

Brain fog

V tomto textu se pokusím věcně popsat symptom, kterému se mezi pacienty a na internetu neřekne jinak než brain fog – česky mozková mlha, občas také mental fog, cog fog (kognitivní mlha) nebo zastřené myšlení –, a cestu, která mě k tomu dovedla.

S jistotou můžu jen říct, že mozkovou mlhu jsem měl už někdy v době na 1. stupni ZŠ. Protože se u mě tento problém rozvinul už tak brzo, tak jsem vyrůstal s pocitem, jako by to bylo mojí normální součástí, a vnímal jsem to spíš jako charakterový nedostatek než následek zdravotního problému. V 18 byla hranice, kdy už nešlo držet krok s vrstevníky ani za cenu každodenního ztrapňování se, a musel jsem nechat gymnázia. V té době mi pořád chyběl správný náhled a brain fog jsem ještě nedokázal definovat, místo toho jsem ukončení školy odůvodnil tím, že nesouhlasím, jak funguje vzdělávací systém (support skupině svobodaučení.cz). Poté, už mimo školu, neschopný se jakkoliv zařadit do společnosti, mi postupně začalo docházet, že primární problém není v prostředí kolem mě, ale v mém mozku. Významněji jsem se začal posouvat, až když jsem v jedné knize o výživě narazil právě na pojem mozková mlha. Vyjel jsem si to na internetu a popisovaný stav přesně odpovídal mým problémům – a věděl jsem, že jsem na správné cestě. Zkusil jsem nějaké stravovací doporučení z knihy, ale žádného prokazatelného výsledku se mi nepodařilo dosáhnout. Zlom nastal za dalšího půl roku (podzim 2017), kdy jsem narazil na soubor Lymeská borrelióza v psychiatrické praxi, kde hned na prvním místě ve výčtu symptomů byly kognitivní problémy aneb „mozková mlha“ – zpomalené zpracovávání informací atd. Myslím, že mi to nedošlo hned, ale až když jsem na tuto souvislost narazil poněkoličtáté – že jsem měl v dětství nějaký rozšiřující se „flek“ (erythema migrans) na obličej (bez klíštěte, nejspíš mě nakazil komár nebo jiný hmyz). Obvodní lékařka mi potvrdila, že jsem v osmi letech prodělal borreliózu. Tehdy rodiče na kožním nikdo neseznámil s riziky, které borrelióza s sebou nese, nikdo mi neudělal testy, natožpak aby někdo dlouhodobě sledoval vývoj protilátek. Obvodní lékařka souhlasila s uděláním kontrolních testů (13 let od nakažení), které vyšly pozitivní. Odeslala mě na infekční, kde to také vyhodnotili jako aktivní borreliózu, protilátek bylo příliš moc, a doporučili přeléčení Doxycyklinem na 30 dnů. Pro vyloučení neuroborreliózy chtěli doplnit lumbální punkci, která vyšla v pořádku. Už tady je několik paradoxů. Jelikož LP vyšla v pořádku, tak je podle našeho zdravotnictví vyloučené mít takovéto problémy z borreliózy. Přitom na infekčním, přestože jsem mluvil jen o neuropsychických potížích, doporučili přeléčení antibiotiky pro časnou nákazu, které do mozku příliš nejdou, anebo jen ve vysokých dávkách, které oni stejně nepředepisují. Správně tedy měli předepsat nitrožilní Ceftriaxon, jestliže lékařka věřila, že mám neuro problémy z infekce. Další rozpor byl, když jsem se na infekčním zeptal, jestli se IgM protilátky po úspěšném zbavení infekce musí ztratit (měl jsem za to, že uznávaný fakt je, že se IgM protilátky tvoří max. do tří měsíců po úspěšném vyléčení). Dostal jsem odpověď, že ne, že pacienty, kterým se tvoří IgM i roky po naze, vedou jako vyléčené. Takže aktivní borreliózu u mě vyhodnotili z vysokých protilátek, které mi ale stejně pozitivně vychází i měsíce po přeléčení – ale to už jsem i tak vedený jako oficiálně vyléčený. Ze skupiny na FB jsem věděl, že krátkodobá ATB nemají na pozdní borreliózu efekt. Tak jsem se objednal k jedinému lékaři, který se u nás chronické borrelióze věnuje, panu doktoru Klubalovi, který mi borreliózu znovu potvrdil a nasadil antibiotika dlouhodobě. Od něj jsem poprvé dostal do ruky výsledky mého Western blotu včetně rozpisu antigenů a číselných hodnot (v IgM pozitivní OspC Ba, OspC Bg, OspC Bs a v IgG VlsE Ba, VlsE Bg, VlsE Bs /v IgG hodnoty 3krát nad hranicí/). Léčbu od něj jsem dodržel rok, bohužel bez efektu na brain fog a s jen mírným poklesem protilátek v testech.

