

# Vida Demarin

NEUROPSIHJATRICA



## LJUBAV JE NAJVAŽNIJA U POTICANJU STVARANJA NEURONA. MISLI NAS MOGU I RAZBOLJETI I ISCIJELITI...

Nema mračne strane blagdana, kaže moja sugovornica nasmijano i uvjerenom. Teško je nabrojiti što je sve radila akademkinja Vida Demarin, doktorica znanosti, predsjednica Međunarodnog instituta za zdravlje mozga, predstojnica Klinike za neurologiju KBC-a Sestre milosrdnice...

MIRJANA DUGANDŽIJA  
MARKO TODOROV / CROPIX

# U

tamnoplavom je kostimu sašivenom po mjeri - od štofa za smoking, to bih voljela isprobati! - s krasnim, očito starinskim nakitom koji nema obavezu biti decentan, pa bljesne u lobiju Esplanade, prepunom božićnih ukrasa i caklenja, gdje smo se dogovorile razgovarati. Svježe frizirana u dvije boje i diskretno našminkana, gospođa Demarin pojavom odmah zasjeni svako ga u prepunom prostoru turista, sjevernjaka raznih rekla bih, koji kreću u badnji obilazak Zagreba casual i windproof odjeveni, u nekoliko slojeva, u čvrstim cipelama. Hajde, dobro, puhao je sibirski vjetar taj dan...  
Teško je nabrojiti što je sve akademkinja Vida Demarin, doktorica znanosti, predstojnica Klinike za neurologiju KBC-a Sestre milosrdnice od 1994. do 2011., tajnica Razreda za medi-

cinke znanosti HAZU, redovita profesorica neurologije u trajnom zvanju Sveučilišta u Zagrebu i predsjednica Međunarodnog instituta za zdravlje mozga u životu radila, kamo je sve putovala držati predavanja ili se usavršavati, što je sve napisala i koje knjige uredila, sama ili u suradnji s kolegama. Nećemo, kažemo si, početi razgovarati prije nego što uključimo diktafon, tako se samo "praznimo", ali onda, a tko nego ja, u tom prostoru, slici vedrog blagostanja, počne nešto o "crnom" Božiću.  
"Nema mračne strane blagdana!", kaže moja sugovornica nasmijano i uvjerenom.

Ma...  
- Neee, nema... možda tužne. Ako ljudi ostanu sami, posebno stariji, bez partnera, zbog smrtnosti, rastave, naravno da se tijekom blagdana lošije osjećaju. Posljednjih godina, nažalost, osamljenost je pojačano prisutna. Kolege psihijatri riječ "loneliness" omedavno vode, doduše, ne kao bolest, ali kao entitet. U zatvaranju zbog korone, u radu od kuće, online životu općenito, ljudi kao su se "pretvorili" u gledanje televizije, skrolanje po ekranu... Ali, i to prode pa nam

se vrati stvarni život.

Uvijek. Stvarni život nam je uoči Božića priredio tragediju u Prečkom. Iz dosadašnjih istraživanja, iz kojih možemo naučiti kako mozak izgleda u raznim trenucima, možemo li znati kako je izgledao mozak ubojice iz Prečkog?

- On je bolestan. Vjerojatno je sve psihotična reakcija kojom je htio nešto poručiti. Na sreću, ne moram se baviti takvom vrstom bolesti. Ali, ne možemo znati kako je mozak konkretne osobe izgledao, sve se dogodilo u trenutku. Možemo eksperimentirati, recimo davati pacijentima lijepe ili ružne slike, pa pratiti reakcije u mozgu. Sad se one lako prate i funkcionalnom magnetskom rezonancom. Ali, danas je Badnjak, nemojmo o ružnim stvarima.

O.K., onda moramo izbjegavati stvarni život.  
- Ja vam uopće ne volim govoriti o ružnim stvarima. To je ono loše i u svim medijima, bombardiranje lošim vijestima. Tako dajete tim vijestima snagu i navlačite zlo dalje. Tragediju poput spomenute ne možete odmah

zaboraviti, ali treba je dozirati. Želimo da ljudi žive opuštenije i mirnije, mir je jako bitan jer se tako možemo posvetiti poslu, obitelji, prijateljima, glazbi..., što čini dobar život.

