

REŠTART v Novom roku 2021 - pohár do polovice plný.



S končili sme rok 2020, ktorý bol nepredvídateľný. Áno, čítali sme v románoch, videli vo filmoch, učili sa v dejepise, že boli doby, kedy milióny ľudí v Európe zomreli na mor. Ale, keď sme pred 12 mesiacmi vstupovali do Nového roku, očakávali sme vŕšičku, ale ani vo sne by nás nenapadlo, že deti čaká dištančné učenie na dialku, že mnohé letecké spoločnosti skrachujú a prestanú lietať, letiská zívajúce prázdnotou a niektoré zmenené na testovanie. Že sa nechtiac znvôrtorníme počas dlhých mesiacov domácej karantény a obmedzeného pohybu.

Je ozaj príčinou tohto neopísateľného a nepochopiteľného stavu, ktorému čelíme na Slovensku, v celej Európe od marca do dnes, akýsi drobec – koronavírus? A duplom, ktorý na prelome rokov 2019/20 šarapatil kdesi v neznámom čínskom mestečku Wu-chan v útroboch netopiera, plaza? Aká to sila sa prebudila v tomto očami neviditeľnom drobcovi, že sa rozbehol v útroboch ľudí do celého sveta až Svetová zdravotnícka organizácia (SZO) vyhlásila v marci tohto roku pandémiu COVID-19, keďže sa objavil v mnohých svetadieloch, nielen v Ázii? A dodnes vládne celému svetu. A navyše, tvorivo zmutovaný, adaptovaný na zmenené podmienky. Tým dopravným prostriedkom, na krídlach ktorého doletel až k nám na Slovensko, do Európy, Ameriky, Austrálie a Afriky, dokonca sa objavil aj na ľadom a snehom pokrytej Antarktíde, je človek sám. Tú obrovskú silu prenosu po celej planéte koronová vírus čerpá priamo zo životnej sily človeka, ktorého nakazil a na ktorom parazituje.

Aj preto sa celé Slovensko zabezpečilo nosením rúšok, ktoré zakrývajú nos a ústa, aby pri dýchaní, kašľaní, rozprávani, usmievaní i zlosti a vykrikovaní zostali tieto drobné potvorky znehynené v pasci rúška.

Ako zastaviť koronu bez toho, aby sme zastavili ľudí a každodenný život? Pokúsili sa o to experti na výrobu vakcín proti tejto pliahe. A vakcíny sa tieto hodiny dostávajú do obehu v členských štátoch Európskej únie pripravené vsúpiť do tiel očkovaných ľudí. Mnohé vakcíny, ktoré ľudský organizmus dostáva do tela už v detstve nám pomohli uniknúť z pazúrov infekčných chorôb, i smrteľných. Je to výsledok dobrej znalosti, ako funguje ľudské telo, imunitný systém. Imunita je slovo latinského pôvodu a znamená urobiť pevným, opevnený proti nepriateľovi, odolný, chránený. Faktom je, že práve imunitnému systému v značnej miere vďačíme za svoj celkový zdravotný stav. Imunitný systém je zložitý komplex buniek, chemických protilátok (imunoglobulínov), mechanických reakcií, mechanických a chemických bariér ochraňujúcich organizmus proti chorobám a zápalom, ktoré spôsobujú vírusy, baktérie, huby, či tumorové bunky. Ak je niektorá z jeho zložiek výraznejšie oslabená, zvyšuje sa náchylnosť k ochoreniam. Je vedecky dokázané, čo sme využili aj v našom projekte Reštart seniorov po pandémii, že môžeme zvyšovať svoju imunitu osvojením si zdravého životného štýlu, najmä psychohygienických návykov, tak ako si už deti osvojujú pestovať telesnú hygienu, umývať zuby, kúpať