Teď zpětně mi konečně dávají smysl problémy, které jsem měl v dětství: bolesti kloubů a svalů, řezání a bolest za očima, brain fog, pulzní bolesti hlavy na spáncích a bolestivý pocit přelévání/přepadání mozku při předklonu apod. – byl to pocit, jako by byl mozek v hlavě špatně

ukotvený, dodnes mi kvůli tomu vadí kotouly a potřes hlavou je pořád hodně nepříjemný. Tento poslední problém si myslím bude mít u mě velký podíl na vzniku brain fogu.

Jediné problémy, které přetrvávají dodnes, jsou brain fog s pocitem tíhy/tlaku/nedokrvení v mozku, bolestivost mozku po psychické zátěži a méně významné bolesti kolen při dřepch a bolest pravého předloktí, plus občas menší záškuby ve svalech.

CO JE TO BRAIN FOG (BF)

Budu popisovat primárně svoje zkušenosti, jak se brain fog projevuje mně, zkušeností druhých se dotknu jen okrajově. Předem chci ještě říct, že poslední dva až tři roky se mi objevovaly krátké periody, kdy jsem byl bez BF a měl jsem jasné myšlení (to bylo asi jen pět až deset procent času, ještě se k tomu vrátím), a to mi umožnilo BF si lépe uvědomit a popsat. V dospívání jsem tyto lepší dny téměř nikdy nepozoroval, v paměti mám snad jeden, možná pár dnů, kdy jsem byl bez něj.

Medicína má tři pojmy, ze kterých se brain fog skládá. Nejdřív je zkusím popsat po jednom.

1) **Deficit kognitivních a exekutivních funkcí.** Na vysvětlení stačí dvě slova: neschopnost myslet. Všechno další vysvětlování je navíc. Neschopnost jasně, pohotově a plynule myslet, vnímat, zpracovávat a rozhodovat se. Je to, jako byste se stal prázdnou skořápkou svého potenciálu, jen vaši nejbližší ve vás dokážou vidět osobnost, kterou ve skutečnosti jste nebo kterou můžete být, ale pro ostatní jste nikým, člověk bez osobnosti. Vy víte, že máte intelekt na to, vzdělat se, zvládat problémy a řešit složité situace, ale nedokážete využívat funkce, které by vám to umožnily. Nemůžete čerpat ani nic z toho, co jste se za celý život naučili.

Je to, jako by váš mozek nedokázal (nebo jen velmi omezeně) zpracovávat obsah informací. Vy vidíte jasně, ale nedokážete věci kolem sebe pohotově myslí uchopit a uvědomit si je. Když se dostanu někam, kde to neznám, tak mám velký problém se zorientovat, protože mozek nedokáže nové prostředí dostatečně rychle nahrát. Slyšíte jasně, ale mozek nedokáže za slova dosazovat význam. Při zpracovávání jednoduchých informací a krátkých vět to na vás většinou nikdo ani nepozná, přestože vy cítíte, že to jde nepřiměřeně obtížně. To, co ale nejde téměř vůbec, je zpracovat souvislý sled informací. Například nejde plynule číst s pochopením textu, na konci věty nevíte, co bylo na začátku. Číst jde jedinečně tak, že na každou větu hledíte tak dlouho, dokud se vám ji nepovede na okamžik pobrat, ale když přejdete na další, tak ztratíte pointu té první. Když jste v časovém pressu nebo jste mimo svoji komfortní zónu, tak nejde číst ani takhle po větách, kognice jakoby „zamrzne“ úplně. Nemůžete řídit, nedokážete pohotově sledovat a vyhodnocovat provoz, pobírat značky apod. Řidičák se mi nakonec povedlo udělat až na pátý pokus a učitel mě tituloval na inteligentního debila – na to jsem bohužel nemohl nic namítat. Nemůžete si s ostatními zahrát složitější společenskou hru než přebíjená nebo Člověče, nezlob se, protože nedokážete udržet v hlavě všechna pravidla. Nedokážete se ani bavit ve skupině, protože nestiháte sledovat konverzaci a zároveň máte v hlavě takový prázdno, že se nemáte ani čím zapojit. Nejde sledovat a zpracovat dokumenty nebo přednášky, které jsou bohaté na informace, ale ani filmy nebo seriály, kde děj rychle plyne a musíte dobře sledovat zápletku. Vždy jsem měl blízko k bojovým sportům, ale měl jsem na trénincích velký problém s tím, když trenér ukázal kombinaci, kterou máme dělat. On skončil, řekl „můžete začít“, a já sem ale vůbec nevěděl, co mám dělat, protože mi to ten mozek nedokázal pobrat a udržet. A tak jsem si hned musel volat trenéra, aby se mnou šel znovu krok po kroku. Tohle jsou všechno situace, ze kterých je vám nepředstavitelně trapně, a začnete se jim vyhýbat, takže ve finále je váš život omezený na pár metrů čtverečních vašeho pokoje.

