

PLACEBO EFEKT U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

Novi TV je skup, a samozavaravanje je besplatno!

I, ako mislite da vi niste tip osobe koja je podložna placebo efektu - nemojte biti previše uvjereni u to, jer on ovisi o danom trenutku i trenutnoj situaciji. Mogli biste se iznenaditi, jer je placebo efekt mnogo snažniji nego što se inače misli. Optimističan stav odnosno želja za poboljšanjem i uvjerenje u poboljšanje ili uspjeh nerijetko uzrokuje samo poboljšanje te postepeno dovodi do uspjeha



David "Sensei" Stainko,
prof. kineziologije

PLACEBO EFEKT je psihološki fenomen kada vjerujemo u koristan učinak stvari i predmeta koji ga realno nemaju. Djelovanje placebo i placebo efekt obično povezujemo s medicinom, ali možemo ga pronaći svuda oko nas, na primjer: da nema placebo, ne bi bilo ni marketinga.

U latinskom jeziku izraz placebo znači doslovno "svidjet ću se" (place-re -ugađati, svidjeti se). Placebo se definira kao "sugestivni lijek", koji je nedjelotvoran i bezopasan. Njegova djelotvornost ovisi isključivo o snazi samosugestije svake pojedine osobe. Primjena se prvi puta pojavljuje još 1785. godine kada se taj izraz spominje u jednom medicinskom rječniku kao uobičajena metoda ili lijek.

Budući da je svako liječenje praćeno i placebo efektom, učinci koji se pripisuju lijekovima variraju kako među

bolesnicima, tako i među liječnicima. Pacijent s povoljnim mišljenjem o liječnicima, sestrama i bolnicama skloniji je povoljnom odgovoru na placebo pa i na aktivni lijek nego osoba s negativnim stavom koja će zanjekati dobrobit lijeka ili razviti nuspojave. Pozitivan je učinak vjerojatniji kad i bolesnik i liječnik vjeruju da će intervencija biti korisna. Učinak placebo (placebo efekt) opaža se pri svakom liječenju, kako u medicini (farmakoterapiji, psihoterapiji ili kirurškom zahvatu) tako i u alternativnoj medicini. Efekt placebo ponekad je jednako jak kao i samo farmakološko djelovanje neke ljekovite stvari (lijeka).

Spontana promjena

Dva čimbenika imaju presudan utjecaj na placebo efekt. Prvi je svakako optimističan stav, što se naziva i sugestibilnošću, vjerom, nadom ili optimizmom. Već i samo uvjerenje da uzimate tvar s ljekovitim svojstvima donosi poboljšanje. Drugi je spontana promjena, što je nerijetko još važnije. Spontana poboljšanja se, naime, često opažaju bez ikakva liječenja. Ako se takvo spontano poboljšanje javi nakon primjene placebo (nedjelotvorne stvari), razumljivo je da će se placebo premda neprimjereno, pripisati zasluga za boljitak.

Liječnici se u pravilu libe namjernog i potajnog davanja placebo (za razliku od primjene u kliničkim pokusima) jer takvo "varanje" narušava ispravan odnos uzajamnog povjerenja s bolesnicima. Ipak, unatoč nesklonosti propisivanja placebo, liječnici ponekad susreću pacijente koji su potpuno uvjereni da uzimanjem određene stvari mogu preduhitriti ili suzbiti stanovite bolesti, premda za to nema nikakvih znanstvenih dokaza. Razlog leži u činjenici da svaki lijek ima i placebo efekt odnosno dobre ili loše učinke koji su neovisni o aktivnim kemijskim sastojcima.

Kako bi razlikovali pravi efekt lijeka od placebo efekta istraživači uspoređuju lijekove s placebo. U takvim ispitivanjima polovica ispitanika prima lijek u ispitivanju, a druga polovica prima placebo identična izgleda. Idealno je kod takvih istraživanja kada ispitanici kao i istraživači ne znaju tko prima pravi lijek, a tko placebo (takvi se pokusi nazivaju dvostruko slijepim). Znanost je utvrdila da svaki lijek ima dva terapijska učinka: jedan zahvaljujući aktivnom sastojku i drugi zbog uvjerenja da će doći do poboljšanja. Ovaj potonji fenomen, poznat kao placebo efekt javlja se kod trećine pacijenata koji primaju terapiju pod uvjetom da su uvjereni u njenu djelotvornost.