Današnji je život sve, samo ne prilagođen tome.  
- Žrvanj obaveza, multitasking, rad od kuće, znam. Ali, možeš razmišljati i ovako: O.K., sam sam u stanu, nitko me ne nervira, to je prednost, ali kad imaš ekipu oko sebe, zajednički donosite odluke, lakše je... Često razmišljam kako je teško mladom doktoru, na nekom otoku, kad mora sam u času donijeti važnu odluku. Srećom, i lakše je biti dobro u ovakve dane, svi imaju malo više vremena, ljudi su na ulicama...

I vi ćete, kad završimo s ovim intervjuom, doma kitići bor.  
- Naša nas je mama naučila da

**"AKO JE BRAK LOŠ, VIŠE NEMA LJUBAVI, STALNO SU SVADE - ODEŠ. OD LOŠEG BRAKA NI DJECA NEMAJU KORISTI. A REZULTAT JE KRONIČNI STRES"**

## "KAKO SI POMOĆI? PA EVO, MINDFULNESS, SWJESNA MEDITACIJA, DA SI SWJESTAN GDJE SI, ŠTO UČIŠ, U KOJEM TRENUTKU, ŠTO RAZGOVARAŠ"

se na Badnjak bor kiti popodne, predvečer. Sad ljudi to puno prije obave, već za advent. Na meni je da okitim bor i prostrem stol, a onda će doći moja sestra koja stanuje kat ispod, u istoj smo kući. Ona je kreator svega u čemu uživamo: danas u bakalaru i lignjama, sufiganim lignjama.

Sufigane, super zvuci, to su...  
- E, ja vam ne znam kako se to radi! Ali moja sestra, profesorica u mirovini, otkad mame nema, ekspert je za kuhanje. Za istim stolom smo svi: njena djeca, već 50+, ali ih i dalje zovemo djeca, svi se tome smiju, pa njena unuka od 25 godina. Pšenica na stolu, narodni običaji koje poštu-jemo. Ja kitim bor licitarskim srcima, a kuglice stavljam u srebrne ili kristalne zdjele. Prije nekoliko dana akademkinja Željka Čorak održala je predavanje sa slajdovima u HAZU o kuglicama tijekom povijesti. Uoči Božića i Uskrsa ona uvijek nađe takve zgodne teme, ispunjavajuće za to doba godine. Rekla sam joj da kitim bor licitarskim srčkima, a ona meni - samo ti kiti, to je naš zagrebački običaj.

Da, gospođa Čorak, osim sakralnih, poznaje i voli i te male svjetovne stvari, od kuglica do ostataka posuda u kući njezina djetinjstva. Opisala ih je u knjizi "Krhotine". Pozovite me nagodinu. No, sve što smo spomenuli može pomoći neuroplastičnosti mozga, razigrati je.

- Itekako! Samo mu treba stimulans. Jer, mozak se od rutine, kad mu ne dajete nikakav novi zadatak, totalno ulijeni. Imamo masu živčanih stanica, neurona, koje čine mozak i njima stalno treba poticaj. Svima nam je drago da nas netko potakne da nešto napravimo, tako je i mozgu drago. Puno puta su me pitali kako održati svježinu mozga, pa kažem - lijevom rukom operite zube, zapopcajte gumb... Svaka aktivnost malo drukčija od uobičajene stimulus je za aktivaciju neuroplastičnosti.

Svjetska ste putnica.  
- Novi svijet, kultura, pejzaži, egzotičnost. Putovanje je jako ispunjujuće. Osim Novog Zelanda, vidjela sam gotovo sve. Poslovno, naravno. U Japanu sam bila šest puta, kao članica radne grupe inženjera i liječnika koji su radili ultrazvučne aparate za dijagnostiku promjena na krvnim žilama, jako važnu za najraniju moguću dijagnostiku.

Ali, život nam je jako "zadan": posao, kuća, djeca, unuci, borba za preživljavanje... Što novo možemo pružiti našem mozgu?  
- Jako puno toga! Recimo, ne ideš na kavu s prijateljicama stalno u isti kafe. Promijenite put kojim dolazite i aktivirajte čete drugih grupa neurona. Jer, što je neuroplastičnost? Mehanizam koji omogućava da napravimo svaki nalog koji mozgu damo i - aktiviramo dotad neaktivnu grupu neurona.

