

Suvokti ligos priežastis – prielaida pasveikti

Algimantas Kirkutis

Klaipėdos universitetas

„Žymiai svarbiau sveikatą tausoti ir stiprinti, negu ligas gydyti.“
Vydūnas



Algimantas Kirkutis. Nuotrauka iš asmeninio archyvo

Kaip atskirti nesimptominę ligos pradžią nuo dar geros sveikatos būklės? Atsakyti į šį klausimą, tai reiškia atsakyti ir į klausimus: „kodėl, pagal naujausias Pasaulio sveikatos organizacijos analizes, mes esame šalis, kurios piliečių gyvenimo trukmė pati trumpiausia visoje Europos Sąjungoje? kodėl mūsų vyrų ir moterų gyvenimo trukmės skirtumas pats didžiausias? kodėl lietuviai daugiausiai žudosi ir dažniausiai miršta nuo širdies ir kraujagyslių ligų?“

Mes visi norime ir tikimės gyventi ilgai ir laimingai. Todėl greta mūsų snaudžianti galimybė prasidėti, dažniausiai nepastebimai, sunkioms ir nepagydomoms ligoms mums visada kelia didelę natūralią **baimę** susirgti. Šis jausmas labai svarbus mūsų gyvenime. Jis atsiranda dėl nežinojimo, kaip teisingai interpretuoti išskylančius naujus reiškinius ir kaip tinkamai reaguoti į juos. Bijoma, kad pasikeitusi situacija arba kieno nors pikta valia keičiama aplinka pradės jus kontroliuoti, nukreips jūsų veiksmus ir visą tolesnę įvykių eigą neteisinga arba jums nepalankia kryptimi. Tokioje situacijoje ankstyva ligų diagnostika ir prevencinės priemonės ne visada yra efektyvios. Todėl kyla natūrali baimė prarasti įvykių kontrolę ir patirti su sveikatos būkle susijusių sunkumų ar net praradimų.

Baimės sesuo – **silpnybė**. Bijantis žmogus yra labai pažeidžiamas ir silpnas. Jis nuolatos kenčia, todėl siekia jos atsikratyti nors trumpam arba užsimiršti. Silpną žmogų lengva priversti paklusti svetimai valiai, priversti jį pasielgti taip, kaip reikia kitam, stipresniam už jį piktavaliui žmogui. Pavyzdžiui, sumokėti daugiau, negu tai verta, dirbti už mažesnę atlygį ir panašiai. Tai krauna turtus vieniems ir skurdina kitus. Gerai žinoma tiesa, kad tie, kas sukelia baimę, – mus valdo.

Atsiradus baimei ir silpnumui, netrunka pasirodyti ir tie, kas siekia pasinaudoti susidariusia palankia situacija ir užvaldyti žmogų sukeldami jam **priklausomybę**. Jeigu gerai apsižvalgysite aplinkui, pamatysite, kad tai yra visai greta jūsų ir vyksta labai dažnai. Pavyzdžiui, lošimų priklausomybė krauna turtus lošimų organizatoriams.

Alkoholinė priklausomybė didina turtus alkoholio gamintojams ir pardavėjams. Tabakas, saldumynai, persivalgyimas, nejudrumas, ištvirkavimas, stresas ir t. t. – tai silpnybės, kurių esmė – siekis užsimiršti ir nuslopinti baimės pojūtį. Jos visos žmogų veda organizmo gyvybinių galių sutrikdymo keliu, o tiksliau – į natūralaus fiziologinio organizmo sistemų balanso praradimą, kuris ir yra nepastebima ligos pradžia.