Klinička istraživanja

Postoje brojne teorije, rasprave, pa i vrlo opsežna i ozbiljna farmakološko-biološka i klinička istraživanja usmjerena prema pokušaju rješavanja enigme placebo i njegove stvarne kliničke učinkovitosti. Jedno od takvih nedavno objavljenih istraživanja pokazuje da bi liječnici jednoga dana nekim svojim pacijentima s kroničnim bolovima mogli propisivati placebo- tablete koje će smanjiti bol jednako učinkovito kao i svaki "pravi" analgetik na tržištu. Istraživački tim na čikaškom sveučilištu Northwestern University of Feinberg dokazao je, proučavajući moždanu anatomiju i psihološke karakteristike pacijenata, da je moguće predvidjeti koji će bolesnici s kroničnom boli učinkovito reagirati na lažnu "šećernu" tableticu placebo. "Njihov mozak je već unaprijed pripremljen da pozitivno odgovori na placebo", tvrdi voditelj istraživanja Vania Apkarian, profesor fiziologije na Northwesternu. "Njihova psihološka i biološka moždana konstitucija je uzrok sugestibilnom stanju u kojem, ako im se kaže: Ova tableta će vam smanjiti bol, njihova bol zaista postaje manja". Pritom uopće nije niti potrebno zavaravati takvog pacijenta, kaže Apkarian, jer iza placebo-odgovora postoji biološka osnova.

Istraživanje je pokazalo da svi ispitanici osjetljivi na placebo imaju sličnu građu moždanih centara: moždani emocionalni centri bili su im veći s desne strane mozga, a mozak im je imao nešto

Također, na neurofiziološkoj razini dokazano je da primjena placeba stimulira frontalni korteks kao i jezgru mozga - sivu tvar i amigdal, aktivirajući dopaminergične putove i u manjoj mjeri serotonergijske putove. Ova aktivacija izaziva osjećaj opuštenosti i zadovoljstva koji se podudara s poboljšanjem koje uočavaju pacijenti. Međutim, mehanizam djelovanja placebo efekta ostaje još uvijek dijelom misterija. Intrigantno u ovom procesu je to što se čini da je fenomen u kojem apstraktno razmišljanje

Među mnoštvom različitih istraživanja, provedeno je i istraživanje koje se bavilo pacijentima koji pate od sindroma iritabilnog kolona, vrste bolesti koja oboljelu osobu terorizira naizmjeničnim zatvorom i proljevom. Tim ljudima znanstvenici su rekli da će im dati placebo tabletu od neaktivne tvari, a koja je navodno u studijama pokazivala znatno poboljšanje kroz samoiscjeljujući postupak odnosa tijela i uma. Rezultat je bio predvidiv, velika većina pacijenata se osjećala znatno bolje.



Prema nekim istraživačima od deset nasumično odabranih ljudi, placebo efektu će u prosjeku biti podložno u potpunosti čak četvoro ljudi dok će još dvoje biti djelomično podložni

veći kortikalni senzorni dio nego kod ispitanika koji nisu reagirali na placebo. Osim toga, na testovima ličnosti svi su imali slične psihološke osobine: visok indeks emocionalne samosvijesti i povišenu osjetljivost na bolne situacije. Istraživanje je objavljeno u časopisu Nature Communications.

utječe na osnovne i primitivne procese, upravo one koji na sličan način djeluju i kod životinja.

Peter Trimmer, biolog sa Sveučilišta u Bristolu u Velikoj Britaniji, kaže da je sve počelo istraživanjima koja su pokazala da nešto slično efektu placebo postoji i kod mnogih životinja. Na prvi pogled to se čini besmislenim: zašto bi organizam, ako se može sam izliječiti, čekao poticaj placebo tvari da se pokrene? Odgovor na to pitanje iz evolucijske perspektive ponudila je nova računalna simulacija koja je pokazala da obrambeni sustav ima prekidač koji je pod kontrolom uma. Trimmer kaže da za tu pojavu postoji jednostavno objašnjenje: pokretanje imunološkog sustava je toliko iscrpno da jak i trajan poticaj može opasno iscrpiti zalihe energije u organizmu.