Ako je tako obećavajuće, hajde, što još možemo napraviti?  
- Recimo, umirovljenici mogu učiti svirati instrument koji su uvijek htjeli. Predivno. Uz-

mete profesora koji će vas podučavati. Stalno spominjemo rješavanje križaljki. Ili stvarajte križaljke, koje možete i objaviti! Učite neki novi jezik, snalazjenje online, slikajte.

Umirovljenici jaderno žive, pa kako unajmiti učitelja klavira?  
- Onda se treba na neki način prilagoditi tome! Neki ljudi imaju i obitelji, pa se tu napravi neki balans, neki umirovljenici i rade, žene čuvaju djecu ili starije ljude, vezu, kukičaju, možda to mogu i prodati. Ali, kako baš stvoriti novac, to, nažalost, ne znam.

Opet na vašu struku. Loneliness nije dijagnoza, kažete. Ali iz nje se lakše otisnuti u bolest?  
- Vjerojatno da, ali nije prošlo dovoljno vremena za zaključke, sad se o tome puno govori. To jest neki put, meni se čini, ali... nećemo o tome pričati, opet smo u crnilu koje ne volim. Ne smijemo u novinama pisati o takvim stvarima, treba pisati o ljepoti življenja, nekom lijepom koncertu, putovanju.

Vi meditatate?  
- Da! Ne redovito kako bi trebalo...

ASOCIJACIJE:  
- tišina - tišina nije moj "element"  
- ja - ja sebe jako volim  
- život - živimo ga uživamo u njemu  
- ambicija - potrebna, ponekad je treba kanalizirati  
- smisao - najvažniji u svemu  
- ljubav - savršenstvo, bit polimantja nas samih  
- Bog - nužan nam, daje nam snagu  
- kralj - ja sam kraljica

Jeste li u stranoj zemlji pomislili - rado bih živjela ovdje?  
- Ne! Zagreb, Hrvatska, tu ja volim živjeti. To je onaj dio svijeta koji je, prema priči, Bog napravio za sebe. Ali ga je onda poklonio nama.

Neuroplastičnost, opet, alfa i omega neuroznanosti, ljudi si je mogu pojačati sami.  
- Ljudi su jako moćni da sebi naprave, naglašavam, naprave super život. Godine 1904. je Santiago Ramón y Cajal, španjolski neurolog koji je dijelio Nobelovu nagradu s talijanskim znanstvenikom Camillom Golgijem, proučavao komunikaciju živčanih stanica, kako neuroni komuniciraju i kako, kad bi neki od njih potaknuo iglicom, naprave sebi novi put preko kojeg se aktiviraju drugi neuroni. Naravno da mi nećemo nešto u mozgu poticati iglicom. Njegovo djelo "Textura del sistema nervioso del hombre y de los vertebrados" govori

o gradi i vezi živčanog sustava i ljudskog života, a glavna rečenica koju treba zapamtiti i raditi po njoj jest da čovjek može biti, ako on to želi, "skulptor vlastitog mozga". Naglasak je na - ako on to želi! To je stvar naše odluke. Treba raditi na tome jer to neće pasti s neba. Spomenimo molekularnog biologa Brucea Liptona, koji se bavi epigenetikom, a dugo je vrijedila priča da su geni sve - ako je majka imala Alzheimer, imat ćeš i ti. Uopće nije tako! Genetska priča u nama zauzima manje od pet posto, a geni, hoće li se aktivirati, ovisi o vama - kako se hranite, pušite li, pijete ili se drogirate, i nastojite apsolutno ne uključivati mozak, nego spavati s limenomkom piva ispred TV-a.

Kako si pomoći?  
- Evo, sad je na cijeni mindfulness meditation, svjesna meditacija, da si svjestan gdje si, što učiš, u kojem trenutku, što razgovaraš, i to je superbitno jer ljudi su previše zaglavili u toj svakodnevnoj brzini i neosvjiještenosti onoga gdje su. Kvaliteta života jest u tome da budeš svjestan toga gdje si i što radiš.

