Radkin Honzák
Agáta Pilátová
Aleš Cibulka



Královna děsu aneb Panická porucha





VYŠEHRAD

Královna děsu aneb Panická porucha

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz

Radkin Honzák, Agáta Pilátová, Aleš Cibulka
Královna děsu aneb Panická porucha – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

DE
STIG
MA



Radkin Honzák
Agáta Pilátová
Aleš Cibulka

Královna děsu aneb Panická porucha

VYŠEHRAD

Na začátek

„Panika není slabost, je to nemoc a dá se léčit.“ Kdyby tahle věta nebyla dlouhá, mohla by posloužit jako titul knihy. Vypůjčili jsme si ji od psychiatra Radkina Honzáka, který shrnul do stručného hesla, co jsme chtěli říct druhým svazkem edice Destigma věnované psychickým poruchám. Knižní řada pojednává o diagnózách, jež se objevují častěji, než by se mohlo zdát, přitom je spousta pacientů podceňuje a snaží se je spíš „přechodit“, místo aby vyhledali ordinaci lékaře. Ohlas prvního svazku zabývajícího se syndromem vyhoření (vyšel pod názvem *Vyhořet může každý* v r. 2019) nás přesvědčil, že má smysl vést dialog s potenciálními i reálnými pacienty, a vůbec se čtenáři o psychických nemocech, o tom, jaké mají příznaky, jak se s nimi dá žít, jak se jim bránit.

Tentokrát jsme se zaměřili na panickou poruchu, která se navíc někdy se syndromem vyhoření prolíná. Zamýšlíme se nad podstatou, příznaky i léčebnými postupy, nad pocity, že postižený pacient trpí jinou nemocí, má infarkt nebo třeba potíže s plícemi. I nad názory, že to člověk může zvládnout sám, když ho přece panické ataky „navštěvují“ jen občas a jinak je docela v pohodě, pracuje, odpočívá, prožívá lásky, stará se o děti… Nepodceňujme to ani nehledejme příčiny na nesprávných místech.

Je to závažný problém nejen zdravotní, ale i společenský. Přesvědčují o tom příběhy lidí, kteří trpí panickou poruchou, a hlavně bohaté profesní zkušenosti psychiatra Radkina Honzáka, jehož studie tvoří hlavní část publikace. V závěru knihy ji ještě doplnil o aktuální

kapitolu *Panika v čase koronaviru*, která, jak tušíme, nezestárne ani v časech příštích.

Oslovili jsme několik osobností – herečku, moderátorku a stand-up komičku Ivu Pazderkovou, publicistku Petru Kruntorádovou, inženýra-ekonoma a podnikatele Pavla Ráže, zpěvačku Věru Martinovou a herečku Petru Špalkovou – aby pověděli o „své“ panické poruše. K rozhovorům s těmito osobnostmi, jimiž jsme proložili odborný text dr. Honzáka, připojuje psychiatr konkrétní komentáře.

Děkujeme všem, kteří byli ochotni s námi a se čtenáři sdílet své příběhy. Jsme jim vděčni za jejich vstřícnost, upřímnost i čas.

Knihu, kterou právě otvíráte, přijměte jako pokračování našeho dialogu o duševním zdraví.

Autoři

Bez varování…

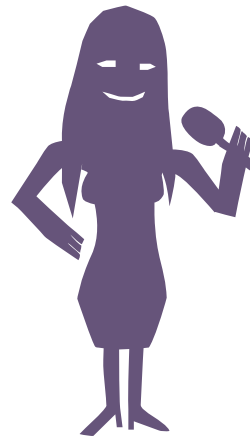
Je krásné jarní dopoledne, pupence pučí, tráva v parku se zelená, sluneční paprsky začínají svádět k odložení kabátu, nebo alespoň jeho rozepnutí, ptáčkové švitoří, veverky jsou roztomile oprsklé, jedním slovem: pohoda. Nic dramatického ve vašem životě se neděje a lidé jsou milí; skoro je tak sladce jak v ukolébavce „Summertime", kde se pěje, že *your dad is rich and your mum is good looking…* A vtom to přijde jak blesk z čistého nebe.