sa pravidelne, udržiavať vonkajšiu čistotu. Byť zdravým a patríť medzi tých šťastlivcov, ktorí unikajú zo spárov korony pomáha zdravo sa stravovať, mať v jedle dostatok vitamínov, stopových prvkov. Spomedzi veľkých produktov imunitu stimulujúcimi účinkami oplývajú propolis, včelí med a materská kašička. Druhou funkciou imunitného systému je starať sa o „domáci poriadok“ v organizme. Tento systém odstraňuje poškodené a zastaruté bunky z tela a má dozor nad mutujúcimi bunkami. Jednoducho ak cudzí vtrelec, napr. korona vsúpi do tela, imunitný systém sa ju snaží vylúčiť alebo zničiť. Pri očkovaní ide o pasívnu imunizáciu. Ide o umelý proces vytvárania imunity. Injekcia vakcíny obsahuje hotové protilátky. Tieto látky poskytujú okamžitú ochranu, avšak na určitú dobu. Pri aktívnej imunizácii očkovacia látka obsahuje živé, ale oslabené mikroorganizmy (napr. vakcína proti spalničkám) alebo mŕtve organizmy (napr. vakcína proti čiernemu kašľu) alebo oslabené formy bakteriálnych toxínov (napr. vakcína proti záškrtu). Tieto vakcíny stimulujú imunitný systém danej osoby prijemou k tomu, aby jeho organizmus začal včas vytvárať vlastné protilátky. Tak vzniká relatívne dlhodobá odolnosť voči určitým prenosným ochoreniam. A tak sa tieto dni treba rozhodnúť dať sa zaočkovať (a týka sa to najmä ohrozených skupín ľudí na koronu, kam patria seniori a seniorky a samozrejme zdravotníci, záchranári, lekári, predavačky, pokladníčky, politici, šoféri, policajti, vojaci pomáhajúci počas testovaní, karantény. Slovenská sieť proti chudobe (SAPN), ktorá patrí k najväčším sieťam na Slovensku zameraných na sociálne problémy a politiky, je súčasťou European Anti-Poverty Network (EAPN), partnerom národných sietí členských štátov EU, už niekoľko rokov sa orientuje na dopad chudoby na zdravie u dolných 40 % populácie. Títo ľudia, medzi ktorých patrí aj pracujúca chudoba (in-work poverty, working poor) žijú s minimálnym príjmom, minimálnou mzdou. Nedokážu žiť zdravo, nemôžu si kúpiť a jesť kvalitné potraviny, vitamínové doplnky, hygienické pomôcky, ani sa nedokážu izolovať pri pozitívnom teste na koronu od ostatných členov rodiny, kvôli nepostačujúcim bytovým priestorom. Nejde len o bezdomovcov. Cieľovou skupinou nášho projektu sú seniori a seniorky, najzraniteľnejší. Ide o ľudí starších ako 65 rokov. Na Slovensku ich je 345-tisíc (6,3 % populácie). Z toho 185 tisíc seniorov je nad 80 rokov (3,4 % populácie). Úmrtnosť 15% je u ľudí nad 80 rokov, 8% úmrtnosti je u seniorov vo veku 70 – 79 rokov. Avšak ohotu nechať sa zaočkovať deklaruje ani nie 1/3 Slovákov. Podobne aj seniori. Preto sme sa snažili hlbšie preskúmať príčinu nechuti, strachu, obáv ľudí, ktorí sú rozhodnutí nechať sa očkovať, najmä medzi seniormi.

Áno, dá sa zastaviť vtrelec korona, bez toho, aby sa zastavil človek a uzavrel v karanténe, aby sa zastavil každodenný život, školy, pracoviská, obchody, reštaurácie, fitness, atď. A to imunitnou.

Stručne povedané: pri imunizácii ide o to predchádzať chorobnému stavu tým, že sa organizmus na určitého vtreľca napr. koronu vopred pripraví. A pri opakovanom vstupe tohto vtreľca niekedy v budúcnosti, je reakcia rýchlejšia a silnejšia. Už v staroveku lekári vedeli, že ak je príčina ochorenia biochemická, tak pomôžu lieky, byliny, korene rastlín, chemické prvky v prírode, zlato, striebro, vody obohatené o minerály, atď. Strach dať sa očkovať však je psychologického pôvodu. Tu nepomôžu lieky, ani odvary bylín. Ale slovo, vlastné svedectvo, vlastná pozitívna skúsenosť, či vidieť pozitívne účinky vakcín v najbližšom okolí nerozhodného človeka. Inými slovami: zmena v myslení a osvojenie si nových psychohygienických návykov, ktoré nám postupne pomáhajú zbavovať sa škodlivých emócií, deštruktívnych myšlienok a negatívnych očakávaní. Už od detstva sa dá naučiť, „vidieť pohár do polovice plný“. Moja vnučka si natočila video z prechádzky v lese počas pandémie, keď sme stratili signál. Na dohodnutom mieste sme mali zavolať deda, ktorý mal zabezpečiť odvoz do mesta, domov. Najprv smutná stonala natáčajúcu svoju reakciu, čo budeme robiť, keď nemáme signál. Ale vzápätí si spomenula,