Također, u studiji s 84 čistačice iz sedam hotela znanstvenici su htjeli otkriti može li placebo utjecati na koristi od tjelesne aktivnosti. U četiri hotela čistačicama su rekli (uvjerali ih) da njihov svakodnevni rad zadovoljava preduvjet za zdrav, aktivan život. U preostala tri hotela nisu rekli ništa. Mjesec dana kasnije, otkrili su da su žene u informiranoj grupi u prosjeku izgubile kilogram težine, smanjile krvni pritisak za skoro 10 posto i bile su znatno zdravije u smislu postotka masti u tijelu, indeksa tjelesne mase i omjera struka i bokova.

Ako želite bolji televizor, možete nabaviti super mega HD plazmu... ili investirati u placebo efekt. Novi TV je skup, a samozavaravanje je besplatno! O čemu se radi? Nizozemski znanstvenici postavili su zanimljivo istraživanje.

Ispitanicima su pokazali istu snimku na istom televizoru, samo su polovici rekli da mogu očekivati sliku visoke rezolucije. Kako bi stvar bila uvjerljivija, za tu su grupu oko televizora postavili reklamne plakate i letke te na televizor spojili posebno široki kabel. Drugoj grupi rekli su da će gledati običan DVD snimak. Ispitanici su pali na trik i zaključili da je slika na "HD" televizoru bolja.

Znanstvenicima svašta pada na pamet, a australski psiholozi su posebno maštoviti. Njihova studija istraživala je utjecaj alkohola/placeba na osjećaje tuge i izgledala je ovako: Na početku su ispitanike podijelili u grupe koje će dobiti alkohol ili placebo. Zatim su im izazvali negativno raspoloženje i na kraju ispitanicima podijelili piće. Rezultat je bio zanimljiv. Poboljšanje raspoloženja bilo je slično u obje grupe, ali usporediv je bio i osjećaj opijenosti. Slično istraživanje provedeno je i među studentima na sveučilištu Princeton (New Jersey).

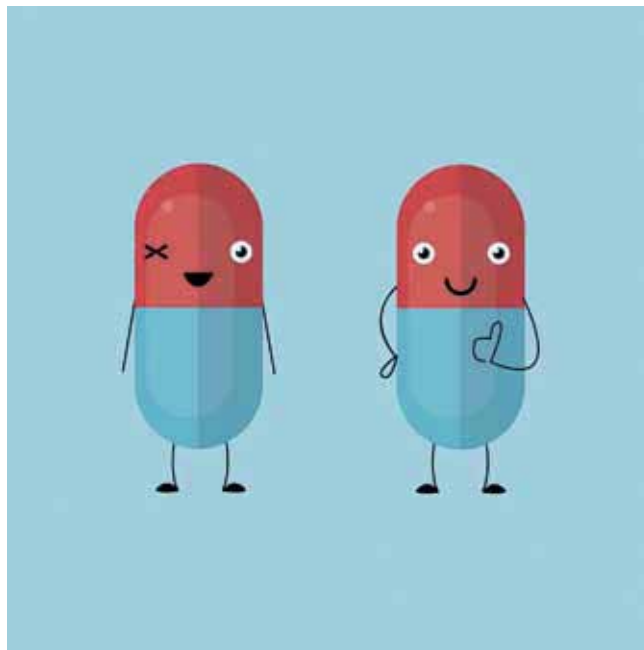
Ipak, najčudnije je bilo istraživanje medicinskog fakulteta u Bejloru (Baylor School of medicine), koje je 2002. godine objavio New England Journal of Medicine, a koje je procjenjivalo operacije pacijenata s teškim bolovima u koljenima. Glavni autor studije Dr. Brus Mozeli, kao iskusan kirurg znao je da operacije koljena pomažu njegovim pacijentima: "Svi dobri kirurzi znaju da u kirurgiji nema placebo efekta". Međutim, on je pokušavao utvrditi koji je dio operacije najviše pomogao njegovim pacijentima.

