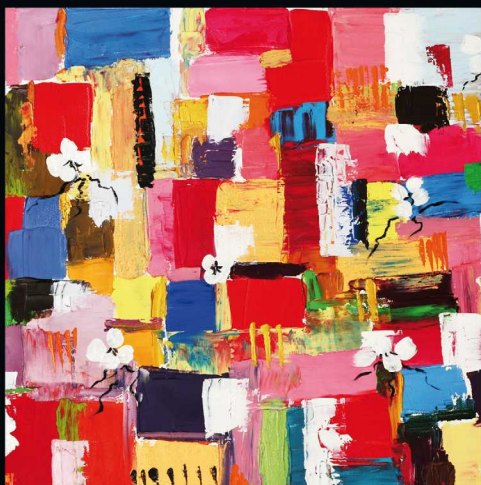


Psychosomatika

pro lékaře, psychoterapeuty i laiky

Souvislosti mezi zvládáním životních problémů,
tělesným zdravím a nemocí

Jan Poněšický



2. doplněné vydání

TRITON



TRITON
Praha/Kroměříž

Jan Poněšický

Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky

*Souvislosti mezi zvládáním životních problémů,
tělesným zdravím a nemocí*

Psychosomatika

pro lékaře, psychoterapeuty i laiky

Souvislosti mezi zvládáním životních problémů,
tělesným zdravím a nemocí

Jan Poněšický

2. doplněné vydání

Jan Poněšický

Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky

Souvislosti mezi zvládním životních problémů,

tělesným zdravím a nemocí

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Autor:

MUDr. PhDr. Jan Poněšický, Ph.D.

© Jan Poněšický, 2002, 2014

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2014

Cover © Renata Brtnická, 2014

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-804-7

Obsah

Úvod	9
1 Obecná část	13
1.1 Úvod: Co je psychosomatika?	13
1.2 Jaké poruchy a nemoci patří do psychosomatiky?	18
1.3 Proč reaguje tělo na psychickou zátěž?	20
1.4 Proč zneužíváme své tělo – máme se rádi?	27
1.5 Psychosomatika – tělesno a duševno	36
1.6 Etiopatogeneze aneb kdo nese vinu za psychosomatické onemocnění?	44
1.7 Proč máme strach z psychoterapie?	54
1.8 Jací lidé onemocní psychosomaticky?	66
2 Speciální část	71
2.1 Srdeční onemocnění	71
2.2 Vysoký a nízký krevní tlak	79
2.3 Bronchiální astma a foniatické poruchy	84
2.4 Bolesti hlavy	89
2.5 Bolesti pohybového ústrojí (svalů, kloubů a páteře)	93
2.6 Kožní onemocnění (artefakty, neurodermitis, ekzém)	98

2.7 Gynekologické, urologické a sexuologické poruchy	102
2.8 Funkční gastrointestinální poruchy, vředová choroba dvanáctníku, zánět tenkého a tlustého střeva – morbus Crohn a colitis ulcerosa	113
2.9 Poruchy příjmu potravy – anorexia a bulimia neurosa	120
2.10 Nádorové onemocnění – rakovina	129
2.11 Neurologická a psychiatrická psychosomatika	132
2.12 Závěr aneb ještě trochu teorie	138
Bio-psycho-socio-filozofické pojetí psychosomatiky	142
Rejstřík	164

Úvod

Dovoluji si Vám předložit knížku o psychosomatice, vědním medicínském oboru, který lze označit bio-psycho-sociální medicína. Kniha by měla být podnětem k zamyšlení i příručkou pro lékaře k rychlé orientaci zvláště v době, která neskýtá mnoho času pro důkladné rozhovory s každým pacientem. Lékaři, kteří dostatečně dlouho pracují ve svém oboru, vědí, jak rozdílné jsou průběhy stejných onemocnění u různých lidí, nacházejících se v rozdílných podmínkách a životních situacích, i jak tyto zpětně působí na udržování nemoci. Zabývat se však tak komplikovanými vztahy, jako jsou vlivy konfliktních a nevědomých hnutí na tělesno, vyžaduje mnohaleté psychologické a psychotherapeutické studium, jež je i finančně náročné a jež si málokdo může dovolit. Pacient však velmi dobře cítí i náš lidský zájem, starost o něj a vztah k němu, snahu po pochopení jeho situace, což je dokonce jedním z nejdůležitějších terapeutických faktorů i při specializované psychotherapii. I zde by mohla tato kniha pomoci přivést lékaře na správnou stopu, otevřít mu možnosti, na co zavést hovor.

