

*Milí čitatelia,
v tomto pokračovaní seriálu vám predstavujeme MUDr. Evu Pálovú, PhD., prednostku 1. Psychiatrickej kliniky LF UPJŠ a FNLP v Košiciach*

Detstvo ako jeden krásny zážitok

Moje celé detstvo by som charakterizovala ako jeden komplexný zážitok, nie ako niečo izolované. Myslím, že som mala veľké šťastie na rodičov, ktorí vo výchove uplatňovali princíp demokracie. Práve tento vplyv rodiny a prostredia bol pre mňa do značnej miery formujúci. Vzťah s rodičmi bol otvorený, priateľský, založený na dôvere a prirodzenom rešpekte. Myslím, že je veľmi dôležité, aby to dieťa zažilo.

Pamätám si na úžasné zimné sánkovačky, ktoré sme absolvovali ako skupinka už odrastených adolescentov. Mali sme taký svoj divoký potôčik, ktorý ak v zime zamrzol, vznikla prirodzená slalomová sankárska dráha. Bolo to dosť adrenalinové a nebezpečné, po zladovateľom povrchu sme sa rútili hádam aj 60 km/h rýchlosťou. Na toto sme často spomínali a spomíname aj pri stretnutiach s kamarátmi či spolužiakmi v dospelosti. Keby sme ako rodičia videli takto vlastné deti, tuším by sa nám všetky vlasy zježili.

Z núdze cnosť?

Nikdy som si nevedela predstaviť povolanie, ktoré by bolo napríklad administratívneho rázu, vždy ma to ťahalo k ľuďom. Spočiatku som síce uvažovala o prírodných vedách, lákala ma matematika, fyzika, chémia... Aj som si poslala potajme prihlášku na štúdium matematiky, no to mi rodičia (učitelia) v dobrom úmysle „zatrhlí“. Napokon zvíťazila medicína, možno aj ako dôsledok analyzovania, čo by mal človek od života očakávať a čo mu vie sám ponúknuť. Od pedagogickej činnosti som však celkom neušla, pretože už vyše 20 rokov pôsobím na 1. Psychiatrickej klinike LF UPJŠ v Košiciach.

V rámci výberu klinického odboru som nikdy neuvažovala, že by som sa venovala napríklad chirurgii, do úvahy pripadali skôr „neinvasívne“ odbory.



MUDr. Eva PÁLOVÁ, PhD.

Som však z generácie, ktorá po ukončení štúdia medicíny dostávala tzv. umiestnenky. Prišla ponuka: ARO, biochémia, psychiatria. Až do momentu, keď som nastúpila na Psychiatrickú kliniku FNŠP v Košiciach, som o psychiatrii vôbec neuvažovala. Bola som skôr praktický a pragmatický človek a psychiatria sa mi v tom čase zdala od modelu klasickej klinickej medicíny trochu vzdialená. Keď som v rámci ŠVOČ „pričuchla“ kardiológii a vyhodnocovala som napríklad EKG, bolo to niečo hmatateľné, merateľné, exaktné... Psychiatria mi pripadala málo ohraničená a málo konkrétna. S vďakou dodnes spomínam na slová mojej (dnes už nebohej) mamy, ktorá mi vtedy povedala: „Nemusí to byť také zlé. Je to povolanie, ktoré môže dať človeku veľa do života, je zaujímavé a navyše je načase, aby sa viac pozornosti venovalo aj psychike človeka. Je možné, že budeš mať to šťastie a zažiješ obdobie, kedy psychiatria zaznamená pokrok“. Vtedy ani netušila, aká pravda bola ukrytá v tých slovách.

Prednostom kliniky, na ktorú som nastúpila, bol vtedy docent Medvecký. Po nástupe na oddelenie som mala veľké šťastie na kolektív, výborných kolegov a prvý mesiac strávený na psychiatrii ma uistil, že som sa rozhodla správne a ostala som jej verná dodnes. Nikdy som toto rozhodnutie neofútovala...

Psychiatria – veľká devíza do života

Vďaka psychiatrii, ktorá sa stala mojím každodenným chlebičkom, som sa veľa naučila. V prvom rade som zásadne prehodnotila svoje priority. Možno to bude znieť ako kliše, ale vidieť človeka, keď prídu duševné problémy, je silný zážitok. Vtedy je odkázaný na okolie, na odborníkov, na rodinu, blízkych a nastáva ten moment, keď je viditeľné a citeľné, ako veľmi život a budúcnosť človeka závisí od toho, či sa nájde niekto, kto mu podá pomocnú ruku. Psychiatria ma naučila akceptovať „nikdy nehovor nikdy“. Úvahy o tom, aký som ja silný a nič sa mi nemôže stať sú jedna vec, realita a prax druhá. Napriek tomu, že si veľká časť verejnosti myslí, že v psychiatrii ide o akési „virtuálne“ psychické poruchy, úzko súvisí aj s dedičnosťou a biologickými faktormi a nie všetko sa darí mať pod kontrolou.