Pacijenti koji su sudjelovali u studiji podijeljeni su u tri grupe. Jednoj grupi sastrugao je oštećenu hrskavicu na koljenu. Kod druge skupine isprao je zglobov koljena te tako odstranio materijale koji bi mogli uzrokovati upalni učinak. Treća grupa dobila je "lažnu operaciju" tj. pacijenti su bili stavljeni pod narkozu, a Mozeli im je napravio tri standardna reza i ponašao se kao da ih operira. Nakon "operacije" svim trima grupama propisana je jednaka postoperativna njega koja je uključivala program fizikalne terapije.

Rezultat je bio šokantan. Stanje kod svih pacijenata se poboljšalo. Mozeliju su rezultati bili šokantni ali jasni: "Tim pacijentima nije nimalo pomoglo moje kirurško umijeće. Čitava korist od operacije osteoartritisa koljena bila je placebo učinak".

Placebo efekt i svakodnevni život

Djelovanje placebo obično povezujemo s medicinom, ali možemo ga pronaći svuda oko nas. Jeste li znali da semafori za pješake često služe samo da bi nam dali osjećaj konrole? Ili da dugmad za zatvaranje vrata lifta nemaju funkciju? Ili da uredske zgrade često imaju sustave



Istraživanje je pokazalo da svi ispitanici osjetljivi na placebo imaju sličnu građu moždanih centara: moždani emocionalni centri bili su im veći s desne strane mozga

s lažnim zvukom zujanja klima uređaja i isto tako lažnim regulatorima topline? Percepcija je ključ svega. Psiholozi, liječnici ali i razni poslovni ljudi (menadžeri), političari ili vjerski vođe to znaju i redovito je koriste. Ponekad čak i u našu korist.

Današnja nekonvencionalna (alternativna) medicina kao i biomedicina više nemaju nikakve veze s nekadašnjom (izuzev povijesne), sada zaostalom narodnom medicinom tj. liječenjem raznih vračeva, iscjelitelja, vještica i dr. Danas takav način liječenja daleko nadmašuje način rada nekadašnjih vračeva ili vještica koji

su molitvama ili plesovima te drugim obredima nastojali odobrovoljiti bogove da vrate zdravlje, pošalju kišu i slično. Svi medicinski sustavi pa i oni paralelni (alternativni) su prošli od tada svoj vlastit razvojni put i danas se uspješno nadopunjuju.

Današnja homeopatija, ayurveda, akupunktura, akupresura, fitoterapija, kineska biljna medicina, bioenergetska terapija, reiki terapija, kiropraktika, osteopatija, manualna medicina, različite terapije manipulacija kralježnice i kostiju ili stopala, aroma terapija, terapija zvukom, kao i neke druge vrste terapija, sustavi su za koje u svijetu postoje razne renomirane i ozbiljne škole i fakulteti, a na kojima se školuju budući stručnjaci - terapeuti.

Na žalost, u mnogim državama širom svijeta zakon nije precizno regulirao bavljenje takvim paralelnim, nekonvencionalnim tj.

alternativnim medicinskim sustavima te su zbog toga mnogi nekvalificirani terapeuti-iscjelitelji iskoristili taj kaotični režim i pokušavaju zarađivati na neznanju i nemoći bolesnih osoba. Takvi nekvalificirani terapeuti - iscjelitelji, nisu uopće ili nisu dovoljno stručni za obavljanje te djelatnosti. Nerijetko svoju poziciju terapeuta poistovjete s nekakvom mesijanskom ulogom (osobito u području duhovne medicine te nekim metodama energetske medicine) pa to pretvore u "komediju" koja u potpunosti narušava ugled struke.