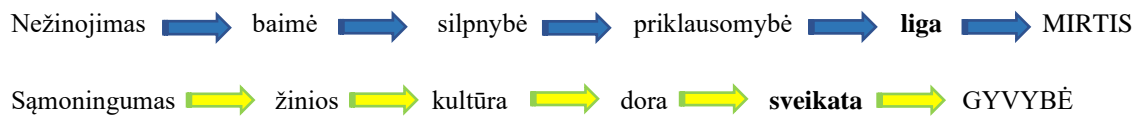
Esame pripratę galvoti, kad laiku pastebėję pirmuosius ligos simptomus mes, padedami medikų, sustabdytume tolesnę ligos vystymąsi ir susigrąžinsime susvyravusį sveikatos balansą. Deja, tačiau dažniausiai neturime jokio supratimo, kada baigiasi gera sveikata ir nepastebimai prasideda liga. Apie ligą sužinome tik tada, kada ji jau įsibėgėja ir pradeda mums trukdyti gyventi. Ligos simptomų pasireiškimas kalba apie prasidėjusią ligą ir jos keliamą grėsmę gyvybei. Toks nežinojimas yra stiprios baimės susirgti priežastis, kuri yra ir viena pagrindinių silpnųjų. O jeigu yra baimė ir silpnybė, jų visada tyko priklausomybės ir tie, kas siekia pasinaudoti susiklosčiusia palankia situacija.

Vydūnas (tikr. Vilhelmas Storosta) mus moko, kad baimė, silpnybė ir priklausomybė yra tamsos valdomos jėgos, kurios išnyksta žinojimo ir **sąmoningumo šviesoje**. Dėl šios priežasties visoje Vydūno kūryboje buvo propaguojamas humanizmas, sąmoningumas ir išmintis. Vilhelmo Storostos kūryba ir jo sukaupta didelė asmeninė patirtis yra labai svarbūs siekiant suvokti šiuolaikinei asmenybei ir jos sveikatos apsaugai iškilusius iššūkius. Todėl yra naudinga prisiminti paliktas mums Vydūno pamokas, kurias jam padiktavo pats gyvenimas.

Prieš šimtą metų tuberkuliozė, tuo metu liaudyje vadinta džiova, buvo nepagydoma liga, nuo kurios mirė davo tūkstančiai žmonių. Ši liga užklupo ir dar visai jauną Vydūną. Nors jo tėvai darė, ką galėjo, kad išgelbėtų sūnų, liga sparčiai progresavo. Tėvas sūnų buvo nuvežęs pas tuo metu garsiausius pasaulyje Šveicarijos tuberkuliozės specialistus. Tačiau medikų patarimai ir gydymas nepadėjo. Vydūnui visu aštrumu iškilo išlikimo šiame pasaulyje klausimas. Kadangi Vakarų medicinos mokslo sukurti vaistai pasirodė neefektyvūs, Vilhelmas nusprendė pasirinkti kitokį gydymo būdą, apie kurį buvo skaitęs knygose. Tuo metu jis jau buvo pramokęs sanskrito kalbos tiek, kad galėjo skaityti. Jo tėvo, Tilžės gimnazijos dėstytojo ir liuteronų pastoriaus, bibliotekoje buvo sukaupta daug vertingų knygų, tarp kurių buvo senovės indų vedų pagrindu parašyta Ajurveda ir kitų senovinių medicininių veikalų. Šios knygos ir studijos Krokuvos bei Leipzigo universitetuose jam sudarė sąlygas gilintis į senovės Rytų medicinos sukaupimą patirtį. Sukauptos žinios atskleidė pagrindinius principus, kuriais skiriasi Vakarų ir Rytų medikų požiūriai į ligą ir paciento vietą gydymo procese. Vakarai orientuojasi į ligos sukeltų išorinių simptomų šalinimą taikant materialias priemones, o Rytai teikia prioritetą vidinėms ligos atsiradimo priežastims suvokti ir joms pašalinti panaudojant organizmo savigydos jėgų (imuninės sistemos) suaktyvinimą dvasiniais ir gyvensenos pokyčiais. Vakarai į pacientą žvelgia kaip į pasyvų gydomojo poveikio objektą, o Rytai ligojį laiko aktyviu sveikimo ir sveikatos stiprinimo proceso dalyviu. Remdamasis senovės Indijos vedose, tiksliau Ajurvedos manuskriptuose, aprašytais gydymo metodais, Vydūnas pradėjo keisti savo mitybos, fizinio aktyvumo įpročius, ėmė daug dėmesio skirti meditavimui ir psichoemocinei būklei subalansuoti. Visa tai jam padėjo taip suaktyvinti savo imuninę sistemą, kad ji sugebėjo įveikti tuberkuliozės sukėlėjų. Nepaisant medikų nuosprendžio, Vydūnas pasveiko ir nugyveno ilgą prasmingą gyvenimą. Ši patirtis jam padėjo suprasti, kad galima pasveikti nuo sunkių ligų ir be daug šalutinių poveikių turinčių vaistų. Todėl vėliau savo kūryboje jis iškėlė Rytų ir Vakarų kultūrų sintezės idėją. Jis rašė: „Rytams iš Vakarų reikia mokytis veikliau įsisavinti materialų pasaulį, o Vakarams iš Rytų – perimti kontempliuojantį dvasingumą.“