Mírně se vám zatočí hlava a silně se rozbuší srdce. Nohy neposlouchají a s narůstajícím děsem, že upadnete, že se vaše tělo roztrhne, že je to vaše poslední chvíle, se doplazíte k lavičce. Třesouc se usednete (forma přechodníku ukazuje na mnohem častější výskyt těchto obtíží u žen), ale ono to nepolevuje. Hrudník se svírá, máte pocit, že se zalknete, zadusíte, chladné ruce se potí, v břiše to víří, zuby drkotají, chvějete se jak hrouda pudinku, chce se vám čurat a máte strach, že se tak i stane, rozráží vás horko a zase zima, v ústech je vyschlo, že se jazyk lepí na patro, takže nemůžete ani mluvit, ani volat o pomoc. Svaly v obličeji s vám cukají (proboha, jak asi vypadám?!), ruce neposlouchají, marně šátráte po mobilu, ale stejně nevíte kam zavolat. Svět se točí, je divný, nepřátelský, špičatý… Co se to proboha děje? Pak to opadne jako vlna tsunami a zanechá vás to zničené, zesláblé, nejisté, zasažené.

Dovrávoráte na nejistých nohou na nejbližší lékařské stanoviště, které je dostupné, máte to štěstí, že jste i řádně vyšetřeni, a pak se dozvíte, že se nic neděje, že jste úplně v pořádku. Cože?!?! Ten doktor

je snad blbec!!! Vždyť před půlhodinou jsem měla dojem, že umírám. Rozhodně musíte zítra sehnat pořádné vyšetření, aby našli to, co vás tak vykolejilo. Přes známé se dopracujete na kardiologii, kde vám po všech vyšetřeních řeknou totéž. Když to není od srdce, mohli by příčinu najít neurologové. U nich je ale po velice složité cestě verdikt stejný. Takže já patřím na psychiatrii? Že si to jako vymýšlím? Ne, mezi cvoky nepůjdu!

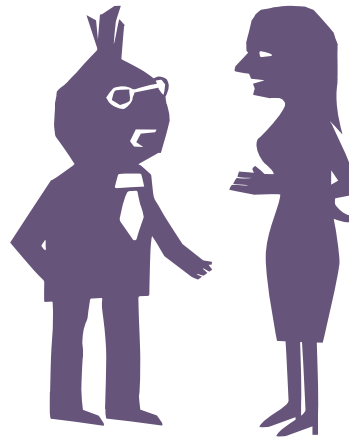
Jenže zanedlouho přijde další děsivá ataka. Nezabere ani jindy vždy pomáhající Lexaurin a strašlivá čtvrthodina, které subjektivně trvá věčnost, vás nakonec přesvědčí, že to ponížení podstoupíte, přestože nejste žádný blázen!



Iva Pazderková

Blbá blondýna s depresemi

Herečka, zpěvačka, moderátorka a stand-up komička. Vystudovala brněnské osmileté gymnázium a poté JAMU. Proslavila se v roce 2004 účinkováním v pořadu Na stojáka, kde vystupuje v roli „blbé blondýny". Vidět ji můžete v Hudebním divadle Karlín, divadle Na Fidlovačce a nově i v pražském divadle Studio DVA. Na svém kontě má i dvě autorská hudební alba, vystupuje jako stálý host Pražského výběru, roku 2018 dokonce jako předskokanka Rolling Stones.



Ženských komiků není mnoho. Působí spíš jako zázrak a nebývalé osvěžení. Když se před lety objevila na internetu a posléze i na televizních obrazovkách jakási „blbá blondýna“, řvali jsme doma smíchy. Bylo to něco, co tu do té doby nebylo. Kdo to probůh je? Je to opravdu blondýna? A je opravdu tak blbá? Není ani blondýna, ani blbá. Svým dalším působením Iva přesvědčila diváky, že je i výbornou herečkou, což dokázala v mnoha charakterních rolích. Bravurně odehrála Antigonu, Médeu či Titánii. Vždycky na mě působila jako sebevědomá ranařka, která se cítí před publikem jako ryba ve vodě. Vyzařovala z ní energie, sebejistota a obdivuhodný náboj. Před lety poprvé otevřeně promluvila v médiích o svých psychických problémech a já v duchu oceňoval, jak je silná, že jde tak bezelstně s kůží na trh. Rozhodla se totiž pomáhat a podpořit všechny, kteří jsou na tom podobně. Málokdo by do téhle sympatické mladé dámy řekl, že ji léta trápí panická ataka, že si prošla depresemi i systematickým sebepoškozováním. Když jsme se sešli k tomuto rozhovoru, svěřila se mi, že se o ni pokouší vyhoření. Ta holka musí mít pořád něco…