Takvi nestručni terapeuti iskoristavaju činjenicu koja je danas prilično poznata, a to je da se placebo tj. placebo terapijom mogu poboljšati stanja oboljelih kod 60 do 90 posto bolesti. Iz tog razloga, među ostalima tu svoje mjesto pronalaze i razni nestručni terapeuti duhovne medicine, lažni stručnjaci astrologije, tarot karata, kao i mnogi koji se nestručno bave drugim metodama ezoterije. Svi ti razni iscjelitelji, kao i pojedine vjerske i religijske skupine, nude - spasenje, prosvjetljenje, nove spoznaje, povećanje fizičkih i psihičkih performansa, duhovni rast i razvoj te ostalo. No je li to uistinu tako?

Nestručni (lažni) terapeuti-iscjelitelji često na zid u svojim prostorijama (ordinacijama) stavljaju razne medicinske karte (anatomske karte, karte za kiropraktiku, karte čakri i slično). Na taj vas način nastoje impresionirati svojim "znanjem", kao i svojim navodnim titulama, čime vas pokušavaju uvjeriti u svoju stručnost. No ako ih imalo pažljivije slušate uvidjet ćete da od 639 mišića koliko ih ima ljudsko tijelo oni znaju za samo njih nekoliko (uglavnom su to biceps i triceps brachi, deltoid, pectoralis, abdominal, gluteus, rectus femoris, soleus, te ponekad i trapezius i adductor, rijetko kada znaju i nešto više od toga).

Također, od 370 danas poznatih akupunkturnih točaka na ljudskom tijelu, takvi lažni stručnjaci vama pokazuju svega desetak točaka za akupunkтуру ili akupresuru, i to uglavnom onih točaka koje su već odavno poznate. Ti navodni stručnjaci čak i kada govore o čakrama (iako danas postoji puno objašnjenja i tumačenja sa znanstvenog i duhovno religijskog stajališta) od 7 čakri jedva da znaju objasniti neke osnovne stvari o njima ili nešto reći o osnovnom protoku energije u ljudskom tijelu putem čakri (vrtlog energije).

