



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 26. 5. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Když stůně duše, bolí tělo. Psychosomatické příčiny bolesti

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Kdyz-stune-duse,-boli-telo.-
Psychosomaticke-priciny-bolesti__s10012x10404.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Kdyz-stune-duse,-boli-telo.-Psychosomaticke-priciny-bolesti__s10012x10404.html)

Když nás něco bolí, vždy to ovlivní i naši náladu, držení těla, emoce. Na nemoc je potřeba nahlížet nejen jako na poruchu struktury či funkce orgánu, ale také hledat souvislosti s psychickými a sociálními aspekty života konkrétního člověka.



Psycho(duše)-soma(tělo)tika

Psychosomatika je odvozena od slov psyché, což znamená duševno - způsob,

jak na různé situace reagujeme a od slova soma, což znamená tělo. **Zjednodušeně jde tedy o celostní nahlížení na zdraví či nemoc.** Dnešní medicína je bezesporu na skvělé úrovni, je však vysoce specializovaná, máme odborníky na chirurgii hrudníku, břicha, ruky, na plastickou chirurgii, na bolesti hlavy, poruchy spánku, na neplodnost, ... Co jí ale tak trochu chybí, je pohled na člověka jako celek. Umět pospojovat jednotlivé poznatky a využít je ve prospěch daného jedince. **Nemocný není jen orgán, nýbrž celý člověk.**

Od roku 2013 je psychosomatika nadstavbovým oborem medicíny

Psychosomatický přístup je v některých zemích Evropy běžnou součástí zdravotní péče a je i samostatným lékařským oborem, který spojuje vědecké poznatky západní medicíny s principy moderních psychoterapeutických směrů inspirovaných se i u východních nauk a filosofických směrů. V českém prostředí se psychosomatika ze strany odborníků dlouho setkávala se zdrženlivým či dokonce odmítavým postojem. Až na konci roku 2013 byla zařazena mezi nadstavbové obory medicíny.

Pokud nás něco bolí, obvykle vyhledáme lékaře, který provede nezbytná

vyšetření. Často se stane, že výsledky vyšetření jsou v normě, přesto lékař pacientovi předepíše léky, které nijak zvlášť nepomohou. A tak pacient chodí k lékaři znovu, vystřídá několik lékařů různých odborností a stále slyší, že mu vlastně nic není, i když jeho obtíže přetrvávají.

Bolesti hlavy

Jsou často způsobeny celkovým napětím, zejména zvýšeným napětím svalů obličeje, ale i šíje. Mnohdy jsou na vině i nekorigované oční vady a tím nutnost neustálé zvýšené koncentrace. Chronická bolest však může být zapříčiněna i psychickými důvody. **Svou roli hraje třeba dlouhodobý stres, nepřiměřená psychická zátěž nebo prožívaná úzkost.** Jde o faktory, které se postupně můžou projevit i ve fyzické rovině. Působí na oblast krční páteře, kde vzniká větší napětí svalů a vazivových tkání. Napětí postupně brání správné funkci páteře a napomáhá tvorbě bloád, které pak následně mohou způsobit bolest hlavy. Čím déle se stres a psychická nepohoda v těle hromadí, tím horší mohou být naše obtíže a o to hůř se problémy napravují.

Bolesti zad

Překvapivě za velkou částí funkčních poruch pohybového aparátu se skrývají somatizované úzkostné stavy či emoční tenze, na jejichž vzniku se podílí celá

řada faktorů. **Problémy v rodině či zaměstnání jsou totiž často provázeny emočním napětím a s ním spojeným zvýšeným napětím svalů.** Typickým příznakem je pocit bolestivého napětí v oblasti šíjových a bederních svalů. K dnešnímu životnímu stylu neodmyslitelně patří i dlouhodobé jednostranné přetěžování pohybového aparátu, sedavé zaměstnání, nedostatek aktivní regenerace, která by zmíněné přetěžování kompenzovala. **Ideální terapií je komplexní přístup k bolestem zad. Tedy propojení klasické medicíny, rehabilitace, psychoterapie se změnou životního stylu.**

Onemocnění srdce

Srdce je nejen sídlem lásky, ale také úzkosti a smutku. **Pokud máme nevyřešené vztahy, nebo nejsme schopni se otevřít, srdce se proti tomu bouří, což se může projevit bušením srdce nebo vysokým krevním tlakem.** Pokud jsou potíže dlouhodobého charakteru, mohou potíže vyústit až v infarkt myokardu.

Prevence psychosomatických onemocnění

Spočívá zejména v pravidelné duševní hygieně. U každého z nás funguje něco jiného, hlavním cílem psychohygieny je odbourat napětí a stres, uvolnit se a zapomenout na problémy všedního dne. Pokud se

vyskytne jakýkoli problém, je vhodné jej řešit hned, neodsouvat jej, nezavírat před ním oči do té doby, než problém naroste do větších rozměrů a jeho řešení bude obtížnější. Starosti, s nimiž si hlava neví rady, tělo často řeší právě nemocí.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz