

Razgovor s neuropsihijatricom

Razgovarao DOBROSLAV SILOBRČIĆ

Profesorica i doktorica Vida Demarin vrhunska je stručnjakinja neurologije. Zapravo neuropsihijatrije. Prije su te dvije specijalizacije bile zajedno. Usto je već deset godina akademkinja HAZU. Puno zna i govori vrlo jednostavno. Bavi se istraživanjem i liječenjem ljudskog mozga, moćnog i tajanstvenog čovjekova organa. Naše je tijelo vrlo funkcionalno sastavljeno, mozak posebno. Mozak vlada svime - od pisanja knjiga do kopanja vrta. Nevjerojatni živi kompjutor. Gospoda Demarin vrlo je iskusna liječnica. Sve zna, sve vidi, ničeg se ne boji. Bistra dama. Mnogo ljudi je već spasila. Danas, na Badnjak, govori nam o našem veličanstvenom mozgu.

Vidite budućnost, 2023. godinu?
- Silobrić, vi pijete kakao? To je vrlo pametno i izvrsno. Mogu li i ja?

Naravno.
- Pitate me za budućnost. Mislim da jednostavno mora ići nabolje. Bilo je prošlih godina previše zla koje je kulminiralo. Nadam se da će se te sve zle energije konačno rasprišiti. Mi ljudi zapravo možemo puno svojim mislima djelovati na to kako će nam biti u budućnosti... i kako nam je sada.

Pojedinačno ne možemo...
- Naravno da ne. Ali cijela ljudska energija može. Mi smo bili dugo trovani tim lošim vijestima, tim strahotama. Čovjek sjedne pred televizor i - gotov je. Ali, može odlučiti i da neće sve to slušati. Naše misli stvaraju naš život. To se odavno zna. To proučava filozofija. Dakle, mi svi možemo dobro i pametno misliti i okrenuti tijek misli pa i događanja...

Optimist ste?
- Jesam, veliki optimist. Liječnik i uz to pesimist nije dobra kombinacija. Čovjek odlučuje sam kako i kada će reagirati - između podržanja i događanja. Hoće li plakati ili se okrenuti i otići na drugu stranu. U tom kratkom međuvremenu čovjek odlučuje. Mi si možemo jako puno sami postići. Možeš se dati 'mljeti' okolnostima ili se nećeš prepustiti. Ne smiješ sebi sugerirati da je nešto previše loše. Naše misli su - moć, imaju moć. Vjerujte. I vjerujte u sebe. Ima danas puno nove literature na tu temu. Mi se radamo s određenom 'genetskom kartom' i s nasljedivanjem, ali nije točno da se to ne može promijeniti. Čovjek može promijeniti svoj život. Čovjek može sam odlučivati o svom životnom stilu. Čak i promijeniti svoje okruženje. Čovjek ne treba prihvaćati tuda misljenja. Znaš što želiš i to nastojiš ostvariti - ne povređujući druge ljude. Dolazi nam doba ljubavi i suosjećanja. Bit će tako. Bilo je baš previše zla i jada. Gomila ljudi je podlegla tim lošim informacijama. Sto posto - bit će uskoro bolje. To je moj odgovor na vaše pitanje.

Poznat ste i cijenjeni. Slavna neuropsihijatrica... i akademkinja HAZU.
- Prije su bile te dvije specijali-



BILJANA BULIVALS/CEOPIX

VIDA DEMARIN

Bavam se mozgom, ali svejedno znam da je duša najvažniji dio čovjeka

Ne znam postoji li duša fizički, možda kao neki "ficlek", ali postoji. Duša ne može nestati nikada. To je koncentrirana energija, a energija ne može nestati

zacije zajedno. Poslije su odvojene na dvije struke: neurologiju i psihijatriju. Uz to, biti akademkinja mi je velika čast.

Medicina napreduje, osobito uz pomoć izvrsne i moćne tehnologije...
- Tehnologijom smo dobili veliku pomoć upravo u dijagnostici i istraživanju mozga. Magnetska rezonanca, funkcionalna magnetska rezonanca, svi ti mogućer CTI... to je sada toliko snažno da mi liječnici, bez tih novih dijagnostičkih metoda koje nam potvrđuju što se u mozgu događa - ne bismo mogli funkcionirati. Metode prikazivanja mozga vrlo su napredne i nemjerljivo korisne. Neinvazivne dijagnostičke metode

su nam omogućile da stvarno upoznemo mozak. Sad je puno lakše biti neurolog. Imamo cijeli armatorijum svih tih dijagnostičkih metoda.