Vydūnas savo gyvenimo pavyzdžiu parodė, kad sąmoningumas, supančios aplinkos dėsnių suvokimas yra kelias, kuris gali padėti įveikti bet kokią baimę ir ligą. Vilhelmas Storosta rado jėgų nepasiduoti mirties baimei. Jis ieškojo išeities sąmoningame situacijos įvertinime ir dvasios stiprybėje. Žinojimas, kokios priežastys sukėlė ligą, jų pašalinimas ir suvokimas, kaip reikia sustiprinti savo sveikatą, kad suaktyvintų organizmo imuninę sistemą, jam padėjo įveikti ligą. Įgyta asmeninė patirtis įgalino jį suprasti šių žinių taikymo svarbą kiekvienam žmogui. Todėl jis visą savo gyvenimą paskyrė šių išvalgų sklaidai tautoje. Sveikas gyvenimo būdas ir nepasidavimas ligų baimei – tai kelias, kaip galima išlikti sveikam, o susirgus greitai ir lengvai pasveikti. Gaila, bet mes ne visi

išmokome Vydūno pamokas, todėl turime spręsti tas pačias problemas vis iš naujo. Štai šios gyvybės ir mirties formulės rodo, kad liga ir sveikata yra visai skirtingų sekų elementai.



Tai turėtų mums padėti suprasti, kad sveikatos išsaugojimo ir ligų gydymo paslaugų teikimas gyventojams turi būti vykdomas atskiriant šias sritis. Veikiami ligų baimės ir neįvertindami sveikatos išsaugojimo bei stiprinimo svarbos, mes palaipsniui įsukame ligų ir sergamumo augimo spiralę, nes pamirštame, kad sąmoningas požiūris į savo būklę ir supančios aplinkos poveikį gali padėti išvengti ligų arba susirgus lengviau ir greičiau pasveikti. Kad situacija pasikeistų iš esmės, tereikia pakoreguoti mūsų situacijos suvokimą ir gyvenamos principus. Vydūnas labai aiškiai pabrėžė: „Žymiai svarbiau yra sveikatą tausoti ir stiprinti, nei ligas gydyti.“

Šis pavyzdys mus moko, kad visapusiškas ir pirmiausia natūralus požiūris į iškilusias sveikatos problemas gali padėti efektyviai spręsti kartais iš pirmo žvilgsnio atrodančias neįveikiamas situacijas. Visai panašiais principais yra grindžiama viena naujausių moksliniais faktais paremtų medicinos sričių – gyvenamos medicina. Ji parodo galimybes pasukti lėtinio susirgimo eigą savaiminio pasveikimo linkme koreguojant paciento gyvenimo būdą mažinant arba visai nevarojant cheminių vaistų. Tai atliekama sustiprinant organizmo imunitetą vien tik koreguojant paciento mitybos, judėjimo įgūdžius ir normalizuojant jo psichoemocinę pusiausvyrą.

Neprarandu vilties, kad ir mes kada nors suvoksime, kur ir kada prasideda liga, kokios yra jos tikrosios priežastys, ir kad išmoksime jas šalinti bei gydytis koreguodami savo gyvenimą. Jeigu norime išlikti sveiki, gyventi ilgiau ir laimingai, pirmiausia turime patys išmokti, kaip atsikratyti savo baimių ir silpnybių, o tada rasti būdus ir galimybes, kaip padėti tai padaryti ir kitiems.