

JULIE HOLLANDOVÁ

Nebojte se být

NÁLADOVÉ & PROTIVNÉ

Spáuku, který
NE A NE PŘIJÍT

PRAVDA O:

SEXU, který
NEMÁTE

lécích, které
UŽÍVÁTE

tom, z čeho
opravdu
ŠÍLÍTE



NÁLADOVÉ & PROTIVNÉ

MOODY BITCHES

THE TRUTH ABOUT THE DRUGS YOU'RE TAKING,
THE SLEEP YOU'RE MISSING, THE SEX YOU'RE NOT HAVING,
AND WHAT'S REALLY MAKING YOU CRAZY

JULIE HOLLANDOVÁ

Nebojte se být

NÁLADOVÉ & PROTIVNÉ

*Spánku, který
NE A NE PŘIJÍT*

PRAVDA O:

*SEXU, který
NEMÁTE*

*lécích, které
UŽÍVÁTE*

*tou, z čeho
opravdu
ŠÍLÍTE*

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Moody Bitches

The Truth About the Drugs You're Taking, the Sleep You're Missing, the Sex You're Not Having, and What's Really Making You Crazy

Julie Holland, M.D.

Copyright © 2015 by Julie Holland

Translation © Monika Kittová, 2016

© Grada Publishing, a. s., 2016

Z anglického originálu *Moody Bitches. The Truth About the Drugs You're Taking, the Sleep You're Missing, the Sex You're Not Having, and What's Really Making You Crazy*, vydaného nakladatelstvím Penguin Press v roce 2015, přeložila Monika Kittová

Redakce Dana Řezníčková

Korektura Barbora Srncová

Obálka Jakub Karman, Art007

Grafická úprava a sazba Tomáš Brejcha



Vydala Grada Publishing, a. s. v Praze roku 2016 pod značkou Cosmopolis jako svou 6189. publikaci

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Grada Publishing, a. s.,

U Průhonu 22, Praha 7

ISBN 978-80-271-9151-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-9150-5 (pdf)

ISBN 978-80-247-5640-0 (print)

*Sáře Starr Wolffové,
učitelce, terapeutce a zahradnici,
která to, co měla, chtěla, a říkala, co si myslela.
A jejímu synu Jeremymu,
jehož vroucí láska a přijetí
mi dovolují kvést.*

Ú V O D

Dnešní ženy jsou přehlížené a vysílené. Jsme úzkostlivé a strašně se snažíme, ale přesto jsme však deprimované a vyhořelé. Naše nálada a libido se nacházejí někde na dně propasti, naše životní energie se vyčerpává tím, jak se snažíme stihnout svou práci, rodinu a stovky „přátel“ on-line. Klademe si za vinu, že se cítíme špatně, a domníváme se, že bychom to všechno měly samozřejmě zvládat. Namlouváme si, že bychom měly být dokonalé; dokonce se snažíme, aby to vše vypadalo jako udělané bez námahy. Ve skutečnosti však nikdy nebylo záměrem, abychom fungovaly takto stabilně a staticky. Jsme od přírody dynamické, cyklické – a také náladové. Jsme náladové a protivné a v tom tkví naše síla, nikoli slabost!

Z hlediska evoluce k tomu máme docela dobré důvody; hormonální kolísání je totiž základem naší citlivosti, která nám umožňuje reagovat na okolí. Naše dynamičnost nám umožňuje být flexibilní a přizpůsobivé. Neměnnost a ztuhlost by nám přežití nezajistily. V přírodě platí, že se buď přizpůsobíme, nebo zahyneme. Jestliže budeme vědět, jak má fungovat náš mozek a tělo, budeme mít k dispozici obrovské poznání a rozhostí se v nás mír. Náladovost – to znamená citlivost, hluboký zájem o druhé a občasná naléhavá nespokojenost – představuje náš přirozený zdroj síly.

Přesto se nám tvrdí pravý opak. Od dětství jsme poučovány, že náladovost a vše, co se k ní pojí, je něco špatného. Učíme se omlouvat za své slzy, potlačovat vztek a bát se, že nás někdo označí za hysterky. Stres v životě žen a očekávání ze strany dnešního světa narušuje jejich zdraví a hormonální cykly ve velké i menší míře a následkem toho cítí spousta žen nespokojenost. Ale to lze změnit.

Kniha *Náladové a protivné* je vlastně návodem na to, jak vzít do svých rukou své nálady, a tím i svůj život. Když spojíme dávnou moudrost s moderní vědou, je možné zvládat nálady. Jestliže porozumíme svému tělu, svým přirozeně cyklicky působícím hormonům a tomu, jak současná medicína narušuje naše

dokonale vyvážené ústrojí, pak budeme moci informovaně rozhodovat o tom, jak lépe žít.

