



:: Psychosomatika ve zdraví a nemoci ::

Tak jako v poslední době často slyšíme, že „jeden prsten vládne všem“, tak si stále více a více uvědomujeme, že psychika ovládá veškeré dění celého těla. Lidský život spočívá v uskutečňování myšlenek a přání a v uspokojování subjektivních pocitů, jako je hlad či žízeň. Pod vlivem těchto psychologických fenoménů uskutečňuje naše tělo cílené a komplikované pohybové aktivity. Lidská řeč prostřednictvím hlasového aparátu vyjadřuje i naše emoce. Fyziologické procesy našeho těla jsou vyjadřovány při smutku pláčem nebo zrudnutím, když se stydíme. Veškeré emoce jsou tedy doprovázeny fyziologickými změnami: strach bušením srdce, hněv zvýšením krevního tlaku, zoufalství vzdycháním a úzkost svíráním na hrudi. Všechny tyto fyziologické změny jsou důsledkem složité svalové souhry pod vlivem nervových impulsů přenášených do mimických svalů obličeje, do svalů bránice při smíchu, do slzných žláz při pláči, do srdce při strachu a do nadledvin a cévního systému při hněvu. Aplikace těchto názorů, podpořené zkušeností z pozorování v medicíně, postupně vedla k novému směru v medicíně a psychologii nazvané **psychosomatická medicína**. Toto označení vzniklo z řeckých slov *psyché* a *sóma*; **psyché znamená duše a sóma označuje tělo. Psychosomatika tedy vysvětluje, jak naše duše, psychika, ovlivňuje tělo a obráceně. A také, jaké z tohoto působení mohou vznikat poruchy a nemoci. Psychosomatická medicína představuje v mnohém naplnění ideálu moderního lékařství, po kterém volají osvícení lékaři i jejich pacienti již řadu let. Je to ideál komplexního celostního přístupu, propojujícího nejen vzájemné ovlivňování duše a těla, ale i znalost souvislostí v dané rodině i v širším příbuzenstvu, včetně jejich vztahových, ekonomických a sociálních problémů. Jde o skutečnosti, které mohou být vcelku zjevné, jindy je však třeba je složitě odhalovat.**

Nejjednodušším a také nejdéle známým příkladem psychosomatických souvislostí při vzniku konkrétního onemocnění je vředová choroba žaludku a dvanáctníku. Již v 19. století se předpokládalo působení psychických vlivů na vznik onemocnění a k účinným postupům patřilo vedle podávání sedativ i uvedení do mnohadenního, umělého spánku. Dnes víme, vedle zjištění negativního působení bakterie *helicobaktera*, že psychický stres, ponejvíce dlouhodobý, patří k nejvýznamnějším vyvolávajícím faktorům vředové choroby žaludku a dvanáctníku. Jistě nám dají čtenáři za pravdu, že při stresu, zlobě, pocitu nenávisti, či před zkouškami nebo po velkém pracovním zatížení mohou pociťovat tíhu, tlak či palčivou bolest v oblasti žaludku. Pokud by nepříznivé emoce trvaly dlouho, mohl by si dotyčný **vypěstovat vředy** či **zadělat na vředy**. To známe z obecné řeči, stejně tak jsme jistě slyšeli, že někdo nebo něco mu **leží v žaludku**. Tato lidová rčení jsou jistě mnohem starší a vznikla dávno před tím, než se psychosomatická medicína stala vědním lékařským oborem, který dnes zastřešuje řadu medicínských oborů.

Je vskutku velice zajímavé, kolik běžně užívaných rčení vyjadřuje psychosomatické souvislosti se zažívacím traktem: **„to nemohu spolknout, z toho se mi tedy obrací žaludek, jen si sněž, co sis nadrobil“**. Tyto i další obraty jednoznačně vyjadřují zcela běžnou psychosomatickou zkušenost, působící na různé tělesné funkce.

A tak stále častěji slyšíme, že někdo něco **„nevydejchal“** čímž je z našeho psychosomatického pohledu výrazně znevýhodněn oproti tomu, který to **„vydejchal“**, neboť může být v dlouhodobém aspektu ohrožen rozvojem průduškového astmatu, což je onemocnění mimo jiné charakterizované dušností více při výdechu než při nádechu. Podobně mnohé kožní vyrážky a

ekzémy mají psychosomatické pozadí. Není vzácné slyšet, že se někdo z toho osypal či že někdo má na něco nebo na někoho pupínky. A dalších příkladů bychom každý mohli najít víc.

