

TERAPIE formou hry

Text: Jana DECKEROVÁ

Foto: autorka a www.virtuallybetter.com

Živý obraz z Iráku nebo Afghánistánu – střelba z kulometu, nářek zraněných nebo zápach oleje a střelného prachu z obrněného vozidla. Tak realisticky můžete být vtaženi do děje ne nové počítačové hry, nýbrž do léčby virtuální realitou speciálně vyvinuté pro válečné veterány trpící posttraumatickou stresovou poruchou – PTSD, ale i pro pacienty s fobiemi nebo závislostí na návykových látkách.

„Léčba touto metodou tak trochu připomíná počítačovou hru, kde hlavní roli hraje právě pacient,“ říká primář psychiatrického oddělení Ústřední vojenské nemocnice v Praze plukovník Vlastimil Tichý. Kromě příslušníků armády, kteří se po návratu z nebezpečné oblasti vyrovnávají s následky prožitého stresu, může být tato moderní metoda využita například k léčbě lidí trpících fobiemi nebo k rehabilitaci pacientů postižených mozkovou příhodou. U vojáků reagujících zvýšenou mírou úzkostí na podněty, které jim připomínají traumatickou situaci, pomáhá tento druh psychotherapeutické léčby k postupnému zvládnutí příznaků. Spouštěčem silné úzkosti se může stát třeba zvuk, zápach nebo situace jenom vzdáleně

připomínající traumatický zážitek, který je stále pronásleduje jako černá můra. „Podstatou léčby je simulace reality, která navozuje uživateli iluzi bytí „uvnitř“ prostředí generovaného počítačem a interakce s tímto

prostředím, což se nazývá „pocit přítomnosti“. Léčba umožňuje pacientovi v bezpečném prostředí postupně zpracovat emoce vázané k traumatické události. Je založena na opakovaném a stupňovaném znovuprožívání traumatické události v prostředí virtuální reality. To vede k „vyhasnutí“ nadměrné úzkosti, kterou podněty připomínající traumatickou událost vyvolávají. Vyhýbání se obávaným podnětům je jedním ze základních příznaků poruchy. Nutnost opětovného vystavení se traumatu v rámci léčby je pro pacienty významným problémem. Nechtějí si představovat obávané situace, některým chybí dostatečná představivost nebo jsou emočně „odpojeni“ od situace. Virtuální realita pomáhá překonávat tato omezení dosavadní imaginativní expoziční

Primář psychiatrického oddělení ÚVN Praha plk. Vlastimil Tichý (vpravo) a Juraj Mikuláš, lékař psychiatrického oddělení



Američtí vojáci používali metodu léčby virtuální realitou přímo v terénu během války v Iráku. Speciální program nabízí konkrétní situace traumatických zážitků, které vojákovi pomáhají pod lékařským dohledem terapeutickou zkušenost navodit, a stres, jímž trpí, postupně zvládnout.



léčby. Pro pacienty, kteří odmítají nebo si nedokážou vybavit traumatickou událost, poskytuje smyslově bohaté virtuální prostředí, jež pomáhá terapeutickou zkušenost navodit,“ vysvětluje průběh léčby Juraj Mikuláš, lékař psychiatrického oddělení. Totožný systém terapie už využívá Izrael, Itálie a Španělsko. Střešovická nemocnice je tak dalším místem, kde se o moderním způsobu léčby uvažuje. K zakoupení metody a programů je však nutný souhlas americké armády. Ochrana před zneužitím metody k jiným než léčebným účelům je určitě na místě.

Američané už několik let vyvíjejí podobné projekty pro veterány z Vietnamu, Iráku nebo Afghánistánu,

kteří se dodnes potýkají se stresem. Při vývoji programů spolupracují dokonce s filmovými grafickými a počítačovými odborníky. „Pacient se vystavuje virtuálnímu prostředí svým vlastním tempem. Je pro něj snazší udržet si kontrolu a nebýt zahlcen opětovným vystavením se stresu, který doprovázejí nepříjemné psychické, ale i tělesné projevy úzkosti, jako pocení, sucho v ústech, bušení srdce a zrychlení tepu. Součástí zařízení je proto i monitorovací systém, který zaznamenává tyto tělesné projevy a umožňuje tak objektivizaci míry úzkosti prožívané pacientem,“ pokračuje Juraj Mikuláš. Posttraumatická stresová porucha postihuje vysoké procento



válečných veteránů. Její výskyt například u veteránů vietnamské války je přibližně patnáct procent u mužů a osm procent u žen. U vojáků z Iráku statistická čísla dokládají až patnáct procent u mužů i žen. U nás je počet postižených nižší.

Prostředí příliš nepřipomíná lékařskou ordinaci. Pacient si nasadí helmu, ve které je umístěna obrazovka. Přes tu je pak postupně vystavován podnětům podobným traumatu, které poruchu způsobilo. „Může se začínat příjemnými vjemy, které pacienta zklidní. Náročnost podnětů se postupně zvyšuje,“ dodává primář Tichý.

Metoda by se dala samozřejmě využívat i v rámci prevence před přípravou do mise. K tomu už byly vyvinuty výcvikové protokoly „očkování proti stresu“ pro taktický vojenský výcvik i pro výcvik v péči o zraněné. Metoda je zajímavá i pro další výzkum a následnou aplikaci i v jiných medicínských oborech.

„Lékaři musejí sledovat nové trendy a možnosti ve vývoji léčebných metod a zprostředkovat jejich výhody svým pacientům,“ dodává Vlastimil Tichý. „Je nutné dodat, že ani tato léčebná metoda nemůže v žádném případě nahradit lidský kontakt pacienta s psychotherapeutem, který mu v rámci terapeutického vztahu poskytuje podporu a pomáhá rozebrat jeho pocity a stavy, které léčba přináší.“ ■