Ženské hormony jsou neustále v pohybu. Během měsíčního cyklu se po dobu několika desítek let plodnosti proměňuje jejich hladina, nevyzpytatelně kolísají zvláště v období dospívání a perimenopauzy, jež představují jaro a podzim života. Porovnejte to s takřka stále stabilní hladinou hormonů u mužů. Naše hormonální proměnlivost nám umožňuje být empatické a intuitivní – vůči okolí, potřebám dětí a záměrům partnera. Ženina emočnost je normální. Je známkou zdraví, a nikoli nemoci, a znamená též naši největší výhodu. Přesto se každá čtvrtá americká žena rozhodne užívat psychiatrické léky, aby se emočnosti zbavila, a následky toho jsou mnohem dalekosáhlejší, než si většina z nich uvědomuje.

Ať už je to jídlo, alkohol, chemické látky, mobilní telefony nebo nakupování, spoléháme všechny na něco, co by nás v náročných obdobích poněkud utopilo. Ať už je zvolenou látkou cokoli, nabízí vítaný příslib: že jakmile ji spolknete, vše bude jiné a lepší. Nikdy však nemůžete mít dost něčeho, co *téměř* funguje, a vzhledem k tomu, že naším řešením jsou obvykle syntetické, a nikoli přírodní látky, přicházíme zkrátka. Máme pak pocit, že nejsme ve své kůži, že nejsme v kontaktu s tím, po čem ve skutečnosti toužíme; nejsme v pohodě doma, ani v práci, ani v roli matek, ani v roli pečovatelek svých starých rodičů. Těžce se suneme vpřed a myslíme si, že můžeme uniknout úzkosti tím, že pořád budeme mít „strašně moc práce“.

Ve své psychiatrické praxi se setkávám s tím, že mým pacientkám – podobně jako většině žen – chybějí základní informace o lécích, které užívají, a o tom, jak léky mohou ovlivňovat jejich pocity. Kniha *Náladové a protivné* představuje odpověď na oba problémy. Vyjmenovávám jednotlivé chemické látky a léky (uvádím, které léky mám ráda a kterým se naopak vyhýbám) a diskutuji o jejich skutečných vedlejších účincích, které jsem pozorovala – váhový přírůstek, ztrátu libida, zlostejnění –, a o tom, co s nimi lze dělat. Otevřeně mluvím o zlepšení pohlavního života, o přímé spojitosti mezi jídlem a náladou, o rozhodnutí začít pravidelně cvičit nebo dodržovat spánkový režim a o tom pravděpodobně nejdůležitějším: o naladění se na vlastní tělo, tak abychom byly opět v kontaktu se svou přirozeností.

Když jsem před dvaceti lety začala pracovat jako lékařka, přicházely ke mně ženy, které byly zmateny svými symptomy a nevěděly, co dělat. Stěžovaly si na to, jak je těžké opět začít dobře spát, nebo se vzrušit, nebo si pořádně poplakat, ale nevěděly, co se s nimi stalo. Pomáhala jsem jim pojmenovat jejich přízna-

ky a vysvětlovala jim, že existují léky, které jim mohou pomoci. Tenkrát je bylo mnohem víc třeba poučovat o povaze a následcích užívaných léků a také je víc držet za ruku. Závěrečných deset či patnáct minut úvodního hodinového vyšetření jsem obvykle uklidňovala plačící ženy, které se bály začít užívat něco, co jim změní chemické procesy v mozku.

Dnes ke mně chodí nové pacientky, které s jistotou vědí, že potřebují léky na nervy nebo na své nálady podobně jako jiné ženy, které znají. Chtějí ode mne pouze pomoc s výběrem těch, které se hodí konkrétně pro ně. Dříve vyjadřovaly svůj zmatek slovy: „Nechápu, proč se stále budím ve čtyři ráno,“ „Nejsem schopná vstát ráno z postele – a vlastně mi na ničem nezáleží,“ „Mám pořád vztek, a netuším proč.“ Ale během let se obsah hovoru změnil, takže začínají obvykle takto: „Můžete mi říct, jaký je rozdíl mezi Wellbutrinem a Effexorem?“, „Nevím, zda mám ADD (poruchu pozornosti), nebo OCD (obsedantně kompulzivní poruchu),“ „Znáte tu reklamu se ženou na koni, která jede po pláži?“, „Je ten nový prášek na spaním s motýlem lepší než Ambien?“ Anebo přijdou s otázkou, kterou jsem od svých dlouhodobých pacientek slyšela častěji, než si dokážete představit: „Existuje něco *nového*, co bych mohla vyzkoušet?“