2) Další částí brain fogu je **anhedonie**, ztráta schopnosti cítit emoce a prožívat příjemné věci – v mém případě neschopnost prožívat i negativní emoce jako strach, smutek, hněv. Je to úplná ztráta emočního a pocitového spojení s realitou. Psychiatři a psychologové to znají jen jako součást deprese a mají za to, že si potřebujete najít koníčka nebo přátele a budete opět jako znovuzrození.

Ale tak jednoduché to není, v tomhle stavu vám mozek jednoduše NEUMOŽŇUJE cítit a okolnosti na to nemají vůbec žádný vliv. Zkoušel jsem několikrát změnit prostředí a lidi kolem sebe, ale nepřineslo to žádnou změnu. Anhedonie v kombinaci se ztíženým zpracováváním se rovná úplné sociální izolaci. Ale je chyba to zaměňovat za sociální fobii, asociálnost je jen následek deficitu těch funkcí, díky kterým je sociální interakce možná. Nejde z vás cítit žádné lidské „teplo“, nedokážete udržet konverzaci, těžko vašemu obličejí dáváte nějaký výraz (a když už dáte, tak jen proto, že nechcete zklamat tu druhou osobu, ale za tím křečovitým výrazem žádný pocit není, snaha se socializovat nemá žádný terapeutický efekt, naopak to celé prohlubuje), očím chybí jiskra, jsou prázdné a nechápavé. Když ale brain fog zmizí, tak žádný strach ze společnosti nemám a cítím se mezi lidmi dobře.

Například necítíte hudbu, je to pro vás jen prázdný zvuk, který ve vás nevzbuzuje žádné pocity. Od mala jsem nechápal, jak lidi můžou tančit na hudbu. Teď už rozumím tomu, že oni ji cítili úplně jinak a měli z ní nesrovnatelný prožitek oproti mně. Necítíte smutek a je pro vás těžké se vybrečet. Kdyby vedle mě umřel někdo blízký, tak nedokážu emočně zareagovat a nebudu vědět, jak se mám tvářit. Párkrát se mi stalo, že jsem ve snu cítil smutek tak čistě, jak bych v realitě nikdy nemohl, probudil jsem se se zaslzenýma očima a i těch pár vteřin, kdy jsem cítil, bylo neskutečně příjemných. Neexistuje nic, z čeho bych dokázal cítit radost nebo pocit uspokojení. Nejde cítit ani sexuální vzrušení, ani téměř žádnou slast při vyvrcholení.

Rozhodně takhle necitlivost NENÍ známka psychopatie, protože když brain fog zmizí, tak všechno cítím jako normální člověk...