„Cítím všechny příznaky infarktu…"

Vezměme to od začátku, Ivo – pokud bych vůbec netušil, co to vlastně ta panická ataka je, jak byste mi to vysvětlila? Co ji vyvolává a jak to vypadá?

Předem bych chtěla říct, že je to hodně individuální. Je to prostě okamžitý záchvat, proto se mu říká ataka. Často ani člověk neodhalí konkrétní spouštěč. U mě je třeba hodně vysoká pravděpodobnost, že se mi to stane ve výtahu. Jindy jdu po ulici, subjektivně ani objektivně necítím nic, co by ve mně vzbuzovalo úzkost, a najednou to přijde. Čili ten důvod není vždycky známý. Při záchvatu se mi najednou hodně těžko dýchá, brní mě ruce i nohy, mám rozostřené vidění, závratě, polije mě studený pot, a vůbec nejhorší je ten intenzivní pocit, že každou vteřinu zemřu. V tu chvíli pociťuji všechny příznaky mrtvice, infarktu, totálního selhání organismu, zkrátka všeho. Když jsem ještě netušila, oč jde, často mé ataky končily hyperventilací, protože jsem se snažila v panice intenzivně zhluboka dýchat. Je to obrovská náhlá úzkost, ataka toho největšího strachu, a to strachu o váš život. Někdy u mě přicházela třeba v situaci, kdy jsem se začala o někoho bát. Nebo ze strachu, že se něco špatného stane, ať už je to pád stromu přes silnici v bouřce nebo příliš rychle přijíždějící tramvaj k zastávce.

Jak dlouho tenhle stav může trvat?

To nikdy nevíte. Mně už se třeba stalo i to, že jsem ve stavu nejhoršího záchvatu odehrála celou druhou půlku divadelního představení, to znamená třeba hodinu a půl. Protože ta rozjetá ataka se mi samozřejmě neustále vracela. V těch nejhorších dobách jsem mívala i více než deset panik denně. Někdy to trvá jen pár minut, někdy déle. Než mozek dostane nějaký jiný, zásadní impulz.

Pozná člověk, který s tím má zkušenosti, že se TO blíží?

V podstatě ano. Já už třeba cítím, kdy to na mě jde.

To znamená, že to může přijít i teď, když si tady naprosto v klidu a bezpečí povídáme?

To přijde určitě, zvlášť když je řeč přímo o panické poruše. Anebo to přijde až později odpoledne, prostě nevíte.

Vzpomenete si, kdy se vám to stalo prvně? Bylo to třeba už v dětství?
Já si svou první ataku zas tak přesně nepamatuju. Pamatuju si ale tu nejhorší, díky které jsem tyto stavy začala konečně řešit. Prvně to bylo někdy kolem osmnáctého nebo devatenáctého roku, kdy záchvaty začaly pravidelně přicházet.

Jaká tedy byla ta nejhorší ataka? To už vás vezla záchranka?
Já jsem se sanitkou projela už několikrát předtím. Protože jsem prostě nevěděla, co mi vlastně je. Vypadalo to na tachykardii, na kolaps organismu, nikdo netušil, co se děje. Když přijeli záchranáři, hyperventilovala jsem a omdlévala.

Zeptám se za nás laiky – co je to ta hyperventilace?
Předýcháte se, překysličíte si organismus. Je to takové nedobrovolné, nekontrolované holotropní dýchání. To se lidem děje, třeba když jsou ve stresu a snaží se hodně zhluboka dýchat. Proto se v takovém případě dává před pusu papírový nebo igelitový pytlík, abyste se nepřekysličili.