Farmaceutické společnosti začaly v 80. letech 20. století zaměřovat reklamu přímo na spotřebitele. Nedlouho poté, v polovině 90. let, kdy jsem si otevřela soukromou praxi, už reklama nebyla tak silně regulovaná jako dřív. V televizi a v časopisech se to začalo hemžit reklamami, které propagovaly nejnovější antidepresiva a prášky na spaní. S tím jsem se vezla také, když se v 90. letech v Americe ztrojnásobilo předepisování psychiatrických léků všeho druhu následkem zmíněného účinného marketingového tažení. V roce 2006 vydělalo antidepresivum Zoloft trojnásobně víc než prací prášek Tide a mně začalo být jasné, že se děje něco, co zatím nemělo obdobu. Farmaceutické firmy utratily miliardy dolarů na to, aby se normální lidské zkušenosti, jako je strach nebo smutek, proměnily v lékařsky uznané choroby. A přitom na ně nevyrábějí léky – jen si vytvářejí zákazníky. Problém netkví v tom, že máme emoce; problém spočívá v tom, že jsme přesvědčováni, že se jich pomocí léků máme zbavit.

Poslední novinka je obzvláště děsivá. Na trh s antidepresivy pronikl lék Abilify, původně vyvinutý k léčbě lidí trpících schizofrenií, a ve Spojených státech je nejvíce prodávaným léčivem, a to nikoli jen v rámci psychiatrických léčiv. Číslem jedna v lécích, které vydělávají, se tedy stalo antipsychotikum. Jako psychiatřka musím říct, že to je skutečně šílené. V klasické řečtině existuje slovo *farmakon*, které znamená protichůdné věci: je to jak něco posvátného, tak i lék

a také jed. V medicíně se běžně traduje, že léčba má někdy horší účinky než samotná nemoc. Existuje mnoho způsobů léčení (dobrým příkladem je chemoterapie), které v menších dávkách pomáhají nebo léčí, ale ve větším množství jsou nebezpečně toxické. Rovněž platí, že máme k dispozici velmi účinné léky, jež je na místě použít u určité diagnózy, ale u jiné diagnózy působí jako zabijáci. Předepisovat antipsychotika na depresi je mimořádně „mimo“, zvlášť když uvažíme rizika nevratných vedlejších účinků, jako je vznik cukrovky nebo pohybových poruch, které s sebou tento druh léčiv nese.

Obyvatelstvo Spojených států představuje 5 procent světové populace, ale „zobe“ 50 procent všech léků užívaných na celé Zemi. (Spotřebujeme rovněž 80 procent všech léků proti bolesti.) Kromě toho neustále roste procento lidí, u nichž byla stanovena psychiatrická diagnóza. Je možné, že během našeho života skutečně nastala epidemie duševních nemocí a postižení, nebo jen lékaři příliš rychle sahají po svém bločku s recepty, místo aby nabídli náročnější řešení potíží svých pacientů? Lékařské časopisy jsou plné reklam jednoho druhu: vidíme tam stránky plné informací o nejnovějších léčivech a rad, jak přesně je předepisovat. Čtyři pětiny lékařských předpisů na antidepresiva dokonce nepředepisují ani psychiatři, nýbrž praktičtí lékaři, a bývá obvyklé, že je navíc předepíšou pacientům, kteří ve skutečnosti diagnózu deprese nemají. A co je zvlášť znepokojivé: z výzkumu primární lékařské péče vyplývá, že lékaři obecně přeceňují možnosti antidepresiv. Podléhají tak reklamě jako zbytek americké populace.

Stejně jako když své malé dcerušce nabízíte, ať si vybere mezi červenými a modrými šatičkami, díky čemuž se posunete v hovoru s ní vpřed a vynecháte fázi „Musíš si vzít šatičky“, bombardování reklamou na antidepresiva posouvá otázku od „Mám vůbec užívat antidepresiva“ ke „Které z nabízených antidepresiv mám užívat?“. Nedovolte farmaceutům, aby měnili způsob, jak se vypořádáváte se svou náladovostí. Jsem tu, abych vám řekla, že existují zdravější metody léčení deprese, úzkosti a podrážděnosti, které žádné prášky nezahrnují.