3) **Abulie** – tato poslední část, která se podílí na brain fogu, vyplývá z prvních dvou. Nic vašemu mozku nedává smysl, všechno je nejasné, z ničeho necítíte uspokojení a ruku v ruce s tím jde ztráta vůle a motivace. Přirozené mechanismy v mozku, které člověka ženou dopředu a dělají z něj činorodou bytost, se rozpadnou. Nedokážete se pro cokoliv nadchnout. Vaše možnosti, jak odpovědět na otázky typu „Proč nic neděláš? Proč neuklidíš? Kdy začneš chodit do práce?“, jsou omezeny na „mně se nechce“ – ze kterého okolí nikdy nedokáže pochopit vážnost tohoto stavu. Mezi „mně se nechce“ zdravého člověka a „mně se nechce“ člověka s abulií je obrovská propast. Každé uskutečnění pokynu k činnosti, který si ve vaší hlavě dáte, doprovází odpor a i několikahodinová prodleva, než v sobě najdete sílu (nebo spíš než vás donutí okolnosti) pokyn realizovat. Musíte vynakládat velkou mentální energii i při činnostech, které zdraví lidé vykonávají úplně samovolně – při chůzi překonáváte nevělu při každém kroku, u jídla při každém kousnutí čelistí, jen těžko se vám drží hlava zpříma, nejradši byste ani nedýchali, abyste odlehčili vaší mysl. Když jsem psychiatrovi říkal, že se kvůli tomu musím nutit do jídla a že z něj necítím žádný pocit upokojení, tak mi povýšeně řekl, že taky nemá ze snídaně bůhví jaký požitek, a stejně se nasnídá, protože musí. Ta frustrace a bezmoc, když vám tohle říká člověk, který je specialista a měl by být vaší spásou, je šílená.

Nejintenzivnější je abulie (ale i ostatní symptomy) po probuzení, je to pocit, jako bych byl mentálně paralyzovaný, jako by mozek přes noc zakrtněl, vstát z postele se donutím až kolem poledne. Asi až za hodinu po probuzení si dokážu přečíst zprávy a odpovědět na ně na messengeru.

Když brain fog zmizí, tak mám velký nápor fyzické energie a tělo šlape, jak má. Alespoň u mě je to čistě mentální „únava“, ale často lidi mají CFS a brain fog dohromady.

Při brain fogu člověk nevidí mlhu, jak by si někdo možná podle názvu myslel (i když někteří s tím mají spojené i vizuální problémy jako derealizaci nebo visual snow syndrom), ale myslí se tím stav, který je protikladem mentální jasnosti a bdělosti.

Všechny ty tři části, které tvoří brain fog, podle mě způsobuje jeden mechanismus, protože pokaždé, když brain fog zmizí, tak se mi vrátí vše najednou, jak kognitivní ostrost, tak schopnost cítit i vůle, a cítím se jako 100% člověk. Rozhodně to tedy není neléčitelný stav, jen přijít na mechanismus, který

to způsobuje. Jak jsem psal výše, takové zlepšení sem cca za poslední dva až tři roky míval asi pět, max. deset procent času (plus minus týden v kuse jednou za dva měsíce, ale nějakou pevnou pravidelnost ani souvislost se mi v tom nepodařilo najít, teď mám například BF už přes tři měsíce v kuse). Zpravidla při každém zlepšení odezní ty fyzické pocity v mozku – pocity tlaku, tíhy, pocit přidušenosti/neokysličenosti mozku. Cítím to v hlavě jako fyzický blok, který mi brání v myšlení. Když odezní, tak pak cítím, jak to myšlení může volně plynout, a všechny popsané problémy zmizí. Drtivá většina lidí s brain fogem to u sebe vnímá jako zdravotní problém a fyzický defekt mozku. Otázka pak je, pod který obor by to mělo spadat, jestli pod infekční, psychiatrii, nebo neurologii (neurologická vyšetření – MR, EEG, lumbální punkci mám údajně v pořádku).