V pražském Centru klinické imunologie používáme psychosomatické postupy v diagnostice a léčbě nemocných s mnohými poruchami již několik let. Sledujeme a léčíme nemocné s četnými poruchami imunity, zvláště s jejím snížením, nejčastěji s opakovanými infekcemi dýchacích cest, častými nachlazeními a bolestmi v krku (nezapomínejme, že každý, a leckdo hodně často *má něčeho po krk*). Komplexní psychosomatický přístup pomáhá také v léčbě chronické únavy, chronického únavového syndromu a příbuzných stavů (z jednání se šéfem či po setkání s konkrétní osobou *je člověk vyštáven* a naopak relaxací si *dobíjí vybité baterky*). Nejrůznější psychosomatické souvislosti se daří odhalovat při častých zánětech močového měchýře a gynekologických zánětech, v naší praxi nejčastěji způsobených kvasinkami (jak se může žena vyhnout intimnímu styku s nemilovaným manželem než večerní *bolestí hlavy* nebo *zánětem „tam dole“...*). Řeší se i nejrůznější alergie, včetně průduškového astmatu a atopického ekzému.

Psychosomatická medicína dokáže být velmi úspěšná také při léčbě bolestí hlavy; vždyť dobře víme, že se nám po náročném dni může hlava *bolestí rozskočit*...

Psychopatogeneticky působí na náš organismus zvláště psychologický stres, chronické, neřešené konflikty, duševní napětí, nadměrná a termíny zatížená duševní práce, ale také zlost, křivda, strach, nenávisť, úzkost, citová deprivace, existenční starosti, frustrace a také špatná schopnost se s těmito psychotraumatizujícími situacemi vyrovnat. Začátek onemocnění je pak doprovázen nedostatkem spánku a odpočinku a nesprávnou životosprávou. Samostatnou kapitolu v psychosomatické medicíně představují velká či zdánlivě méně významná **psychotraumata** a nepříjemné zážitky z dětství a dospívání.

Často jde o emoce chronické anebo silný akutní stres, mnohdy hluboce uložené v podvědomí. Dnes patří k nejčastějším bolestem člověka opakovaná **bolest hlavy**, trpí na ni až třetina dospělé populace. Někdy má charakter migrény, jindy tenzní, tlakové bolesti hlavy s bolestivým napětím šíjových svalů. Na první, letmý pohled se zdá neuvěřitelné, že by mohla psychika souviset s bolestmi hlavy. Ale posuďte sami tento případ:

Nedávno jsme vyšetřovali v naší poradně pro bolest hlavy paní ve středním věku, kterou řadu let trápily úporné bolesti hlavy, na které žádné léky nezabíraly. Přestože byla podrobně vyšetřena několika neurology, ani ona, ani její lékaři si doposud nedokázali vysvětlit, proč se tyto bolesti objevují prakticky každodenně po mnohaměsíčních obdobích bez bolesti. Při podrobném rozebrání jejího každodenního života se ukázalo, že bolesti přicházejí většinou několik dní před pravidelnou návštěvou manželových rodičů, a pak zvláště v průběhu dovolené, trávené u nich. S železnou pravidelností nedokázala zabránit konfliktu s manželovou matkou, který vrcholil nepříjemnou, nic neřešící hádkou. Naše klientka se tak dostávala do stresové situace, která na ni působila již několik týdnů před tím, než vůbec nastala. Podvědomá obava z návštěvy a z konfliktů ji dávno před cestou stresovala do té míry, že bolest hlavy – projev onoho narůstajícího a následně neuvolněného napětí – signalizovala jak blikající červená kontrolka zdravotní problém.

Tímto příkladem bychom vám chtěli přiblížit modelovou situaci spojenou s psychosomatickými obtížemi tak, abyste sami mohli přemýšlet nad možností skrytých příznaků, včas vyhledali lékaře a své problémy s ním řešili. Důležité je, abyste uměli otevřeně popsat své obtíže, případně své obavy či pocity, měli plnou důvěru ke svému lékaři a nestyděli se mu sdělit, co vás nejvíce trápí.

Autoři

MUDr. Martin Nouza, CSc.

MUDr. Alena Nouzová

Centrum klinické imunologie

www.imunologie.cz

www.bolesthlavy.com

imunologie@volny.cz