Mozak je, laički rečeno - savršeni kompjutor?
- Pa, pojednostavljeno rečeno jest nešto poput kompjutora. Mozak praktički koordinira sve u našem organizmu. Srce je pumpa, mašina, a mozak je vrhunska tehnologija u čovjeku. Ne može samo jedan od ta dva organa bez drugoga biti bitan. Postoji još jedan dio u mozgu koji kompjutor nema - a to je duša.

Duša čovjekova je u mozgu? Duša nije materijalna...
- Duša je jako važna, čovjek mora

imati dušu. Duša, naravno, postoji.

Gdje se točno nalazi?
- Još je Descartes rekao 'duša je treće oko u glavi'. Bila je diskusija je li duša u srcu ili u mozgu... Ne znam postoji li duša fizički, možda kao neki 'ficlek', ali postoji. To je najvažniji dio čovjeka. To smo - mi. Duša ne može nikada nestati. To je koncentrirana energija. Duša ne može umrijeti, jer energija ne može nestati. A mi, ljudi smo - energija. Različitih gustoća.

Srce?
- I srce je energija.

Može se zamijeniti, transplantirati.

- Može.
Mozak je jedini ljudski organ koji se ne može zamijeniti?
- Apsolutno točno. Mozak se ne može transplantirati. Svi drugi organi mogu. Ali, znate, vrlo je tijesan odnos između srca i mozga.
Na što mislite?
- Emocije su i u mozgu. To je jako povezano. Srce je samo - mišić. Najvažniji, ali samo mišić. Srce je samo stroj. Pumpa.
Volimo mozgom? O ljubavi odlučuje mozak?
- Da.
Zašto ljudi umiru? Tko odlu-

čuje?
- Onaj koji je stvorio svijet i svemir i ljude.

Po Darwinu, ljudi su se razvili iz primitivnih bića? A, mi smo savršeni... Kako to?
- Nisam sigurna da smo se razvili iz nekih jadnih bića. Postoji Bog. Ozbiljno vam govorim. Postoji neka ekipa koja ima plan... Nešto zeke dokazati, zato je ljudima dana - slobodna volja. Imamo slobodnu volju, ali koja nas - uništava ako pogriješimo.

Srušili ste Darwinovu teoriju o evoluciji bića...
- Nisam, tek sam posumnjala...

Danas je Badnjak, sutra Božić, za tjeđan dana Nova godina 2023. Jest će se, piti... Slaviti nakon ovih godina jada, zla i patnji... Vi, liječnica, veliku pozornost posvećujete čovjekovoj prehrani.
- Treba čuvati zdravlje, a to se radi i hranom. Prehrana je važna. Bitna je i stalna komunikacija s drugim ljudima, fizička aktivnost, tu mislim na hodanje, ples, joga je fantastična, Tai chi također. Prehrana je važna za mozak. Za životni stil. Društveno smo biće. Trebamo živjeti s ljudima.

Stres nam sve češće smeta u našem svakodnevnom životu?
- Nažalost, da. Melje nas svaki dan. Zato je važno naše stajalište i naše nošenje sa stresom. 'Bori se ili bježi.' Uvijek imaš trenutak za odluku pa ti odlučuješ što ćeš učiniti. Čovjek se treba naučiti nositi sa stresom. Mora izgraditi svoj self system, koji će mu služiti za obranu od stresa. 'Ja mogu sve.' To je stav koji dijete treba doznati već u školi.

San?
- Također je važan. San treba biti redovit i dovoljno trajati.
Prekrsite li vi koji put pravila za zdravu prehranu?
- Pa naravno. Itekako. Volim roštilj pa malo - pogriješim. S radošću. Jasno, neću svaki dan jesti roštilj. Kad dodem u Ameriku, poslom, odmah čim stignem odlazim jesti fini 'hamburger'. Dakle, stvar je u količini i balansu. Ne jesti puno toga što bi nam moglo škoditi. Znače, puno je veći šok za organizam ako zeliš nešto, recimo nezdravo pojedsti - pa snagom svoje volje odustaneš od toga, negoli da pojedest te čevapčice, hamburger ili kolač. I čašu vina treba popiti. Čašu...

Jeste li se bavili sportom?
- U školi sam igrala graničara i skijala sam. Ali nisam se natjecala.

