteli v lékařském pokoji. Za rušných nocí jsem nespala vůbec.

Přesně takovým způsobem tehdy praxe mladých lékařů fungovala. Nezbýval vůbec žádný čas na zpracování čehokoli – ať dobrého,

nebo špatného. Neměli jsme příslušnou terminologii k popsání emočních aspektů naší zkušenosti lékařských elévů. Výrazy jako „péče o sebe“, „stres“ a „vyhoření“ před dvěma desítkami let neexistovaly ve slovníku mém ani nikoho jiného v lékařském oboru.

Nic z toho jsem nikdy nezpochybňovala, protože jsem chtěla být považována za člověka, který se s tím vším dokáže vypořádat, jak mě to učili.

Mnoho let před tím, než jsem pocítila ten dusot divokých koní ve svém hrudníku, mi jeden učitel na lékařské fakultě řekl: „Pod tlakem vznikají diamanty, Aditi. Po studiu medicíny a na konci odborné praxe budete všichni zářící diamanty.“

Věřila jsem mu. Přijala jsem toto přesvědčení za své a pevně jsem se ho držela. Milovala jsem tu vzrušující intenzitu své práce, a tak jsem se nevědomky ztotožnila s mýtem odolnosti (viz níže) a přečkala jsem všechna stadia svého studia a odborné praxe, protože … koukejte, tady vzniká diamant.

Moje tělo ale vyprávělo jiný příběh.

Ten den na kardiologické jednotce intenzivní péče to bylo poprvé a naposledy, kdy jsem divoké koně v sobě pocítila v bdělém stavu. Bušení srdce mě ale následovalo domů a navštěvovalo moje tělo v noci přesně ve chvíli, kdy jsem se uvolnila dost na to, abych mohla usnout. Z usínání mě vytrhly děsivé pocity, které mě zčistajasna přepadly. Za půl hodiny, možná o něco déle, jsem usnula. Byla jsem vyčerpaná a potřebovala jsem odpočinek. Pochopitelně mě tato událost vystrašila, ale nechala jsem si to pro sebe. Domnívala jsem se, že se jedná o nějakou přechodnou fázi. Slyšela jsem o syndromu studenta medicíny, jevu, kdy prožíváte příznaky svých pacientů. Protože pracuji jako lékařka na kardiologické JIP a starám se o srdce lidí, začala jsem si možná jen víc uvědomovat to svoje, myslela jsem si.

Tehdy jsem to nevěděla, ale moje bušení srdce při usínání bylo klasickým projevem zpožděné stresové reakce. Když jsme ve stresu, má náš mozek prazvláštní schopnost v případě nutnosti zasáhnout tak, že odpojí ty naše části, které nenapomáhají naší bezprostřední sebezáchově. Ale poté, co akutní stresový prožitek pomine a nastane klid, jako například když si jde člověk lehnout, vyplují na povrch naše skutečné emoce. V uplynulých letech jsem toho byla svědkem u pacientů a u tisíců dalších lidí. Když se to ale poprvé stalo mně samotné, nedávalo mi to smysl. Bušení srdce mě provázelo celé týdny, každičkou noc, jakmile jsem položila hlavu na polštář. Poté, co skončila moje praxe na kardiologické jednotce intenzivní péče, myslela jsem si, že se tím všechno vyřeší. Ale nevyřešilo. Pokračovalo to dál, jednu frustrující noc za druhou.

Naprosto vyčerpaná tou neřešitelnou záležitostí jsem nakonec dosáhla hranice svých možností a šla jsem k lékaři. Chtěla jsem rychle najít nějaké řešení a vrátit se k takovému životu, jaký byl před těmi nočními záchvaty. Byla jsem bezradná, protože i když jsem znala fyziologii lidského těla, nedokázala jsem odhalit, co se mi to děje. Rozhodla jsem se jít přímo k věci a nechat si udělat celkové vyšetření. Dělali mi krevní testy na elektrolyty a infekce, hladiny hormonů štítné žlázy a markery anémie. Několikrát mi měřili tlak a srdeční rytmus, dělali EKG, a dokonce ultrazvuk srdce. Přišly moje výsledky.

Moje lékařka se radostně usmála: „Všechno vypadá skvěle. Všechny výsledky máte v normálu."

Ona byla šťastná, já zmatená.

„A nemohl by to být stres?" zeptala se mě uklidňujícím tónem, když mě vyprovázela ze dveří. „Zkuste odpočívat, kdykoliv budete moct. Vím, že při praktickém výcviku je to pro lékaře těžké, taky to mám za sebou."

Ani trochu mě to neuklidnilo.

