

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Odkładam Badania, Bo Wolę Nie Wiedzieć

Jak przestać unikać profilaktyki, planować wizyty i kontrole
oraz zmniejszyć stres związany z dbaniem o zdrowie
bez diagnozowania się samemu



Mamy problem. Ale spokojnie.

Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Odkładam Badania, Bo Wolę Nie Wiedzieć

Jak przestać unikać profilaktyki, planować
wizyty i kontrole oraz zmniejszyć stres
związany z dbaniem o zdrowie bez
diagnozowania się samemu

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ALL-IN Rafał Płonkowski
2026
ISBN 9788384833971

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Im mniej wiem, tym spokojniej. Teoretycznie.....	10
Rozdział 2 - Czekam na dobry moment, czyli nigdy	17
Rozdział 3 - Skoro nic mnie nie boli, to chyba nie ma tematu.....	24
Rozdział 4 - Więcej badań nie znaczy więcej spokoju.....	31
Rozdział 5 - Wstydzę się, że tak długo zwlekałem.....	38
Rozdział 6 - Nie boję się lekarza. Boję się tego, co będzie w gabinecie.....	45
Rozdział 7 - Nie mam czasu chodzić po lekarzach	52
Rozdział 8 - Nie wiem, od kogo właściwie zacząć.....	58
Rozdział 9 - Zrób z profilaktyki system, nie projekt życia	64
Rozdział 10 - Przygotuj wizytę, zanim zamkną się drzwi gabinetu	71
Rozdział 11 - Mam wynik. I teraz co?	78
Rozdział 12 - Czekanie na wynik nie musi zajmować całego dnia	84
Rozdział 13 - Jak usłyszeć „ryzyko” i nie dopisać od razu katastrofy.....	90
Rozdział 14 - Kiedy przestać sprawdzać i zacząć żyć między kontrolami	96
Rozdział 15 - Znowu odwołałem wizytę. I co teraz?	102

Rozdział 16 - Kiedy życie rozwala cały plan profilaktyki	108
Rozdział 17 - A jeśli naprawdę coś wyjdzie?	114
Rozdział 18 - Naucz się rozpoznawać, że znowu zaczynasz unikać	121
Rozdział 19 - Zdrowie ma być częścią życia, nie jego centrum	127
Rozdział 20 - Sprawdź, zapytaj, działaj i wróć do życia	134

INTRO

Jest wtorek, 21:43. Siedzisz na kanapie i robisz coś całkowicie niewinnego, na przykład sprawdzasz pogodę na weekend, kiedy nagle przypominasz sobie, że miałeś umówić badania. Nie dzisiaj. W ogóle. Kiedyś. Przypomnienie pojawia się w głowie z subtelnością urzędowego wezwania: „A tak przy okazji, pamiętasz o tej profilaktyce, którą odkładasz od ośmiu miesięcy?”. Oczywiście pamiętasz. Dlatego właśnie tak skutecznie o niej nie myślisz. Przez kilka sekund rozważasz wejście na stronę przychodni, ale wtedy pojawia się druga myśl: „A jeśli coś wyjdzie?”. To bardzo mocny argument, szczególnie dla tej części mózgu, która uważa, że wyniki badań są trochę jak mandaty z fotoradaru - dopóki nie otworzysz koperty, teoretycznie nadal jesteś człowiekiem bez mandatu. Zamykasz więc temat, otwierasz pogodę i dowiadujesz się, że w sobotę będzie padać. Świetnie. Jedno zagrożenie zidentyfikowane.

Unikanie badań potrafi wyglądać zaskakująco rozsądnie. Nie mówisz przecież: „Postanowiłem zignorować swoje zdrowie i zobaczymy, jak daleko zajadę”. Mówisz: „Teraz naprawdę nie mam kiedy”, „Najpierw skończę ten projekt”, „Po urlopie”, „Jak będzie spokojniej”, „Muszę sprawdzić, jakie badania w ogóle zrobić”, „Nie chcę panikować”, albo klasyczne: „W sumie nic mi nie jest”. Każde z tych zdań może mieć odrobinę sensu. Problem zaczyna się wtedy, gdy odrobiny sensu układają się w kilkuletni system zarządzania profilaktyką oparty na jednej procedurze: nie ruszać, dopóki temat sam nie zniknie. Niestety organizm nie korzysta z funkcji „oznacz jako przeczytane”. A kalendarz ma

bezczelną właściwość polegającą na tym, że „za kilka tygodni” po pewnym czasie staje się „zeszłej wiosny”.