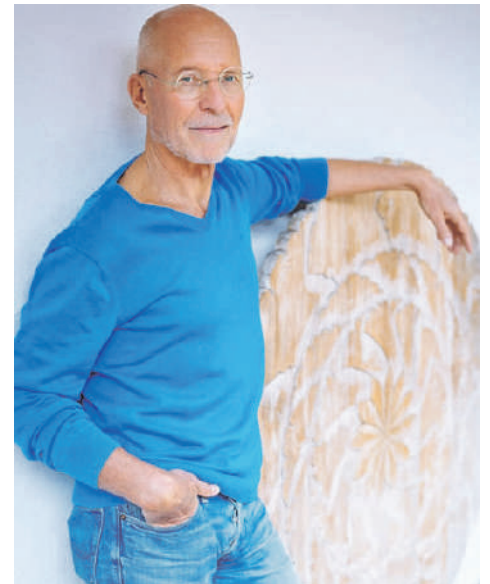
tak to natočila s dôrazom: treba pozitívne myslieť, ako ma to učí babka. Nahrávku mi prehrala neskôr, keď sme sa stretli. Vnučatá kráčali rýchlejšie, behali. Potešila som sa, že dokázala zastaviť tok negatívneho myslenia a očakávania... O chvíľu okolo nás prechádzal cyklista, ktorého som požiadala o pomoc. Jeho mobil bol kvalitnejší, mal signál a zavolať nám odvoz. Odporúčame vzájomne sa povzbudzovať a nabádať pozitívne myslieť, dôverovať ľuďom, „vidieť pohár do polovice plný“, resp. korigovať sa, upozorniť jeden druhého, ak „vidíme pohár do polovice prázdny“. A keď máme negatívne očakávania. Ľudia, ktorí reagujú únikom, a tam patria aj seniori, seniorky, izolujú sa, ustráchnú a prestávajú komunikovať nielen osobne, aj telefonicky, či on-line, mailom, postupne podľahli vplyvu opustenosti a osamoteniu (loneliness). Znižuje to imunitu, počet NK buniek, percentá T-budník a percentá celkovej počtu lymfocytov. Takíto majú viac príznakov infekčných ochorení. Stres sa môže kumulovať. Ľudia, ktorí dlhodobo žijú v strese, ako my všetci počas pandémie COVID-19, sa môžu dostať do ďalšieho stresu. Vidíme rozdiel medzi 1. vlnou a 2. vlnou, kedy sa k chronickému stresu z infekcie pridali aj ďalšie stresy spojené s politickým bojom, politikárčnením, atakovaním vlády, ktorá v 1. vlne mala evidentne najlepšie výsledky v celej Európe, vo svete. Najmenej infikovaných aj najmenej úmrtí na korona vírus. Kombinácia viacerých stresorov popri pandémie COVID-19 má charakter kumulovaného chronického stresu, kedy nie je šanca situáciu riešiť, ani ho dostať pod kontrolu, zvládnuť ho a zvíťaziť. V takýchto situáciách je aktivovaný podľa tzv. Selyeho koncepcie stresu tzv. hypotalamo-hypofýzálny systém. Výsledkom je obvykle vzdanie sa akýchkoľvek pokusov situáciu ďalej riešiť. Ide o rezignáciu. Fyziologicky ide o sekréciu adrenokortikotropného hormónu a kortizolu. V čase, kedy v medicíne vládlo poňatie tzv. etiologického kauzalizmu, v ktorom každej chorobe bola prisúdená jedna jediná – a to len telesná – príčina, nedalo sa hovoriť o vzťahu medzi psychickým a fyziologickým dianím. Neskôr, keď sa tento model zmenil a bol nastolený tzv. multikauzálny etiologický model, bolo už možné o tejto psycho-somatickej väzbe hovoriť. Ešte v roku 1980 vo fyziológii panovala predstava o relatívnej uzavretosti imunitného systému. Až po výskume spojenia medzi činnosťami imunologického systému a činnosťou centrálného nervového systému, sa mohla zrodiť psychoneuro-immunológia ako vedecký odbor, prijateľný ako pre fyziológov, tak psychológov. Ide o empiricky preukázanú väzbu.

Vzťah imunitného systému a psychologických javov

Posledné roky dokázali, že imunitný systém je začlenený do interakcie s inými orgánmi v našom tele. Nielen s nervovou činnosťou, ale prostredníctvom tejto činnosti aj s psychickou, sociálnou. A tak vznikla psychoneuroimmunológia. Tento termín použili prvýkrát v roku 1964 George Solomon a Rudolph Moos. Výskum Adera a Cohena podnietil ďalšie výskumy v tejto novej oblasti. R. 1987 bol založený špeciálny časopis nazývaný Brain, Behavior, and Immunity (Mozog, správanie a imunita). Cieľom bolo lepšie pochopiť, akú rolu zohráva správanie človeka pri posilnení imunity, zdravia a naopak v navodzovaní ochorenia. Najväčšia pozornosť bola venovaná vplyvu stresu na činnosť imunitného systému. Ukázalo sa, že tam, kde je človek pod stresom, nedokáže byť pánom svojej situácie, dochádzalo k zníženiu imunitného systému. Ukázalo sa, že sám zážitok agresívneho napadnutia sa neprejavil znížením činnosti imunitného systému. Avšak tam, kde došlo k ťažkej porážke s radikálnou stratou dominancie, sa významne znížila činnosť imunitného systému. Podobne vplyva aj pátracie správanie, t.j. hľadanie východiska zo zdanlivo neriešiteľnej životnej situácie. Buď dochádza k rezignácii, ktorá podľa experta Rotenberga vytvára obečnú predispozíciu k celému radu ochorení, alebo pátracie správanie nájde východisko a to má pozitívny vplyv na celý rad ochorení. Vznikol nový odborný termín „learned helplessness“ (naučená nádej, viera) spojený s pozitívnym myslením a očakávaním. A naopak „learned helplessness“, kedy prestávame veriť, že sa uzdravíme, že zvládneme pandémiu. Ukazuje sa veľmi dôležitý pocit schopnosti zvládnuť situáciu (controllability).