Vi meditirate?  
- Da! Ne redovito kako bi trebalo...  
Evo pitanja iz kojeg se vidi da ništa o tome ne znam. Na koje teme meditirate?  
- Meditacija nisu "teme". Ona je duboko disanje, praćenje svog daha i kroz to zaranjanje u sebe. A koja će se tema pojaviti, to ne izabirete vi. To je zapravo jedna molitva kojom želiš ući u sebe i shvatiti da si dio cijele te mreže svijeta. Pokušavam ljudima reći da to nije nikakva mistika, nego duboko disanje i onda polako uronite u sebe. To je mir. Postoje i teorije da se meditacijom usporava starenje.

Ponekad vas iznenade misli koje nisu lijepe, nego mučne, teške?  
- Ma ne, ne bih rekla... Gledajte, nismo mi jogini, ni fakiri, mi smo zapadnjaci koji bi se trebalo malo primiriti, stati na loptu.

Najvažniji nenamjerni način na koji aktiviramo neuroplastičnost mozga je ljubav, kažu neki znanstvenici, a i vi se slažete. Preljepo da bi bilo istinito?  
- Istinito je, znanstvena istraživanja to pokazuju. O tome je mnogo istraživanja objavila američka neuroznanstvenica Marian Diamond. Recimo, 1982. objavila je rad u kojem je eksperimentalno, na štakorima, dokazala da je ljubav najvažnija u poticanju stvaranja neurona. Jednu je grupu štakora mazila, milovala, a drugu ne, samo im je objema davala hranu i vodu. Prva grupa živjela je dvostruko duže nego druga. Sljedeće superbitno za našu neuroplastičnost

Nastavak na sljedećoj stranici >>



su misli. One nas mogu i razboljeti i iscijeliti. Možete zamisliti da je sve O.K., biti pozitivni, ali morate biti ustrajni u tome. Velike su distrakcije, nama se misli roje nekontrolirano po glavi, ne znam koliko stotina tisuća misli imamo u jednom satu.

#### Ali, zašto bismo mislili da je sve O.K. ako nije?

- Onda ćete mijenjati ono što ne valja! Bit je u tome da sve što nije dobro promijenite, a ono što ne možete promijeniti - prihvatite. Moj šef je bio socijalni psihijatar i alkoholog prof. Vladimir Hudolin čiji su pacijenti počinjali dan poznatom izrekom "Bože, daj mi snage da promijenim ono što mogu promijeniti, da prihvatim ono što ne mogu promijeniti i daj mi mudrosti da razlikujem jedno od drugoga". Da ne radiš kao Don Quijote.

#### Pa naliječćeš, na vjetrenjače...

- Treba nastojati biti mirniji. Ako je brak loš, više nema ljubavi, stalno su svađe - odeš. Od lošeg braka ni djeca nemaju koristi. A rezultat toga je kronični stres, uzrok apsolutno svih kroničnih bolesti. Doktorica Sanja Toljan i ja uredile smo knjigu "Klinička psihoneuroendokrinoimunologija". Mehanizam je još 1934. opisao Hans Selye, istražujući načelo "fight or flight" - bori se ili bježi. Naš je organizam stvoren da nam pomogne pobjeći ili boriti se, a i za jedno i za drugo treba nam aktivacija simpatičkog živčanog sustava. On je izvan naše voljne kontrole, a pomaže nam donijeti odluku u opasnim situacijama. Kod stresa se aktivira dio mozga, amigdale, koje kemijskim putem, neurotransmiterima, šalju poruku na hipotalamus i hipofizu, a odatle na koru nadbubrežne žlijezde, da se počne izlučivati adrenalin, hormon koji omogućava aktivaciju simpatičkog živčanog sustava - počinjemo brzo disati, srce brže radi, mišići se napnu - da se možemo ili boriti ili pobjeći.

#### Nakon nekog vremena smirimo se.

- Mi se smirimo, aktivira se parasimpatički živčani sustav i polako dolazi do balansa, harmonije, mira, normalnog disanja, srce počinje normalno kućati. Adrenalin je savršeno rješenje za akutni stres.