V současné době to spadá pod psychiatrii, ale to, jakým způsobem na tyto problémy psychiatrii nahlíží a jak je léčí, je podle mě úplně mimo. Jsou dvě možnosti – buď vám diagnostikují depresi, nebo schizofrenii (nebo jí podobnou poruchu). U sebe vnímám depresi jako následek brain fogu, a ne příčinu, depresi většinu času nemám, a brain fog mám přesto pořád. Ale nejde mít roky brain fog a občas nespadnout do deprese a myšlenek na sebevraždu. Zkoušel jsem dvakrát SSRI a Bupropion, a nemělo to žádný efekt. Negativní symptomy schizofrenie se sice s brain fogem asi překrývají, ale nevím o nikom, kdo by měl brain fog a trpěl bludy, paranoiou nebo halucinacemi. Zato všichni, o kterých vím, mají prodělanou borreliózu. Jeden psychiatr měl za to, že se mi rozvíjí paranoidní schizofrenie. Tak jsem se ptal, jak dlouho se může rozvíjet. Říkal: tak dva roky max. Odpověděl jsem, že já mám tyto problémy už přes 10 let, a na to jsem dostal odpověď, že tak dlouho to určitě nemám (smutná realita psychiatrie, automaticky se stáváte nižší formou existence, vaše slovo nemá žádnou váhu). Pak jsem mu řekl, že jsem měl za to, že schizofrenici trpí halucinacemi. Nad tím mávl rukou a řekl, že ty by brzo přišly taky. Zatím jsem nikoho, kdo by se brain fogu zbavil antipsychotiky, nenašel, u sebe jsem po nich vnímal akorát větší spavost přes den, což je opak toho, co potřebuji. Největší podpásovka pro mě byla, když mě s těmito problémy psychiatrii z hospitalizace poslali na psychoterapeutický stacionář a doporučili kognitivní trénink. To znamenalo, že nebrali vážně ani jedno slovo, které jsem jim řekl. Ono je strašně jednoduché hodit veškerou zodpovědnost za problém na pacienta, který je úplně v hajzlu, místo toho, aby se doktor sám snažil přijít na léčbu. Léčit brain fog kognitivním tréninkem je jako chtít po někom se zlomenou nohou, aby to šel rozběhat. Tady není co trénovat, buď mám brain fog a kognice nefunguje, nebo mám jasnou hlavu a můžu využívat svoji mozkovou kapacitu, se kterou bych dokázal udělat VŠ s prstem v nose. Bez BF jsem psychicky úplně v pohodě a nic bych na sobě neměnil. Není to něco, co by šlo zlomit vůlí nebo přístupem k životu.

Brain fog by šel potvrdit neurokognitivními testy, ale jejich současná podoba, kterou jsem dělal v Motole, na to není vůbec stavěná a přišla mi zastaralá. Ty testy dokážou reálně roztřídit lidi maximálně do dvou skupin: a) demence, b) kognice v mezích normálu. Neberou v úvahu, že pokud tak primitivní úkoly dáte někomu, kdo má za sebou gymnázium nebo vysokoškolské vzdělání, tak ty úkoly dokáže splnit, přestože ten člověk doopravdy mohl přijít o část intelektu, a výsledek bude kognice v normě. Ale to jeho problému neubírá na váze, pro něj to má i tak fatální následky. A hlavně v těch testech úplně chybí úkoly na zpracovávání a pochopení obsahu souvislého sledu informací jako poslech nebo práce s textem, to jsou věci, na kterých by pacienti s BF vyhořeli. Tahle funkce je k schopnosti žít absolutně nezbytná, život je vždy sled, a ne jen jednotlivé body.

Zatím jsem u nás nenašel nikoho, kdo by se věnoval léčbě kognitivních symptomů a anhedonie. Ze všech psychiatrů, které jsem navštívil, včetně primářky olomoucké psychiatrické kliniky, čišela nejistota a rozpaky, žádný z nich neměl zkušenosti s léčbou a žádný mi nedal sebemenší naději, že by mohlo být líp. Nejhorší zkušenost mám s nejmenovaným psychiatrem z Olomouce, který místo toho, aby se snažil přijít na to, jak to léčit, obracel každé moje slovo proti mně, zpochybňoval, že mi něco je, a snažil se mi vnutit, že je to celé jen v mojí hlavě. Řekl mi, že jestli mám hlavu na to číst články o borrelióze a hledat si soukromé lékaře, tak to se mnou tak hrozné asi není. Ale co jiného mi tak zbývalo, když mi to nikdo nevěřil a nebyl nikdo, kdo by to uměl léčit? Šlo o můj život, samozřejmě,

že jsem se ze sebe snažil dostat VŠECHNO, přestože mi to znásilňovalo mozek. Jen kvůli tomu, že jsem ranil jeho ego tím, že jsem měl na problém vlastní názor a nectil jsem ho jako poloboha jako ostatní pacienti, mi napsal do zprávy, že jsem „pseudofilozof a hypochondr trpící existenční tíhou“, a zařídil mi svojí zprávou pro OSSZ zrušení nejnižšího stupně invalidního důchodu, který jsem čerstvě začal dostávat a který byl mojí jedinou existenční jistotou. Toto je asi největší zlo, které pacienta může potkat.