Každopádně při příjezdech záchranářů jsem vypadala jako simulant. Diagnostikovali zrychlený tep, většinou mi píchli Apaurin na uklidnění a byli trochu naštvaní, protože mi vlastně nic nebylo.



Bylo to fakt blbý. Já jsem se ještě pak trápila tím, že jsem je zbytečně zdržela a že kvůli mně třeba nemohla ta sanitka přijet k někomu jinému, kdo ji opravdu potřeboval.

Nejhorší ataka

Zpátky ale k nejhorší atace, kterou jste kdy zažila…
Byl to rok 2003. Byla jsem ve čtvrťáku na JAMU, hráli jsme Prezidentky a já jsem stála v jedné scéně na stole, odříkávala monolog a v tu chvíli to přišlo. Bylo to strašné. Nemohla jsem vůbec ovládat svoje tělo, začala jsem koktat. Naštěstí jsem hrála lehce zmatenou seniorku, takže to vypadalo jako záměr. Začala jsem mít mžitky před očima, měla rozmazané vidění, závrať, studený pot, brnění rukou, třásla jsem se, nemohla jsem dýchat, prostě klasika. V režimu autopilota jsem nějakým způsobem monolog dokončila a potom následovala část, kdy jsem měla být asi dvacet minut přímo na jevišti schovaná za stolem. Tam jsem tehdy těch dvacet minut regulérně umírala. To se vůbec nedá popsat. Jediné, co vím, je, že jsem prostě nechtěla zastavit to představení. Pořád jsem si říkala, že holt umřu přímo na scéně. Tahle ataka byla fakt nejhorší. Nějak jsem to ale dohrála, mám to ale už úplně ve tmě.

To si toho nikdo z kolegů nevšiml? „Cirkusová kobyla“, jak říkáme, prostě jela profesionálně dál, ataka neataka?
Nevšiml. Já to svým tehdejším kolegům ani nikdy neřekla, vyprávím to až teď vám. Po představení jsem utíkala do šatny, lehla si na zem a nevěděla, co se se mnou děje. To už jsem byla po všech vyšetřeních srdce i mozku, pořád nikdo nemohl přijít na to, co mi je. V té chvíli jsem si řekla, že to musí být hlava, psychika. Kolik já předtím obešla nemocnic, doktorů! Dodneška si říkám, jak je vůbec možné, že ani jeden z nich na to nepřišel!? To je přece absolutně neuvěřitelné. Okamžitě jsem volala do krizového centra v Brně-Bohunicích. Popsala jsem, co se mi děje, a ta paní na telefonu mi řekla, ať okamžitě přijedu, že mám zcela jistě panickou ataku. To bylo poprvé, kdy jsem to slyšela.

Ulevilo se vám? Když vám konečně nemoc diagnostikují, už víte, s čím bojovat…
Polovina problému je tím vyřešena! Tak je to přece v životě se vším.

Jak jste svůj stav začala řešit?
Úplně jednoduše. Šla jsem k psycholožce a ta mě poslala k psychiatrovi. Byla už jsem totiž ve stavu, kdy se to rozhodně nedalo řešit pouze terapiemi, dechovými cvičeními nebo bylinkami. A prosím vás, kdybyste se ptali: Ježíšmarjá ANO, vyzkoušela jsem předtím i bylinky! Samozřejmě.

To je klasika, tím jsme si prošli všichni, tonoucí se stébla chytá a zkouší všechno. Někdy už ale třezalka ani meduňka nestačí. Co dnes říkáte názorům typu: „Nepůjdu k psychiatrovi, nejsem přece blázen“ nebo „Nebudu jíst tablety, protože nechci být na práškách“?
To je naprostá kravina a takové řeči mě skutečně vytáčí! Nejvíc v tomto směru navíc prudí lidé, kteří denně sní šedesát ibuprofenů, protože je píchlo v rameni… To jsou debaty paradoxně jako s blázny. Lidé si navíc často pletou antidepresiva se sedativy, to je největší obecný omyl. Realita je samozřejmě taková, že jakékoli prášky se dají



nadužít nebo zneužít, ale to může být případ i toho ibuprofenu, který lidi jedí po kilech.