#### Ali, za kronični stres...

- Kod kroničnog stresa, gdje se opisani mehanizam učestalo ponavlja, ubrzano se troši kortizol, hormon koji balansira djelovanje adrenalina. I on više ne može balansirati taj stalni adrenalin koji pristize, počinje se javljati povećani broj proupalnih citokina i mi počinjemo uništavati vlastiti imunološki sustav. Počinju se javljati upale tzv. niskog stupnja, kod osjetljivijih ljudi, ili gastritis, problemi sa želucem, stolicom, crijevima, kod nekoga reumatska priča, artritis, kardiovaskularne bolesti, čak i migrena je često rezultat kroničnog stresa.

#### Rak?

- Određene vrste! Neke vrste malignoma često su posljedica kroničnog stresa. Dakle, knjiga koju sam uredila s dr. Sanjom Toljan, u kojoj su poglavlja napisala 32 stručnjaka, akademici, sveučilišni profesori, jednom riječju eksperti iz pojedinih područja medicine, pokazala je da je velika većina kroničnih bolesti rezultat kroničnog stresa. Moramo ga izbjeći po svaku cijenu. Ako ti nešto ide na živce - makni se iz toga.

#### Jeste li vi nekad bili u situaciji da morate napustiti neku situaciju kroničnog stresa?

- Ma ne! Pa, ja sam vam balansirana osoba, tata Mediteranac, iz Medulina, mama Ličanka, iz Gospića, imam snagu Like i nježnost Mediterana. I da završim o stresu: spomenuti Hans Selye, Mađar podrijetlom, koji je studirao medicinu u Beču i poslije živio u Kanadi, dokazao je prije skoro 100 godina da kronični stres ugrožava naš život, ali to se nije s pravom ozbiljnošću prihvatilo. Tek je 70-ih godina 20. stoljeća Bruce McEwen u časopisu Nature objavio rad u kojem je pokazao da stres djeluje na određena područja mozga i može ih i morfološki mijenjati.

bih, u svoje snage. Čovjek izabere nešto u što vjeruje i to ga vodi. Može to biti Bog, ne baš gospodin s bijelom bradom, ali određena energija koja ga vodi i ispunjava. Mi smo svi energija: i ovaj stol, i ova kuglica i naše tijelo, samo je gustoća različita. Kad ljudi umru, to nije kraj. Energija ne može nestati. Mi nismo rođeni za ovih 70, 80, 90 godina zemaljskog života,

#### Ali, ako nismo vjernici, ne možemo to na silu postati.

- Naravno. Ali, sad ću vam nešto ispričati o regresiji u bivše živote. Michael Newton, američki psihijatar, napisao je dvije knjige prevedene i na hrvatski, "Putovanje duša" i "Sudbina duša". Bio je uvjereni ateist, a pacijente je u hipnozi uvodio u regresiju, stanje duboke subsvijesti gdje

**"NE ZNAM GDJE JE DUŠA U NAŠEM TIJELU. DA ZNAM, VEĆ BIH DOBILA NOBELOVU NAGRADU! DESCARTES JE REKAO DA JE DUŠA SMJESTENA U EPIFIZI..."**



**"KAD LJUDI UMRU, TO NIJE KRAJ. ENERGIJA NE MOŽE NESTATI. MI NISMO RODENI ZA OVIH 70, 80, 90 GODINA ZEMALJSKOG ŽIVOTA. PRESAVRŠENI SMO DA BISMO ŽIVJELI TAKO KRATKO. DUŠA JE VJEČNA, A TO JE ENERGIJA, ONA NAS VODI I IZGRADUJE. MI SMO OVDJE DA SVOJIM ISKUSTVIMA SPOZNA MO ISTINU"**

Zatim su Robert Ader i Nicholas Cohen, na temelju svojih istraživanja o utjecaju stresa na mozak i imunološki sustav, 1975. dali ime novoj znanstvenoj disciplini - psihoneuroimunologija, a daljnjim istraživanjima dodatnog utjecaja endokrinog sustava sada se ta znanstvena disciplina zove psihoneuroendokrinoimunologija ili skraćeno PNEI.

#### Često naglašavate da je vjera bitna.

- Je, bitna je. Povjerenje, rekla

presavršeni smo da bismo živjeli tako kratko. Duša je vječna, a to je energija, ona nas vodi i izgrađuje. Mi smo ovdje da svojim iskustvima spoznamo istinu.