Príjemné deja vu po rokoch

Človek si asi najviac pamätá okamihy zo začiatku kariéry. Spomínam si na prípad, ktorý ma ako začínajúceho psychiatra ešte dlho zamestnával. Prijali sme na kliniku 16-ročného chlapca s podozrením na bipolárnu poruchu resp. schizofréniu... Chlapec prišiel v sprievode rodičov, staršieho manželského páru, ktorým som mala problém povedať, že by

Vzdelanie a atestácie

- **1981** LF UPJŠ Košice (MUDr.)
- **1985** atestácia I. stupňa v odbore psychiatria
- **1999** atestácia II. stupňa v odbore psychiatria
- **2000** LF UK Bratislava, klinická psychiatria (PhD.)

Priebeh praxe

- **od r. 1981** Psychiatrická klinika LF UPJŠ, Košice
- **od r. 2003** prednostka 1. psychiatrickej kliniky LF UPJŠ, Košice

- **od r. 1988** pedagóg na Katedre psychiatrie LF UPJŠ v Košiciach
- **1993** štvormesačný pobyt na Klinike psychiatrie nemocnice Danderys Karolínskeho inštitútu v Štokholme (Švédsko, doc. B. Wistedt).

Publikačná a prednášková činnosť

- publikácie v domácich a zahraničných odborných periodikách (2x editor supplementa časopisu Psychiatrie,

- práce v domácich aj zahraničných periodikách, kapitoly v domácich a zahraničných monografiách)
- členka red. rady časopisu Psychiatria pre prax
- **2005** hosťujúci profesor na University Toronto, Kanada (prof. Donna Stuart)
- **2005** – prednášajúca na St Joseph's Healthcare and McMaster University v Hamiltone, Kanada (prof. Meier Steiner)

mohlo ísť o schizofréniu – rok predtým totiž prišli o 17-ročného syna, zomrel na mozgový nádor. Vedela som, že už len predpona schizo- ich vydesí a navodí pocit, že prichádzajú aj o druhé dieťa. Strávil na oddelení asi 3 mesiace – učil sa, študoval (medzi spolupacientmi mal od seba starších mužov, medzi ktorými bol aj profesor a ten mu výdatne pomáhal). Potom sa mi nejako „stratil“ a ja som ani nemala šancu povedať rodičom, že šlo o závažnú diagnózu. Po cca 15 rokoch som ho zachytila v službe – prišiel po alkoholovom excese, ale od spomínanej hospitalizácie sa ako pacient na psychiatrii viac neocitol. Oženil sa, mal dve deti, pracoval... Bol to veľmi silný, emotívny – bol môj prvý pacient, kde som sa cítila zaangažovaná aj ľudsky, nielen ako lekár a presvedčila som sa, že opatrnosť a zdržanlivosť pri oznamovaní diagnózy je niekedy naozaj na mieste.

Práca nikdy nie je príťažou

Možno to vyznie zvláštne, ale niekedy je pre mňa ťažké nájsť deliacu čiaru a urobiť striktnú hranicu medzi prácou a hobby. Nemávam ani pocit, že si musím od práce oddýchnuť. Ako záťaž však vnímam stále narastajúcu byrokraciu, ktorá mi uberá veľa času, ktorý by som inak mohla venovať pacientom. Niekedy si práca vyžaduje veľmi flexibilné a náročné členenie času. Moje súkromie tým ale nejako extrémne netrpí, rodina si zvykla, že deň u mňa býva o niečo dlhší. Zato však ak „leňošim“, tak poriadne. Víkendové obedy sú zas niečo, pri čom sa stretáva celá rodina – varím rada, a podľa svojich „stravníkov“ aj dobre.

Som rada, keď si môžem niečo prečítať, preto občas zvyknem cestovať z Košíc do Bratislavy vlakom. Veľmi rada cestujem, šoférujem (rada a rýchlo, no bezpečne), pri dobrej muzike v aute chytám niekedy druhý dych, meditujem a často prídu aj podnetné nápady.