Proč jste si vy, člověk trpící panickou atakou, vybrala herecké povolání? Není to trochu masochismus? A ještě k tomu se živíte jako bavička! To je přece šílená kombinace…
Vůbec ne! Já jsem už od dětství věděla, že chci dělat právě tohle. Teď jsem ve fázi, kdy mám svoji diagnózu zvládnutou, a to jak panickou poruchu, tak deprese, a moje práce mě naopak zoceluje. Kdybych třeba pracovala v kanceláři a pokaždé se s panikou zavřela na záchod, třeba se mi prohloubí. Já to mám vlastně jednodušší než všichni ostatní, protože když jsem na jevišti, tak to prostě musím překonat, chápete? Musím jet dál.

Na jevišti si nemůžu vzít volno

Stalo se ale někdy, že situace byla taková, že jste si buď během stand-upu, nebo během divadelního představení řekla, že to dál nejde, a prostě jste odešla z jeviště?
Byla jsem mnohokrát těsně před takovým rozhodnutím. Ale od chvíle, co svoji diagnózu znám, si dokážu říct: „Holka, buď je to panika, nebo tady umřeš." Tu jistotu samozřejmě během ataky nikdy nemáte, že to tentokrát opravdu není mrtvice nebo infarkt. Tak jednoduché to bohužel není. Řeknete si ale: „Hele, s největší pravděpodobností je to jenom panika. Takže se nic neděje, zkus být v klidu, říkej text a bude to v pohodě. Jen nedělej moc divných pohybů, ať si toho nikdo nevšimne." Já mám totiž takové tendence kontrolovat si ruce, a jak mě brní celé tělo, pořád si sahám na hrudník. Nicméně myslím, že oproti jiným povoláním to mám v takových situacích jednodušší. Nemůžu se nikam schovat, lehnout si, zavřít se, nemůžu si vzít volno. Stojím na jevišti, před mnoha lidmi, s nic netušícími kolegy a prostě musím svoji práci odvést teď a tady. Což mě nevyhnutelně nutí s panikou bojovat hned, jak přijde, a je to vlastně skvělý trénink na její zvládnutí. I když poněkud drsný…

Má tuhle nemoc někdo ve vaší rodině? A neřekla jste si někdy ono klasické „proč zrovna já“?
Nevím o tom, že by to měl někdo z rodiny. Je to porucha, která se může vyvinout, a já si myslím, že si tu nemoc jednoznačně zasloužím. Nikdy mě nenapadlo ublížené „proč zrovna já“, prostě si ji zasloužím.

Proč, proboha?
No, divoká pubertální léta a tak…

Mluvila jste o tom, že vás trápí i deprese, ty přišly dřív než první ataky?
Deprese v rodině máme a určitě přišly dřív. Začala jsem je ale řešit až s panikou, kdy jsem konečně začala chodit k lékaři.

V knize o vyhoření jsme objevili u našich respondentek zajímavou shodu: Důležitou roli u nich hrála přísná výchova a vedení k až přehnané osobní zodpovědnosti. Dítě se pak snaží plnit přehnané požadavky rodičů, a to se mu později vymstí. Musela jste být Ivuška jedničkářka?
Vůbec ne. My jsme byli úplně klasická rodina. I když rodiče pochopitelně raději viděli jedničky a zlobili se, když jsem zbytečně přinesla trojku. Jejich legendární věta, kterou jsem slýchala permanentně, byla: „Kdybys byla blbá, ale ty jsi jenom líná!“ Podporovali mě i sestru ve všech koníčcích, maminka sice říkala, že by bylo fajn, kdybychom šly na vysokou, ale nikdy na nás nevyvíjeli nějaký přehnaný tlak. Naopak se naši museli vyrovnávat s tím obrovským neštěstím, do kterého viděli, že se ženu, což je herectví. Nikdo v naší rodině nic podobného nedělal. Já ale v devíti letech vlezla v dramaťáku na jeviště a už jsem z něj neslezla. Tak jim nezbylo nic jiného, než se s tím smířit. Mají dodnes můj velký obdiv, že mě vždycky takhle podporovali, aniž by chudáci věděli, co se mnou jednou bude.