Stejně tak je kniha určena pro laiky, zvláště pacienty, neboť skoro každý z nás v dospělém věku někdy trpěl nějakou psychosomatickou poruchou, ať jsou to bolesti hlavy, nespavost, nepříjemně prožívané tělesné napětí či jiné

známky tělesné nepohody. Bohužel, publikace tohoto typu nejsou náhražkou psychoterapeutické léčby, spíše mohou být přípravou na ni i zamyšlením, jak se chováme sami k sobě, ke svému tělu a svému zdraví. Je známo, že právě snaha porozumět tomu, jak se člověk sám podílí na vzniku a trvání svého psychosomatického onemocnění, je tím nejlepším předpokladem k úspěšnosti v léčbě.

Bohužel nejsou tyto publikace ani dostatečným opatřením k prevenci, k předcházení psychosomatických poruch, neboť se většinou jedná o citové a mezilidské problémy, které se projevují tělesnými příznaky, mnohdy již proto, že chybí základ k jejich řešení daný naším vývojem a výchovou od dětství. Tím však není řečeno, že tato velmi častá, tzv. stresová či civilizační onemocnění je možno pozitivně ovlivnit jen analytickou či hlubinně psychologickou léčbou. Mnohdy stačí i vhodně podaná rada, podnět ke změně pracovního či životního stylu, uspořádání rodinných záležitostí či jen i životosprávy s dostatkem pohybu i relaxace. Rovněž specializovaná relaxační cvičení, která může po nácviku pacient provádět sám, stejně tak jako jóga či tai-či, mohou vést k výraznému zlepšení resp. zamezení vzniku psychosomatických poruch i při silném pracovním zatížení. Zvláště u psychosomatických chorob, tedy u tělesných příznaků, pro něž není zprvu žádné vysvětlení, je důležité opět získat jistou sebekontrolu, je třeba nevzdávat se aktivity a odpovědnosti za své zdraví a nedelegovat je jenom na lékaře. Tím by začal bludný kruh spojený se závislostí, nespokojeností, agresí, pocity

bezmocnosti a bezvýchodnosti, které psychosomatické onemocnění mnohdy ještě zhorší. Doufám, že tato kniha přispěje i k realistickému a aktivnímu postoji k vlastnímu zdraví či případné nemoci.

Děkuji nakladatelství Triton za podnět k napsání této knihy. Rovněž bych chtěl na tomto místě poděkovat svým bývalým učitelům, kteří mne ovlivnili na mé psychoterapeutické pouti, doc. MUDr. Vojtěchovskému, doc. MUDr. Skálovi, MUDr. Příhodovi a v Německu prof. MUDr. Heiglvi.

Obecná část

1.1 Úvod: Co je psychosomatika?

Pod pojmem psychosomatika si jak lékaři, tak i laici představují nejrůznější psychogenní poruchy. Pacienti takto označení se tomu brání, jsouce znejištěni, zdali to neznamená, že nejsou po duševní stránce v pořádku, že nedokážou zvládat běžné životní situace, problémy v manželství, v rodině, ve výchově dětí. Psychosomatika je spojena s předsudky i v mysli mnoha lékařů, kteří někdy označují pacienty, u nichž nenajdou žádnou ryze tělesnou nebo biochemickou poruchu, za neurotiky, simulanty, za lidi, kteří se vyhýbají práci, kteří si svoje příznaky vymýšlejí. Člověk trpící psychosomatickými poruchami, nejsa schopen vysvětlit svému okolí, v čem vlastně jeho nemoc tkví, se za svoje příznaky a pracovní neschopnost stydí, převážná část veřejnosti se dívá na takovéto pacienty svrchu, aby se sama utvrdila v dojmu vlastní zdravoti, vlastní kompetence.