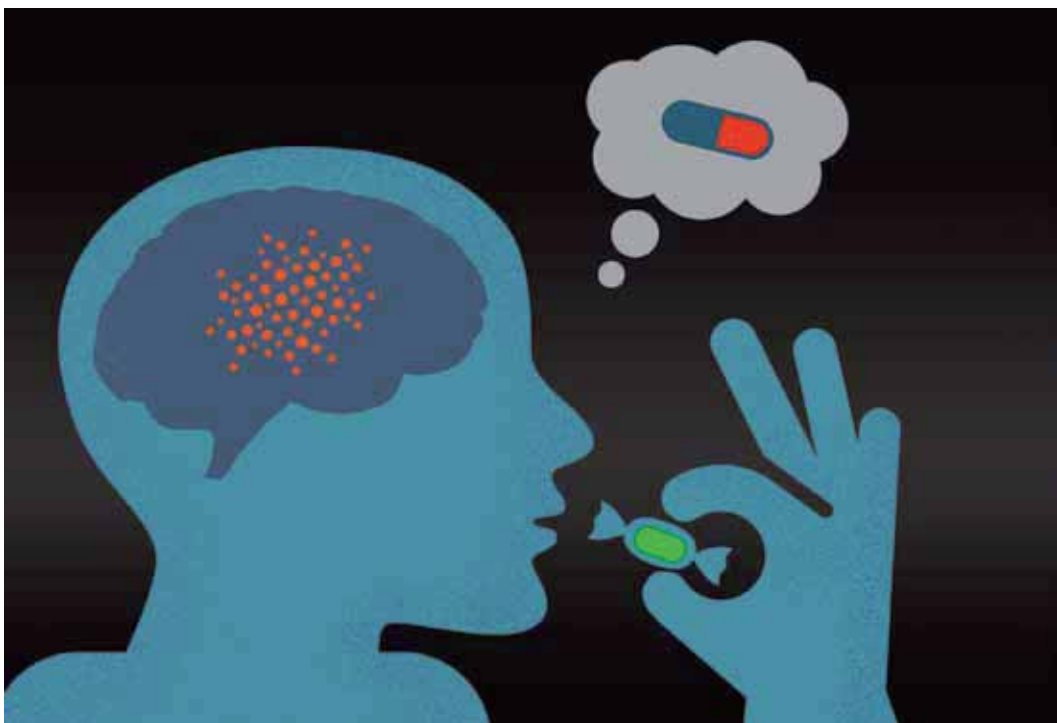
Moć uvjeravanja

Poneki od tih nestručnih terapeuta ipak imaju nešto na čemu im se može zavijediti, a to je njihov način na koji oni uvjeravaju ljude u istinitost onoga o čemu govore. Mnogi od njih su čak i sebe uvjerali da su oni pravi odnosno istinski iscjelitelji. I ono što je najvjerojatnije u svemu je činjenica da ima i istine u tome što govore tj. u njihovom terapijskom liječenju i u njihovoj moći iscjelitelja. Zašto? Razlog svakako leži u placebo efektu, a koji proizlazi iz njihove moći uvjeravanja ljudi u njihovu stručnost, kao i u efikasnost njihove terapije.

Prema nekim istraživačima od deset nasumično odabranih ljudi, placebo efektu će u prosjeku biti podložno u potpunosti čak četvoro ljudi dok će još dvoje biti djelomično podložni. Drugim riječima od desetero ljudi placebo efektu će u većoj ili manjoj mjeri biti podložno njih čak šestero. To je veći postotak efikasnosti nego što ga liječnici u raznim istraživanjima mogu postići kada ispituju efikasnost nekog novog lijeka. Tada se ponekad zadovolje i s 40 posto efikasnosti. To je

jedan od razloga zašto je danas prema WHO, klasična medicina tek na četvrtom mjestu po proširenosti u svijetu, a na prva tri mjesta su drugi paralelni medicinski sustavi.

Optimističan stav odnosno želja za poboljšanjem i uvjerenje u poboljšanje ili uspjeh nerijetko uzrokuje samo poboljšanje te postepeno dovodi do uspjeha



Placebo efekt je neizostavan i kada se izvodi aroma terapija. Terapeuti vas, naime, uvjeravaju u ljekovitost njihove terapije, kao i učinkovitost njihovih raznih eteričnih ulja, parfema, mirisnih svijeća, cvjetnih aranžmana i drugog. To što vas u trenutku terapije boli glava od raznih mirisa ili možda imate iritaciju u nosnicama, crvenilo na koži od eteričnog ulja, oni pravdaju normalnom pojavom. I vi im naravno to povjerujete.

Slično je i kod terapije zvukom. Terapeuti vas uvjeravaju da će vam biti bolje ako slušate zvukove iz prirode, npr. zvuk mora (šum valova), vjetra ili nekih

ptica, pa zvuk harfe, violine, gitare i slično; da ćete se mnogo bolje osjećati ako slušate, Mozarta, Čajkovskog, Ravela i slično. Prava istina je da bi se dobro osjećali i da vam ti terapeuti puste blues, rock, country ili neku drugu vrstu vama omiljene glazbe.

I, ako mislite da vi niste tip osobe koja je podložna placebo efektu - nemojte biti previše uvjereni u to, jer on ovisi o danom trenutku i trenutnoj situaciji. Mogli biste se iznenaditi, jer je placebo efekt mnogo snažniji nego što se inače misli. Optimističan stav odnosno želja za poboljšanjem i uvjerenje u poboljšanje ili uspjeh nerijetko uzrokuje samo poboljšanje te postepeno dovodi do uspjeha.

Osoba koja vjeruje u to da će joj biti bolje i vjeruje u svoj uspjeh, učinit će sve

predradnje koje su potrebne da prije ili kasnije do poboljšanja ili uspjeha i dođe. Ovaj se efekt zasniva na činjenici da izraženo očekivanje da će se dogoditi određena situacija ili fenomen dovodi do toga da subjekt na kraju poduzme radnje koje dovode do izazivanja prvotno očekivane situacije. To je često vidljivo u liječenju bolesnika, ali i kod donošenja nekih važnijih poslovnih ili životnih odluka, a primjenjuje se i u sportu i sportskim natjecanjima. Placebo i placebo efekt, kao i njegov značaj u svakodnevnom životu ima daleko veću ulogu nego što se to želi priznati. ■