Najtrudniejsze jest to, że często wcale nie boisz się samego badania. Możesz bać się tego, co będzie po nim. Wyniku. Kolejnej wizyty. Słowa, którego nie zrozumiesz. Kosztów. Konieczności podjęcia decyzji. Albo zwyczajnie tego momentu, w którym zdrowie przestaje być abstrakcyjną sprawą „na przyszłość”, a staje się czymś zapisanym czarno na białym. Niewiedza daje krótkotrwałą ulgę, ponieważ pozwala zachować dotychczasowy obraz sytuacji. Jeśli niczego nie sprawdzisz, nie musisz dziś reagować. To nie jest głupota ani szczególnie egzotyczna wada charakteru. To zwykły mechanizm unikania tego, co wywołuje napięcie. Tyle że ulga działa trochę jak odłożenie rachunku do szuflady: wieczór rzeczywiście robi się przyjemniejszy, ale rachunek nie odczuwa z tego powodu najmniejszej potrzeby samounicestwienia.

Do tego dochodzi druga skrajność, równie wyczerpująca. Człowiek nie umawia wizyty u lekarza, ale za to o 00:17 rozpoczyna prywatne śledztwo w internecie. Najpierw wpisuje jeden objaw. Potem drugi. Po dwudziestu minutach ma otwartych siedem kart, zna pięć nazw chorób, których rano nie umiałby poprawnie wymówić, oraz doświadcza niezwykle specyficznego stanu, w którym jednocześnie nie chce iść do specjalisty i jest przekonany, że powinien natychmiast uporządkować testament. Internet jest w tej sytuacji wyjątkowo wydajnym pracownikiem działu katastrof. Nigdy nie mówi: „Spokojnie, zamknij przeglądarkę, zapisz pytanie i umów normalną konsultację”. Zawsze ma jeszcze jeden artykuł. Jeszcze jedno forum. Jeszcze jedną historię człowieka z drugim końcem świata, który zaczął od podobnego śwędzenia łokcia.

Ta książka nie ma zrobić z ciebie amatorskiego lekarza ani kierownika własnego centrum diagnostycznego. Nie będziemy ustalać tutaj, jakie badania są właściwe dla konkretnej osoby, jak często należy je wykonywać ani co oznacza określony wynik - to zależy między innymi od wieku, historii zdrowotnej, czynników ryzyka, objawów i zaleceń specjalistów. Jeżeli coś cię niepokoi, masz nowe lub nasilające się objawy albo lekarz zalecił określoną kontrolę, książka nie zastępuje konsultacji. Naszym problemem jest inna rzecz: jak przestać organizować kontakt ze zdrowiem według zasady „zrobię to, gdy przestanę się tego bać”. Bo można trochę się bać i mimo wszystko wykonać telefon. Można nie lubić badań i nadal je planować. Można nie znać odpowiedzi i właśnie dlatego zapytać kogoś, kto ma odpowiednie kwalifikacje.

Wiele osób próbuje rozwiązać ten problem za pomocą wielkiego zrywu. Pewnego dnia następuje mobilizacja: „Dobra. Od teraz dbam o siebie”. Powstaje lista specjalistów, badań, szczepień, wyników do odnalezienia, aplikacji do zainstalowania i być może plan picia wody rozpisany z dokładnością godną misji kosmicznej. Przez godzinę wszystko wygląda imponująco. Potem życie przypomina o dwóch spotkaniach, zakupach, dziecku, samochodzie, pracy, psie albo ciekącym kranie i projekt „Zdrowie 2.0” trafia obok projektu „Nauczę się hiszpańskiego”. Problem nie polega na braku dobrej woli. Problemem jest to, że próbujesz pokonać stres przedsięwzięciem tak dużym, że samo zarządzanie nim staje się kolejnym źródłem stresu. Profilaktyka nie potrzebuje ceremonii otwarcia. Potrzebuje następnego wykonalnego kroku.

I właśnie takim podejściem będziemy się tutaj zajmować. Nie heroicznym, tylko użytecznym. Jak rozdzielić „muszę

zadbać o zdrowie" na rzeczy, które naprawdę można wpisać do kalendarza. Jak przygotować się do wizyty, żeby nie przypomnieć sobie najważniejszego pytania dopiero na parkingu. Jak zebrać podstawowe informacje bez tworzenia domowego archiwum medycznego przypominającego dokumentację śledztwa parlamentarnego. Jak nie zamieniać oczekiwania na wynik w całodobowy monitoring własnego ciała. Jak rozmawiać z lekarzem, gdy stres powoduje, że w gabinecie na pytanie „Czy coś jeszcze?” odpowiadasz automatycznie „Nie”, a piętnaście sekund później na korytarzu odzyskujesz dostęp do całej pamięci autobiograficznej.