Celý rad publikovaných výskumov študujúcich imunitnú činnosť v závislosti na psychologických premenných bol uskutočnený na študentoch. Výsledky ukázali, že zníženie hladiny IgA imunoglobulínu je najväčšie v priebehu skúšok, kedy stres dosahuje vrchol. A študenti sú tak oslabení a ľahšie podľahnú chorobám. A tak do hry s drobcem korunou vstupuje veľmoc duše. Zatiaľ ľudstvo nedozrelo pochopiť objav svetoznámeho psychológa Carla Gustava Junga: že duša je vlastnou veľmocou, ktorá mnohonásobne prevyšuje všetky mocnosti sveta. Len pomocou radikálnej práce s dušou, sebadisciplínou, pozitívnym myslením a očakávaním sa môžeme pohnúť vpred aj počas pandémie COVID-19. Jedine objavením veľmoci duše bude naša spolupráca na ozdravení našej planéty úspešná. Nestačí vyvinúť vakcínu, ani triediť odpad, schôdzovať, analyzovať, nariadovať ľuďom. Psychično je veľmoc. A jeho objavením začíname reštart.

A tu je ukrytá výzva dneška počas pandémie COVID-19. Ak chceme zmeniť pandemickú situáciu, nepomôže iba realizovať zmeny vonkajšieho okolia, zvonka. Takto sa problémy len premiestňujú, odsúvajú, robia len kozmetické úpravy na povrchu. Potrebná je vnútorná premena. Prestať vidieť iba jednu stránku mince, ale vidieť celý obraz. Napr. názor Darwina o boji o prežitie, že víťazi najsilnejší, najtvrdší, najdrsnejší nad slabými – je len jedna stránka mince. Bez spolupráce, výmene dobrých praktík, know-how už od staroveku, by ľudstvo vymrelo. Už len samotný ľudský organizmus by bez kooperácie a synergie nebol vôbec mysliteľný. Synergia znamená spoluprácu, ono „ťahanie za jeden povraz“, čo sa neustále deje medzi orgánmi



a tkanivom, ba dokonca bunkami. Indickým, čínskym majstrom to bolo od počiatku jasné (Lao Tse: O tau a cnosti. Védská mantra TAT TWAM ASI – TO SI TY.). Chápali polaritu, boj a hľadali rovnováhu, jednotu, stred. Vojna žije z boja protikladných síl a vedie k zničeniu. Rezonancia potrebuje súhrn protikladných síl a vedie k zjednoteniu. Skončí v 21. st. besnenie alfa-samcov a autokratov? Tých, ktorí pozerajú malé podniky? Tých, ktorí kvôli vlastnému zisku ničia planétu? Naučíme sa znovu rozpoznať pravú lásku, prekonať promiskuitu, kult tela? Pochopíme, že psychično je najväčšia veľmoc, väčšia ako ostatné veľmoci sveta s najlepšimi zbraňami? C.G.Jung

Od marca všetci na Slovensku prežívame extrémne náročnú životnú situáciu. A v nej sa brúsi naša osobnosť. Buď z nej vychádzame ako víťazi a rastieme, zrejeme. Alebo ako porazení, sklúčení, smútni, utrpení, nespokojní, čo má vplyv na zníženie imunity, sa posilňuje rozbeh korony všetkými smermi, nielen po Slovensku.

Výskumy genetikov dokázali, že „pochádzame z jednej Evy a sme vzájomne prepojení, ako jeden strom so 7 miliardami konárov vzájomne prepletených“ ako to vysvetľoval r. 1990 v Martine počas večere s lekármi Raymond Moody, svetoznámy autor bestsellerov Život po živote, Svetlo na druhom brehu, ktorého na Slovensko pozvala autorka tohto článku. Aj preto dnes takmer všetci na Zemi poznáme názov čínskeho mestačka