Vaš suprug Ivan Šarić?
- Otišao je prije pet godina. Bio je arheolog. Imao je sjajan hobi: karkaturu. Vrlo zabavan čovjek. Bili smo sretni. Moram vam otkriti jednu tajnu: ako nemate vremena za ta vježbanja koja sam vam spomenula, samo zamislite da ste išli prošetati iako stvarno - niste otišli. Ako ste dobro zamislili - to će u vašem mozgu ostaviti isti trag kao da ste zaista bili u šetnji. Djeluju takozvani zrcalni neuroni. Dakle, zamišljajne radnje je isto kao da je radiš. Velim vam, moćan je taj naš mozak. I meditacija je također vrlo vrijedan postupak. Znano da je genijalni Vijetnamac - Thich Nhat Hanh, zen budist, govorio: trebaš prvo ući u sebe da bi mogao naći rešenje za sve izvan sebe. Meditacija. Postoji knjiga o tibetanskim ritualima: Peter Kelder je napisao knjigu 'Fon-

tana mladosti', prevedena je na hrvatski. Rijec je o sedam famoznih Tibetanaca. Pročitajte. Zanimljivo. Victor Frankl, austrijski psihijatar, napisao je u Beču knjigu o logoterapiji, ili terapiji smisla. Knjiga se zove: 'Zašto se niste ubili?' Kelder je kao dijete bio u nacističkom logoru. Cijelu su mu obitelj poubijali. Kleder se nije ubio jer je našao - smisao života. To je to.

Nakon Vinogradske bolnice radili ste u Avivi pa u Orlando, u dvjema privatnim poliklinikama...
- Sve ste pročitali o meni...

Piše na Internetu. Čitam.
- Da. U poliklinici Orlando smo doktorica Toljan, vlasnica, i ja napisale knjigu 'Klinička psihoneuroendokrinoimunologija' koja se bavi utjecajem stresa na čovjekovo zdravlje. To je nova znanstvena disciplina. Amigdala je dio mozga koji se aktivira u stresogenoj situaciji. Onda poruka ide na dijelove mozga: hipotalamus i hipofizu pa potom na hormone koji šalju poruke na koru nadbubrežne žlijezde. Iz žlijezde se tada izlučuju adrenalin i kortizon. I brane nas od stresa.

Komplicirano.
- Jako. Pa shvatili ste da je naš mozak - savršen.

To znam.
- Stres je u podlozi mnogih bolesti. Ozbiljnih. Zato smo dr. Toljan i ja napisale knjigu o obrani od stresa. Svaki čovjek, ako hoće, može postati skulptor vlastitog mozga, rekao je španjolski znanstvenik koji je o stresu pisao prije sto godina i dobio Nobelovu nagradu. Čovjek može životnim stilom, sredinom ravnotežom ponašanja i držanjem svih pravila koje sam vam prije rekla - biti vrlo zdrav. To vam je moja božićna poruka.

Postoji i drugi mozak u našem tijelu?
- Da. To su crijeva. Second brain. Tako se sad nazivaju crijeva. Enteric nervous system. ENS: Crijeva izlučuju određene hormone pa se može vidjeti hoće li biti nepravilna, bolesti. To zatim dojavljuju i mozgu.

Što je s depresijom, hoće li je u budućnosti zaista biti sve više?
- Depresija je gadna bolest. Fale nam neki hormoni. Promijenio se život mnogih obitelji. Danas zene rade. Ne stignu dati ni doručak djeci. I muž radi, naravno. Plače su male. Ipak, primarno, sve je na ženama. Djeca, muž, kuhinja. Ljubav je i na mužu i na ženi.

Rođeni ste u Zagrebu?
- Ja da. Tata je iz Istre, iz Medulina, mama iz Like. Dobro sam ispala.

Ima nas sada 8 milijardi ljudi na planetu. Puno?
- Nije. Ima još mjesta. Glupani pričaju da nas je previše.

Je li vas ičega strah, vas dobro informiranu liječnicu?
- Nije. Ničega. Prestrašim se kad vjetar zalupi vrata pa bubne prasak. Ličanka sam. I Istranka.

Kuhate?
- Ne, moja sestra kuha. Moja Poška. Silobrić, dosta je intervjua. Idem doma. Badnjak je. Sve sam vam rekla... Želim svima sretan Badnjak i pametnu cijelu Novu godinu 2023. ☐

Moram vam otkriti jednu tajnu: ako nemate vremena za vježbanje, samo zamislite da ste išli prošetati iako niste otišli. Ako ste dobro zamislili - to će u vašem mozgu ostaviti isti trag kao da ste zaista bili u šetnji. Djeluju takozvani zrcalni neuroni

Ovih blagdana darujte si godišnju pretplatu na omiljena izdanja

Gloria + gloria glam



867.80 kn / 115,18 €

+ DAR:
Prahir poklon bon u vrijednosti 500 kn / 66,36 €



Javite nam se na: 01/2255374 ili pretplata@hanzamedia.hr

Ponuda vrijedi za nove pretplatnike na tiskano izdanje na području RH do isteka zaliha