Nie będziemy też udawać, że wystarczy „prześć się martwić”. Gdyby takie zdanie działało, psychologowie, lekarze i producenci środków uspokajających mogliby przekwalifikować się na hodowlę lawendy. Stres związany ze zdrowiem trzeba potraktować jak realną przeszkodę organizacyjną i emocjonalną. Czasem pomoże ograniczenie liczby decyzji, czasem wcześniejsze zapisanie pytań, czasem umówienie wizyty zanim zaczniesz negocjować sam ze sobą, a czasem rozmowa ze specjalistą o samym lęku, jeśli unikanie badań albo ciągłe zamartwianie się zaczyna poważnie wpływać na twoje życie. Celem nie jest osiągnięcie stanu, w którym każdą wizytę lekarską witasz z entuzjazmem podobnym do weekendu w spa. Wystarczy, że strach przestanie mieć wyłączne prawo do zarządzania kalendarzem.

Bo dbanie o zdrowie nie wymaga, żebyś codziennie myślał o zdrowiu. Wręcz przeciwnie. Dobrze zorganizowana profilaktyka może oznaczać mniej myślenia, nie więcej: kilka rozsądnych ustaleń, terminy zapisane tam, gdzie rzeczywiście je zobaczysz, pytania przygotowane przed

wizytą, wyniki przechowywane w jednym miejscu i jasne rozróżnienie między „powinieniem to sprawdzić” a „właśnie diagnozuję się na podstawie siedmiu minut w wyszukiwarce”. Chodzi o stworzenie systemu na tyle prostego, żeby działał również wtedy, gdy jesteś zmęczony, zajęty i absolutnie nie masz ochoty być odpowiedzialnym dorosłym. Czyli, statystycznie rzecz biorąc, w bardzo wielu wtorkowych wieczorach.

Najważniejsza zmiana zaczyna się od jednej mało spektakularnej myśli: wynik nie tworzy rzeczywistości, tylko dostarcza informacji o niej. Wizyta nie jest karą za to, że organizm istnieje. Kontrola nie oznacza automatycznie problemu. A niewiedza, choć czasem daje chwilę spokoju, nie jest tym samym co bezpieczeństwo. Nie musisz od jutra kochać przychodni, laboratoriów, telefonicznych rejestracji ani formularzy z pytaniem, czy pamiętasz dokładną datę czegoś, co wydarzyło się w 2014 roku. Masz tylko nauczyć się przechodzić przez te rzeczy bez wielotygodniowej rundy negocjacji z samym sobą.

Na początek wystarczy więc jedna zasada: nie rozwiązuj dziś całego swojego zdrowia. To zadanie byłoby dość ambitne nawet jak na wtorek. Wybierz jedną odkładaną rzecz, która naprawdę wymaga ustalenia - wizytę, kontrolę, pytanie do lekarza, zalecone badanie - i potraktuj ją nie jak zapowiedź katastrofy, ale jak zwykły punkt do obsłużenia. Bez diagnozy z internetu. Bez piętnastu scenariuszy. Bez oczekiwania, aż poczujesz stuprocentowy spokój. Spokój może przyjść później.

Najpierw termin.

Rozdział 1 - Im mniej wiem, tym spokojniej. Teoretycznie.

Jest 8:12 rano. W skrzynce mailowej pojawia się wiadomość z laboratorium albo przychodni, a ty przez pierwsze kilka sekund patrzysz na nią jak na podejrzaną paczkę pozostawioną pod drzwiami. Niczego jeszcze nie otworzyłeś, więc sytuacja jest w pewnym sensie idealna. Wynik istnieje, ale nie został przeczytany. Informacja jest dostępna, ale jeszcze nie weszła do twojego życia. Możesz zrobić kawę, odpowiedzieć na dwa maile, sprawdzić, czy ktoś naprawdę potrzebował oznaczyć cię na zdjęciu z firmowej integracji sprzed sześciu lat, i przez chwilę udawać, że temat nie istnieje. Potem pojawia się bardzo logicznie brzmiąca myśl: „Otworzę później, jak będę miał spokojną głowę”. To niezwykle elegancki sposób na powiedzenie: „Nie chcę teraz poczuć tego, co mogę poczuć po kliknięciu”. I właśnie tutaj zaczyna się jedna z najważniejszych rzeczy do zrozumienia: często nie unikasz badania, wyniku albo wizyty. Unikasz emocji, które według ciebie mogą pojawić się po nich.