Když jsme u toho herectví, víte, co by mě zajímalo? Když má herečka depresi a hraje zrovna třeba Maryšu nebo Hippodamii, tak svůj pocit zúročí a možná je o to lepší. Jaké to ale je předstoupit v pořadu

„Na stojáka“ před publikum, které od vás očekává, že se bude jako vždycky válet smíchy, a vy přitom nemáte náladu? Nebo se dokonce blíží ataka.

To je prostě to povolání. Někdy je to strašně těžké, ale někdy je to to jediné, co vás drží při životě. Tohle povolání, jak jsem říkala, je prostě podle mého názoru s mojí diagnózou výhoda. Já to prostě musím dokázat. Musím z té postele po třech hodinách marné snahy vylézt ven, protože někde na mě čeká dvacet kolegů, kteří si nevydělají peníze, když tam nepřijdu, a pět set lidí v hledišti bude mít zkažený večer. Prostě musím.

Tenhle smysl pro povinnost, když víte, že musíte, umí zahnat i ataku?

Ataku možná ano, ale depresi to nezažene. Možná ji jen na chvíli překonáte. Je to těžké, úplně vás to vyčerpá, ale zvládnete to. Právě díky svému povolání jsem vlastně začala své problémy řešit. Pokud mě ataky a deprese omezují v práci, kterou miluji, musím s tím začít něco dělat. Hodně lidí mi píše, že se trápí, že jsou na tom hodně špatně, ale pořád to ještě dokážou utajit, schovat, nebo se na něco vymluvit, a to není dobře. Já na všechny apeluju: MUSÍTE TO ŘEŠIT! Nikdo to totiž



za vás neudělá!!! Hlavně si musíte říct o pomoc! A pokud se nedovoláte u jednoho, zkuste to jinde. Prostě to dělejte tak dlouho, dokud pomoc nenajdete, to je úplně zásadní.

Je dobré o tom mluvit

Byla jste jedna z prvních, kdo se s takovými intimními problémy svěřil veřejnosti. Co vás k tomu vedlo?

Prostě jsem to tak cítila. Poprvé jsem o tom začala mluvit v takové mé krásné fázi, když jsem byla v pohodě. A pak podruhé, když jsem byla, s odpuštěním, úplně v prdeli. Zásadní pro mě bylo setkání s jedním mužem, do kterého bych to vůbec neřekla. Někde jsem mu vyprávěla o svých psychických problémech, on to vyslechl a asi dvě hodiny poté mi od něj přišla esemeska, pak ještě volal, a já zjistila, že má několik panických atak denně. Vysoce postavený manažer – a několikrát denně leží zkroucený na zemi, protože si vůbec neví se sebou rady a potřebuje pomoc. Najednou mi došlo, kolik je takových lidí, kteří mají stejné problémy. Jak dlouho jsem se tím já trápila, kolik doktorů jsem v zoufalství oběhala a nedočkala se pomoci. Rozhodla jsem se, že o tom musím mluvit. Lidé se stydí, bojí se odsouzení okolí, včetně těch nejbližších, zažité předsudky jim brání říct si o pomoc. Často slýchají rady typu: „Jdi si zaběhat. Kup si něco hezkýho." Jo, tak až nějaký takový mudrlant bude mít zápal plic, tak ho pošlete, ať si zaběhá. Nebo nabídněte, že mu uvaříte meduňku, to úžasně pomáhá. Každopádně mě to motivovalo k tomu, že si nemůžu tyhle své zkušenosti nechat pro sebe. Aspoň to k něčemu je, když už jsem ten „provařenej ksicht".

Ivo, ptám se teď za všechny ty, kteří si obstarali tuhle knihu a uvědomili si, že jejich problém je asi opravdu právě panická ataka: Co mají TEĎ HNED udělat?

To je klasické kolečko. První v pořadí je každopádně psycholog, protože ten vás diagnostikuje a stanoví, jestli už jste případ pro psychiatra, nebo vám budou stačit třeba terapie a dechová cvičení. A co udělat s panikou? Sdělit to okamžitě někomu blízkému. Okamžitě to