Připadalo mi nemožné, aby ty velmi reálné symptomy, které jsem pociťovala, byly důsledkem stresu. Přece není možné, aby mě něco tak neškodného, jako je stres, ovlivňovalo fyzicky s takovou silou a intenzitou. Nedávalo to smysl. Už jsem při svém studiu medicíny a na praxích zažila tolik stresujících okamžiků, tak proč by mi měl stres najednou škodit? Stres přece nepostihuje tak odolné lidi, jako jsem já! Domnívala jsem se, že jsem vůči škodlivému působení stresu imunní. Byla jsem pověstná svou vynikající pracovní morálkou a tento punc jsem nosila s hrdostí jako medaili cti. Stres mě v žádném případě nemohl zahnat do kouta. Z ordinace lékařky jsem odcházela s pochybnostmi a bez jakéhokoli použitelného řešení svých problémů.

Neviděla jsem ale žádné jiné možnosti, a tak jsem si vzala k srdci radu lékařky a hledala jsem způsoby, jak víc odpočívat. Pokaždé, když jsem měla nějaký vzácný den volna, sledovala jsem filmy, trávila čas s rodinou a přáteli, chodila nakupovat, a zkusila jsem dokonce i lázně. Nic se nezměnilo. Každou noc se s ulehnutím do postele znovu přiřítil ten divoký dusot.

Více odpočinku nefungovalo. Nepotřebovala jsem rozptýlení. Potřebovala jsem odpovědi. Po jedné obzvlášť vyčerpávající třicetihodinové pracovní směně v nemocnici jsem procházela kolem nedalekého jógového studia. Jen tak bez rozmyslu jsem vešla dovnitř a absolvovala svou první lekci jógy. Pořád jsem přitom měla na sobě svůj nemocniční úbor. Protahovala jsem se a kroutila své tělo do nezvyklých pozic. Naučila jsem se pár nových dechových technik.

Tu noc jsem spala klidněji než celé týdny předtím. Divocí koně sice zase přiběhli, ale byli méně hluční a rychleji zmizeli. Mohla by mít lekce jógy takový účinek, nebo to byla shoda okolností? Musela jsem to zjistit. Rozhodla jsem se otestovat si svou domněnku a začala jsem chodit dvakrát týdně na jógu. Lektor nás naučil i nějaká dechová cvičení na doma. Byly to jednoduché techniky, které jsem

mohla začlenit do svého běžného života, aniž bych si musela zpřeházet celý program. Začala jsem také do práce a z práce chodit pěšky. Pila jsem během dne méně kofeinových nápojů a chodila dřív spát, když to bylo možné. Pokud jsem neměla pohotovostní službu, vypínala jsem si na noc zvonění na telefonu.

Přestože jsem neměla žádné vědecké důkazy pro to, že mi cokoli z toho pomáhá, začínala jsem se pomalu cítit lépe. Noční dusot divokých koní se pozvolna stával spíš klusem cirkusových poníků, kteří mi jen tak zlehka přeběhli po hrudníku.

Přestože jsem stále pracovala osmdesát hodin týdně, držela jsem se následující tři měsíce svého plánu, který zahrnoval každodenní procházky, časné uléhání do postele, méně kofeinu a jógová a dechová cvičení. Bušení mého srdce se pozvolna uklidňovalo a jedné noci zmizelo úplně a dále jsem ho neprožívala. To bylo před téměř dvaceti lety. Už se nikdy neopakovalo a skutečně nemohu říct, že by mi chybělo.

Našla jsem cestu zpátky temným tunelem stresu díky zkoušení technik, které pro mě byly nové, a úpravám životního stylu, jež změnily reakce mého těla na stres, protože jsem začala pracovat s *jednotou mysli a těla* – s konceptem, že naše myšlenky a pocity mohou přímo ovlivňovat naše tělo jak pozitivním, tak negativním způsobem (viz pátá kapitola). Chtěla jsem udělat všechno, co bylo v mých silách, abych si uchránila svůj přístup získaný díky těmto novým zkušenostem.

Nakonec se o slovo přihlásila vědecká část mého mozku. Co se k čertu s tím stresem vlastně stalo a jak jsem z toho našla cestu ven? Chtěla jsem objevit vědecké odůvodnění svého prožitku. Ponořila jsem se hluboko do této problematiky a dělala rozsáhlý výzkum, přečetla jsem o biologii stresu všechno, co jsem jen mohla. Jako Alenka v říši divů jsem vstoupila do nového a vzrušujícího světa, který byl mimo moje konvenční lékařské vzdělání. Jak je možné, že stres,