To rozróżnienie wydaje się drobne, ale zmienia wszystko. Jeśli powiesz sobie: „Nie robię badań, bo jestem nieodpowiedzialny”, problem wygląda jak wada charakteru. Jeśli powiesz: „Odkładam badania, bo próbuję uniknąć niepokoju”, nagle masz do czynienia z konkretnym mechanizmem, a mechanizmy da się obserwować i modyfikować. Unikanie działa kusząco, ponieważ nagroda pojawia się natychmiast. Nie umawiasz wizyty - napięcie trochę spada. Nie odbierasz telefonu z przychodni - masz chwilę ciszy. Nie otwierasz wyniku - przez kolejną godzinę

nie musisz niczego interpretować. Mózg bardzo lubi rozwiązania, które przynoszą ulgę przed obiadem, nawet jeśli rachunek za nie przyjdzie za miesiąc. To trochę jak wyłączenie kontrolki samochodu kawałkiem czarnej taśmy: wewnątrz auta wygląda spokojniej, kierowca też, a samochód jakoś nie docenia twojego talentu dekoratorskiego.

Dlatego warto od razu wyrzucić do kosza jeden popularny pomysł: „Jak naprawdę się zmotywuję, przestanę unikać”. Motywacja jest tutaj przeceniana, ponieważ unikanie nie wynika wyłącznie z lenistwa czy braku organizacji. Możesz być świetnie zorganizowany w pracy, pamiętać o podatkach, przeglądzie auta, urodzinach teściowej i tym, że w środę trzeba kupić karmę, a jednocześnie przez pół roku nie zadzwonić do lekarza w sprawie kontroli. Człowiek potrafi prowadzić projekt za milion złotych i przegrać z numerem telefonu zaczynającym się od 42. To nie jest dowód na hipokryzję. To dowód, że zadania nacechowane lękiem zachowują się inaczej niż neutralne obowiązki. „Kup toner” jest po prostu zadaniem. „Umów badanie, które może powiedzieć coś o twoim zdrowiu” zawiera zadanie, emocję i możliwość uruchomienia wyobraźni, która w pięć sekund potrafi wyprodukować serial medyczny na osiem sezonów.

Problem pogłębia jeszcze jedno złudzenie: skoro nie wiem, mogę założyć, że wszystko jest dobrze. Tyle że niewiedza nie jest informacją o zdrowiu. Jest brakiem informacji. To różnica banalna, dopóki nie zauważysz, jak często psychicznie zamieniamy jedno w drugie. „Nie byłem u lekarza, więc nikt nie powiedział, że coś jest nie tak” zaczyna brzmieć niemal jak „wszystko jest w porządku”. Nie chodzi o to, żeby teraz przejść na drugą stronę i zacząć zakładać katastrofę. Chodzi o odebranie niewiedzy fałszywego statusu dobrego wyniku. Jeśli nie sprawdzisz

ciśnienia, nie znasz ciśnienia. Jeśli nie wykonałeś zalecanej kontroli, nie znasz wyniku kontroli. To wszystko. Bez horroru, bez fanfar i bez konferencji prasowej pod przychodnią.

Dobrym ćwiczeniem jest więc złapanie chwili tuż przed uniknięciem. Nie po tygodniu, kiedy już zdążysz stworzyć rozbudowaną teorię o braku czasu, tylko dokładnie wtedy, gdy ręka zmierza do zamknięcia strony rejestracji albo kiedy myślisz: „Zadzwonię jutro”. Zadać sobie jedno krótkie pytanie: „Czego konkretnie próbuję teraz nie poczuć?”. Odpowiedź może brzmieć: lęku przed wynikiem, wstydu, że dawno nie byłem na kontroli, strachu przed oceną lekarza, niepewności, czy badanie będzie nieprzyjemne, obawy o koszt, irytacji związanej z organizacją albo zwykłego poczucia, że jeśli zacznę, pojawi się dziesięć następnych rzeczy. Nie musisz robić z tego wieczoru terapeutycznego przy świecy. Chodzi o nazwę przeszkody. „Boję się wyniku” jest problemem, z którym można pracować. „Nie wiem, jakoś tak wyszło” jest mgłą.

Czasem już samo nazwanie mechanizmu ujawnia, jak sprytnie potrafi działać unikanie. Przykład: masz umówić wizytę kontrolną, ale postanawiasz najpierw „dobrze się przygotować”. Otwierasz kalendarz. Potem sprawdzasz stare wyniki. Potem szukasz, gdzie była ostatnia morfologia. Potem przypominasz sobie, że powinieneś uporządkować dokumenty medyczne. Dwie godziny później masz nowe foldery nazwane „ZDROWIE”, „ZDROWIE WAŻNE”, „ZDROWIE NOWE” i „ZDROWIE FINAL 2”, natomiast wizyty nadal nie ma. To jeden z najbardziej eleganckich trików unikania: aktywność zastępuje działanie. Czujesz się produktywnie, bo zrobiłeś dużo, ale nie zrobiłeś tej jednej rzeczy, która uruchomiłaby realny proces. W pracy

nazwalibyśmy to być może „przygotowaniem infrastruktury”. W domu można nazwać rzecz po imieniu: przez dwie godziny perfekcyjnie nie zadzwoniłeś.