#### Gdje je duša u našem tijelu?

- To ne znam! Da znam, već bih dobila Nobelovu nagradu! René Descartes je prije nekoliko stoljeća rekao da je duša smještena u pinealnoj žlijezdi, epifizi, onda je bilo rečeno da je iza prsne kosti, pokraj srca. Nije važno gdje je... u nama je.

su pacijenti ulazili u sjećanja na bivše živote, u kojima su se nalazili uzroci tegoba u sadašnjem životu. Jedna mlada žena, s neprestanim bolovima u vratu, sjetila se svoga bivšeg života u doba "poštanskih kočija" kad joj je u jednoj borbi odrubljena glava. I ostao je taj biljeg sve dok ga nije osvijestila, a bolovi su nestali.

#### Jeste li vi nekad bili hipnotizirani?

- Ne, ne bih to niti htjela. Me ne to ne zanima. Svaki ovaj život

ima svoju snagu i svrhu. Kada duša ode, kako volim reći, na nebo, onda tamo sve znate. Ovdje vas to može samo zbuniti. Nakon eksperimenta Newton je shvatio da više ne može biti ateist. Jer, jedna stvar je religija, a druga je duhovnost. Pa, mi smo djeca Božja, ne može nam biti loše na ovom svijetu, Bog to ne želi, mi si sami to stvaramo.

#### A ima li smisla prizivanje mrtvih?

- Mislim da nema, ali nisam to proučavala pa ne mogu govoriti o tome.

#### Poznato je da jako volite klasičnu muziku. Najviše?

- Volim sve, sve što me ponese. Nije mi baš naj... moderna glazba, recimo Stravinski. Premda mi je, haha, bio tema za maturalnu radnju "Igor Stravinski, simbol našeg doba". I on je to bio. Često slušam koncerte u Lisinskom. Volim Beethovenove simfonije, Verdijev Requiem, Čajkovskog, Brahmsa, Mozarta i niz drugih kompozitora. To su ljudi i djela koji ostavljaju trag u našim dušama, ne možeš na koncertu ne osjetiti silno uzbuđenje. Platna velikih majstora, knjige također mogu biti blizu, ali ne mogu ono što može glazba.

#### Pisci?

- Kad sam bila mlada djevojka, "Rat i mir" bio mi je glavni izvor svega. Najprije sam čitala samo ljubavnu priču Nataše i Andreja, Bezuhova i Helene, a u drugom čitanju i fusnote o velikim bitkama, Kutuzovu... "Ana Karenjina", Tolstoj, Dostojevski, to su veliki pisci, ali to je i život. Moja sestra je profesorica književnosti i kaže: Sve što se događa u životu, opisano je i u književnosti. Jer, književnost je rezultat života, a ne obrnuto. Sad je loše što mladi malo čitaju, tako kažu, sve skinu s interneta, ali nećemo o lošem.

#### Kazalište?

- Pa, često sam u kazalištu! Imam prijateljicu kostimografkinju, moju Doris, pa mi često nabavi ulaznice za premijere.

#### Doris Kristić? Puna znanja, obožavam s njom pričati o kostimima, povijesnoj odjeći.

- Prepametna, divna dušica. Volim operu, ali i dramu, volim kazalište i kad nije kakvo bih htjela.

#### Vi znate uživati u životu!

- Da, znam! Čovjek se takav rodi, ali onda još na tome radi, to je ključ! Rođena sam u obitelji koja je bila savršena, mama je bila učiteljica, a tata profesor. Odrasla sam u Medulićevoj ulici gdje smo se kao djeca igrali i poslije nam je to bila baza za "osvajanje svijeta". Uvijek je dobro raspoloženje bilo na cijeni. I nastojanje da što više saznaš i tome se posvetiš.

#### Priroda?

- Ma, to manje.. Kad sam bila mlada, često smo išli na skijanje, katkad na Sljeme. Ali, puno sam putovala, to sam voljela, pa možda malo i nadoknadila izlaske u prirodu.

#### Hodati po gradu je zanimljivije?

- Haha, možda. Zagreb je fantastično smješten, od Tuškanca i Cmroka do Jelenovca i Maksimira. Samo što sad zelenilo miču iz svih ulica i grade zgrade. Prenapučen je Zagreb, i to nije dobro. Te goleme aglomeracije, to nam ne treba. ✓