Naši náladu neurčuje jen koktejl neurotransmiterů; víc než cokoli jiného ji ovlivňuje způsob života. Jak se cítíme, můžeme zlepšit tak, že změním své chování v oblasti stravy, sexu, cvičení, závislosti a rovnováhy mezi prací a rodinou. Když budeme brát „prášky na štěstí“ a zůstaneme při starém, má to háček, který spočívá v tom, že to není o nic lepší než zametání smetí pod koberec. Chci, abyste ten běhoun srolovali a šli ho pořádně vyklepat.

Ale nebojte se, nejde o žádnou řeholi. Začneme uvědoměním, přirozeným procesem, kdy se znovu spojíme se sebou a svým tělem. Když pochopíme, jaký

mají naše nálady smysl a jak jsou užitečné, posilní nás to. Navážete-li znovu kontakt se svým autentickým, přirozeným já, pocítíte, jak je to osvobozující. Nejen pro vás, ale také pro vašeho partnera, rodinu a celé okolí.

Tato kniha začíná informacemi o našem složitém vnitřním fungování, o tom, jak věda vysvětluje, proč jsme se my ženy jako ty, které poskytují péči, vyvinuly tak, že myslíme a cítíme jinak než muži. Vysvětlím důmyslnost skutečnosti, že máme hluboké prožívání a emoce, a popíšu nebezpečí, jež nám hrozí, jestliže se od této hloubky odřízneme. Podíváme se blíže na to, proč s sebou náš osmadvacetidenní cyklus nese pláč či neukojitelný hlad (a také na to, co se s tím dá dělat) a jak perorálně užívaná antikoncepce a antidepressiva mohou narušit naše přirozené fáze touhy a propojení proto, že potenciálně vedou k tomu, abychom si vybraly „pana Nesprávného“, nebo se dokonce rozhodly si vůbec žádného partnera nevybírat.

Druhá část se zabývá vztahy a rodinou a zaměřuje se speciálně na to, jak se v náladách ženy zrcadí kritické transformační momenty v jejím životě. Od menarché (prvních měsíčků) až k pohlavnímu životu, od mateřství k menopauze naše stále proměnlivé hormony nejen určují naše chování, nýbrž na ně též reagují. Testosteron může způsobit, že se vás zmocní touha a vy si chcete za každou cenu najít muže, ale ještě pravděpodobnější je, že když se budete stýkat s novým přitažlivým mužem, vaše hladina testosteronu následkem toho stoupne. Máme sklon si myslet, že láska a sex jsou odlišné věci, nicméně hluboce a náhle se do někoho zamilovat je fyzická zkušenost stejně intenzivní jako zkušenost s jakoukoli drogou měnící vědomí, a orgasmický sex může spustit vylučování hormonů, které změní vaši připoutanost k partnerovi a víceméně náhodné spojení poněkud zkomplikují. Uřídit první stadia vztahu je dost těžké, ale dlouhodobý svazek má zase jiné zádrhele. V *Náladových a protivných* najdete nezastíraná fakta o monogamii, o touze a také o tom, proč vám SSRI (tj. selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu; jmenovitě antidepressiva jako Paxil nebo Zoloft) s největší pravděpodobností neprospějí v ložnici. Vysvětluji zde rovněž fyzické a emoční důsledky těhotenství a vychovávání dětí; stát se matkou nezmění jen tělo, ale také mozek.

Změny jsou v životě žen neustálé a ze všeho nejvíc to platí o perimenopauze, což je přechodné období před koncem plodných let ženy, které v mnoha ohledech připomíná pubertální zmatky. Kniha *Náladové a protivné* podrobně rozebírá biologickou stránku stereotypu „pumy“ (anglicky *cougar*, což je termín pro starší ženy vyhledávající sexuální vztahy s mladšími muži) a obsahuje informace

o bylinách a výživových doplňcích, které pomáhají zažehnat typické návaly horka a vyšlapat cestičku, která vede k míru a svobodě, jež čekají na druhé straně.

Třetí část, nazvaná Návod na přežití pro náladové a protivné, představuje manuál s pokyny a radami, jak být v pohodě v každém věku. Začíná zevrubnou definicí fenoménu zánětlivosti, která je základem takřka každého onemocnění včetně depresí. Stres a zánětlivost jsou vzájemně neoddelitelně propojené a klíčem k překonání obou je něco, o čem jste pravděpodobně nikdy neslyšely: endokanabinoidní systém. Když se octnete ve stavu takřka úplného odrovnání stresem, pomáhá vám vnitřní kanabinoidní systém dát se zase dohromady. I kdybyste nikdy nekouřily „trávu“, váš mozek a tělo používá molekuly podobné konopí, abyste byly schopny odolávat stresu, podobně jako endorfinový systém tlumí přirozeným způsobem bolest. Tyto kanabinoidy potlačují v těle záněty a reaktivitu a udržují správné fungování látkové výměny a imunity, učení i růst. Endokanabinoidní systém je zmiňován v celé této knize, protože je zapojen takřka do všeho, co děláme – jíme, spíme, cvičíme, milujeme se, rodíme nebo kojíme.