Dlatego pierwszą praktyczną zasadą jest rozdzielenie zadania od całej reszty. Jeśli celem jest umówienie konsultacji, zadanie brzmi „umów konsultację”, a nie „przejrzyj całą historię zdrowia od chrztu”. Jeśli celem jest wykonanie zaleconego badania, zadanie brzmi „sprawdź, gdzie i kiedy mogę je wykonać”, a nie „przeczytaj wszystko, co internet wie na ten temat”. Jeśli masz otworzyć wynik, otwierasz wynik, a interpretację zostawiasz osobie, która ma do tego kompetencje, jeśli wynik tego wymaga. Najbardziej pomocne bywa brutalnie proste kryterium: czy czynność, którą teraz wykonuję, realnie przybliży mnie do wizyty, badania lub uzyskania profesjonalnej informacji? Jeśli nie, być może właśnie dekorujesz kontrolkę czarną taśmą, tylko w wersji cyfrowej.

Druga zasada brzmi: nie negocjuj z lękiem warunku „najpierw mam się przestać bać”. To warunek skonstruowany tak, żeby nic się nie wydarzyło. Emocje rzadko ustawiają się grzecznie w kolejce i mówią: „Dobrze, Rafał, skończyliśmy, możesz teraz zadzwonić”. O wiele praktyczniejsze jest nauczenie się działania przy częściowym napięciu. Możesz czuć dyskomfort i wpisać numer. Możesz mieć ściśnięty żołądek i nacisnąć „zarezerwuj”. Możesz nie lubić wyników i umówić konsultację, na której ktoś je z tobą omówi. To nie jest bohaterstwo. To raczej zwykła umiejętność wykonywania czynności, mimo że emocje nie wystawiły pisemnej zgody. Bardzo wiele dorosłości polega właśnie na tym, tylko zazwyczaj dotyczy podatków, hydraulika i telefonów, których nikt nie chce wykonać.

Przyda się także prosty test trzech zdań. Kiedy zauważysz, że odkładasz badanie albo wizytę, dokończ: „Obawiam się, że...”, „Jeśli to się wydarzy, będę musiał...”, „Najmniejszy rozsądny krok teraz to...”. Pierwsze zdanie oddziela realną obawę od ogólnego napięcia. Drugie pokazuje, czego tak naprawdę boisz się po wyniku - często nie samej informacji, lecz konsekwencji organizacyjnych, finansowych albo emocjonalnych. Trzecie sprowadza sytuację z poziomu „muszę ogarnąć zdrowie” do zadania, które da się wykonać. Możesz odkryć, że boisz się nie tyle złego wyniku, ile tego, że nie będziesz wiedzieć, co dalej. Wtedy rozwiązaniem nie jest dalsze niebadanie się, tylko zaplanowanie od razu sposobu omówienia wyniku z lekarzem. Lęk mówił: „Nie otwieraj drzwi”. Ty odpowiadasz: „Otworzę, ale nie będę potem stał sam na korytarzu i zgadywał, co znaczą wszystkie tabliczki”.

Warto też pilnować języka, którym opisujesz sytuację. „Muszę zrobić badania, bo pewnie coś jest nie tak” nie brzmi jak neutralne działanie profilaktyczne. Brzmi jak zwiastun filmu, w którym muzyka robi się niepokojąca już podczas parkowania. Zamień to na zdanie techniczne: „Mam do wykonania kontrolę”, „Mam zalecenie, żeby sprawdzić X”, „Chcę umówić konsultację i zadać trzy pytania”. Nie dlatego, że pozytywne myślenie magicznie poprawia wyniki. Nie poprawia. Chodzi o to, żeby język nie dodawał drugiej warstwy katastrofy do czegoś, co samo w sobie jest po prostu procedurą. Jeśli przed każdym wejściem do piekarni mówiłbyś sobie: „Idę tam, gdzie może się wydarzyć coś z pieczywem”, również zacząłbyś mieć dziwną relację z bułkami.

Plan B jest potrzebny, bo czasem lęk nie będzie subtelny. Możesz siedzieć przed formularzem rejestracji i czuć, że