Sme na chvoste záujmu

V rámci krajín EÚ je z rezortu zdravotníctva vyčlenených najmenej prostriedkov na poskytovanie psychiatrickej starostlivosti práve na Slovensku. Sme na poslednom mieste s 2 % z rozpočtu. Pred nami je aj Česká republika, krajiny EÚ sú nastavené na 6 – 7 % financovanie zo štátneho rozpočtu, niektoré dokonca na 13 %. (Zelená kniha Európy).



Návšteva britskej veľvyslankyne, jej Excelencie Judith MacGregor, na I. Psychiatrickej klinike pri príležitosti otvorenia galérie výtvarných prác pacientov.

Čo sa týka odborníkov a ich dostatku či nedostatku, doplácame tak trochu na reštriktívne opatrenia z obdobia minulých rokov, keď sme absolventov vedeli umiestniť len v malých počtoch. Európska charta pre vzdelávanie (Štrasburg) ráta v náplni postgraduálneho vzdelávania v psychiatrii pre EÚ s tým, že psychiater strávi v rámci postgraduálnej prípravy na atestáciu šesť mesiacov na zahraničnom pracovisku (čo je v niektorých krajinách EÚ aj skutočnosťou).

Ako viceprezidentke psychiatrickej sekcie UEMS mi je len ľúto, že takúto možnosť nemajú aj naši mladí psychiatri, ktorí sú v špecializačnej príprave.

Chýba systémové riešenie

Je potrebné apelovať na MZ SR, aby mali pozitívnejší postoj k psychiatrii a boli prístupní otvorenej komunikácii vo veciach zmien. Čo sa týka samotnej náplne koncepcie odboru, je tam priestor naozaj na všetko. Aj za predchádzajúcej vlády, aj v súčasnosti sa na MZ SR obraciame s rôznymi návrhmi, ktoré rešpektujú postupnosť zmien. Mnohé krajiny EÚ majú vypracovaný veľmi pekný a praktický program ako človeku po absolvovaní psychiatrickej liečby uľahčiť návrat do života. V Švédsku napríklad pacient prepustený z nemocnice po ťažkej fáze depresie môže napr. prvý mesiac pracovať na 30 % úväzok, nasledujúci na 50 %, ďalej na 70 % a až po štyroch mesiacoch sa môže vrátiť do pracovného a spoločenského života na 100 %. Mrzí ma, že takýto ústretový prístup voči pacientom s psychickými poruchami na Slovensku stále chýba.

Rodina

- manžel – Laco, strojný inžinier a vášnivý motorista
- dcéra Erika, študentka LF UPJŠ v Košiciach (kráča v šlapajách mamky?)
- syn Peter, strojný inžinier (v šlapajách otca)
- kocúr Boris

Znamenie:

- ryby

Nesplnený sen:

- Nemám nesplnený sen. Človek by mal byť spokojný s tým, čo má a ak nie, mal by sa snažiť, aby to dosiahol. Ale ak by som predsa len mala byť konkrétna – dom na pláži, aby sme sa tam mohli stretávať celá rodina ešte veľa rokov... (som predsa ryba, takže voda a more sú moje živly...)

Životná filozofia:

- Dynamický prístup k životu – nečakať, že padne niečo hotové do rúk. K životu veľa nepotrebujeme – naraz sa odvezieme len v jednom aute, spať budeme len v jednej posteli... Spokojnosť v živote ide ruka v ruku s tým, čo človek od života očakáva, aké má ciele ale aj čo dáva.

Oblúbený nápoj:

- campari-orange, všetky dobré vína (hlavne tokajské)

Oblúbená kniha:

- Leo Rosten: Pan Kaplan má triedu stále rád, a všetky knihy od L. D. Yaloma

Najoblúbenejší maliar:

- Salvator Dali

Najoblúbenejšie hudobné a divadelné dielo/interpret:

- šansóny Hany Hegerovej, muzikál Hair

Najkrajšie miesto na svete:

- Všade tam, kde sú ľudia, ktorých mám rada, ale okrem toho vždy doma.

Najväčší vzor (žijúci/nežijúci):

- Profesionálne nemám, ľudsky moja nebohá mama.

- 2007 – senior research fellow, Bedford Shire Centre in association with University of Cambridge

Členstvo v organizáciách, ocenenia, certifikáty

- Únia európskych medicínskych špecialistov (UEMS), sekcia psychiatrie – podpredsedníčka (od r. 2006)

- Slovenská psychiatrická spoločnosť SLS – členka výboru
- Slovenská psychofarmakologická spoločnosť – prezidentka (od roku 2007)
- Európske kolégium neuropsychofarmakológie (členka)
- Česká neuropsychofarmakologická spoločnosť (členka)
- Medzinárodná psychogeriatrická asociácia (členka)