Pro nastolení a zachování duševního a tělesného zdraví je zásadně důležité dodržovat postupy popsané v Návodu na přežití; jsou určeny ke snížení stresu a zánětlivosti a ke zvětšení fantastické schopnosti našeho těla skýtat rozkoš a radost. Dozvíte se spoustu informací o tom, co znamená přirozeně jíst, takže budete moci přestat s dietami a začít *jíst pro zdraví*, a o tom, co to znamená normálně spát, takže si budete moci zvolit ke spánku hodiny, které tělu prospívají nejvíce. Ve skutečnosti je tomu tak, že lepší spánek, lepší výživa a pravidelné cvičení na slunci může nahradit SSRI, a to úplně. Návod na přežití obsahuje rovněž praktické rady ohledně sexu, který opravdu funguje, a pojednává o hlavních překážkách, s nimiž se ženy potýkají při dosahování orgasmu. Když se dostaneme do svého těla a máme z něho radost, ať už prostřednictvím sexu, cvičení nebo *bdělé pozornosti* (to je přímo technický termín!), pomáhá nám to dosáhnout rovnováhy a harmonie, jichž se dožadujeme.

Kniha *Náladové a protivné* představuje záchrané volání po novém způsobu života. Naš život není v souladu s přirozeností ani s přírodou. Obávám se, že čím víc se vzdálíme od toho, co je pro nás přirozené, tím budeme nemocnější. Právě naše odpojení od přirozenosti nám způsobuje patologické stavy v životě i oblasti zdraví. Potřebujeme být zase v souladu se svým tělem a přírodou kolem nás. Naše digitální kratochvíle vede k tomu, že jsme zapomněli na základní skutečnost: totiž že se cítíme lépe díky čerstvému vzduchu, slunečnímu světlu

a pohybu. Každodenní střídání světla a tmy prospívá našemu spánku víc než jakákoli pilulka, ze všeho nejvíc ohrožuje naše zdraví sedavý způsob života a přicházíme o strašně moc, jestliže dovolujeme, aby se naše vztahy odehrávaly jen ve virtuálním světě.

Kniha *Náladové a protivné* staví na vědeckém výzkumu a k jejímu napsání přispěly i mé vlastní zkušenosti z práce s mými pacientkami. Zdraví začíná u správného pochopení a mým cílem je demystifikovat vnitřní život žen, aby mohla nastat změna. Mluvím jako psychiatricka, jako manželka, jako pracující matka dvou dětí; rady, o něž se tu dělím, fungovaly mně i mým pacientkám.

Naše tělo je moudřejší, než jsme schopné si vůbec představit, a spousta věcí, které mu škodí, spolu vzájemně souvisí. Nadměrné užívání léčiv nás připravilo o pocit kontroly a moderní život nás oddělil od regeneračních rytmů přírody. Je pochopitelné, když reagujeme na člověkem vytvořené šílenství tohoto světa slzami a frustrací; tyto pocity utrpení zároveň představují cestu ke zdraví a celistvosti. Potřebujeme být vnímavé vůči nepříjemným pocitům, a nikoli je potlačovat. Citlivost, podrážděnost a pojmenovávání našich potřeb a frustrací vede ke zlepšení našeho života.

Jakmile začneme naslouchat svému tělu a sblížíme se se svou náladovostí, můžeme začít něco dělat. Například to, že vyzkoušíme nějaký druh přírodní léčby poté, co jsme se spoléhaly jen na předepisované léky. Nebo že přehodnotíme všechny ty role, které od sebe jako od žen očekáváme. Odpověď bude pro každou z nás jedinečná. Ale všechny se potřebujeme zastavit a naslouchat, jakmile začneme být protivné. Jestliže akceptujeme své nálady, budeme nakonec šťastnější.

Musíme začít znovu, znovu se spojit se svým tělem a naučit se o ně dobře pečovat. Je na čase prakticky uplatňovat moudrost a poznání, které se nachází v přirozenosti a přírodě a v našem animálním aspektu. Kniha *Náladové a protivné* vám ukáže cestu a dodá vám nástroje, jež budete potřebovat k tomu, abyste se o sebe uměly dobře postarat.