Kromě pozitivního WB jsem nenašel nic, co by za problémy mohlo stát. Teda jen kromě drobností jako nízký ranní kortizol ze slin, nízký folát, homocystein lehce nad hranicí, lehce nižší progesteron, nízkou měď a ceruloplazmin (odpad mědi z moči OK), dost nízký vitamín D a nízké minerály ve vlasové analýze.

Stojí za to připomenout studii Dr. Tomáše Hájka, podle které byla jedna třetina psychiatrických pacientů seropozitivních na borreliózu, to bylo dvakrát víc oproti kontrolní skupině. A to ještě nutno podotknout, že byly použity diagnostické metody, jejichž spolehlivost je podle vědkyň Dr. Hulínské a L. Mattmanové pouhých devět procent. Od studie uběhlo 17 let a doteď tomu nikdo nezačal věnovat pozornost a slovo borrelióza na psychiatry funguje akorát jako hadr na býka.

Jen těžko říct, jaké jsou mezi tím souvislosti, jestli borreliová infekce způsobí psychické problémy poškozením mozku u jinak zdravých jedinců, nebo vyvolá duševní poruchu u lidí, kteří k tomu mají predispozici, nebo existuje nějaký genetický faktor, který infekci usnadňuje stát se u některých lidí perzistentní. Pro zajímavost, narazil jsem už na čtyři lidi, kteří měli podezření, že jim psychické problémy podobné brain fogu rozjela marihuana, ale z KAŽDÉHO z nich po chvíli vylezlo, že v dětství prodělali těžkou borreliózu.

Tohle celé je téma, které otevírá obrovský prostor pro další výzkum.

Tento článek má jediný účel – předat impuls někomu, kdo by se tomuto problému začal na vědecké úrovni věnovat, pracoval s pacienty a NAŠEL LÉČBU, aby pacienti s postborreliovým syndromem (který ovšem většině pacientů nikdy neodezní) / chronickou neuroborreliózou / schizotypální poruchou (čert to vem, jak se tomu bude říkat) nebyli odkázáni na to, spáchat sebevraždu nebo skončit zavřením v psychiatrické léčebně, a mohli vést plnohodnotný život.

POZNÁMKY POD ČAROU:

1) Kdyby někdo hledal vzorek pacientů, tak buď na FB ve skupině Mozková mlha, derealizace, deperzonalizace, kterou jsme s kolegou založili, má 200 členů a větší část jsou postinfektáři, nebo přímo ve skupině Lymfská borelióza, chlamydie, koinfekce, paraziti, viry a RS. Další možnost jsou zahraniční skupiny: BRAIN FOG; Brain fog, Anhedonia, Depersonalization, & Mental Fatigue Support; Anhedonia - Let's feel good again.

2) Pro zájemce bych chtěl zmínit studii, která vyšla na konci roku 2018 a která údajně našla techniku, co zobrazuje záněť mozku u pacientů s PTLDS (post-treatment Lyme disease syndrome) – *Imaging glial activation in patients with post-treatment Lyme disease symptoms: a pilot study using [11C]DPA-713 PET*.

3) Skeptici to budou mít velice snadné celé zbagatelizovat, vždyť: „Jak by mohl někdo s problémy s myšlením napsat pět stránek textu?“ Ale oni už nevidí, že jsem to musel psát tři týdny, že jsem dokázal psát jen tehdy, když nebyl nikdo doma, že jsem se u každých pár vět zastavoval na hodinu i dvě, než jsem se myšlením dokázal pohnout z místa. Tohle je všechno pro zdravého člověka nepochopitelné. A taky nebudou brát v potaz, že bez BF mám na psaní jednoduše vloh a dokázal bych to samé napsat za pár hodin. Jak jsem psal výše, pořád si jsem vědom svého intelektu, ale to, jakým způsobem je pro mě přístupný (resp. nepřístupný), je nevyužitelné pro skutečný život, kde musíte být schopni jednat ihned.