Psychosomatika je odvozena od dvou slov, od slova psyche, což znamená duševno, psychično, konkrétně pak naši životní situaci a hlavně způsob, jak na různé situace

reagujeme, a od slova soma, což znamená řecky tělo; jde tedy o celostní nazírání na zdraví či nemoc. Psychosomatika se zabývá vztahy mezi duševním a tělesným, které nechápe jako dvě nezávislé oblasti, nýbrž jako spojené nádoby či jako vzájemně propojené systémy. Výše popsané předsudky jsou tudíž z vědeckého hlediska neudržitelné, navíc nás o vzájemných vztazích mezi tělesným a duševním přesvědčuje i každodenní běžná zkušenost. Téměř každý zná pocit svírání žaludku před důležitou zkouškou či rozhovorem, v napjatých situacích se potíme, zvyšuje se krevní tlak i zrychluje pulz, jiné situace nás tělesně napnou, úzkost, panika či netrpělivé čekání mohou vést k průjmu, neřešitelné problémy nám způsobují bolesti hlavy a nespavost. Existuje i velké množství úsloví, jež poukazují na psychosomatickou jednotu a podmíněnost, např. že nám může z problému prasknout hlava, při ztrátě lásky či z milostného zklamání by puklo srdce, problém, který nedokážeme artikulovat navenek, nám leží v žaludku či pod tíhou problému ohýbáme záda. Psychosomatika je tudíž velice starý obor, zvláště pomyslíme-li na přírodní léčitele či šamany, ale zároveň i nejmladší medicínský obor, který se emancipoval z ryze přírodovědeckého a izolovaného tělesného pojetí nemoci a jenž se snaží vidět celého nemocného člověka s jeho vztahem těla k okolí i s jeho vztahem k vlastnímu tělu, s jeho psychickým uspořádáním, s jeho životní, rodinnou i sociální situací. Zde tkví i jeden z důvodů, proč se lékaři psychosomatickým poruchám a chorobám příliš nevěnují, i když dle opakova-

ných nezávislých šetření přibližně jedna třetina všech pacientů, kteří přicházejí do ordinace praktického lékaře, trpí právě těmito poruchami, jež jsou často označovány jako funkční, vegetativní, stresové či klimakterické apod. Bylo by totiž nutné zabývat se pacientem daleko intenzivněji, místo aparativní medicíny by stála v popředí „hovořící medicína“, což by stálo nejenom mnoho času, nýbrž i mnoho námahy vcítit se do celkové situace takovéhoho pacienta. Psychosomatická kompetence navíc znamená i nutnost jakéhosi zkráceného psychologického studia, které není všude dostupné a jež si musí většinou každý zájemce hradit sám. Kromě toho hrají výše zmíněné předsudky značnou roli: konfrontovat pacienta s tím, že je v jeho případě akademická medicína v koncích a že podstatný vliv na jeho zdravotní stav mají životní problémy a způsob, jak je řeší, by mohlo v mnoha případech znamenat, že by pacient takovéhoho lékaře opustil a hledal pomoc u jeho kolegů. Ti by pak velice rádi pacienta znovu vyšetřili, zjistili nějaký nález či alespoň učinili diagnostické opatření a navrhli příslušnou terapii, která by často přinesla jenom krátký placebo efekt. Tak například ortopedi najdou u téměř poloviny všech lidí nad 50 let nějaké, většinou degenerativní změny na páteři, přitom však jenom 5 % těchto pacientů má obtíže. To znamená, že k vyvolání těchto bolestí je třeba ještě chronického duševního a tím i svalového napětí, které zvyšuje i napětí mezi obratli a tím způsobuje bolesti. Stejně tak pochybná je i diagnóza fibromyalgie, což je jenom označení pro bolesti ve svalových

úponech, jež však nevede ani k vědeckému vysvětlení, ani ke specifické léčbě. A opravdu – dle opakovaných průzkumů v Německu i v USA – chodí psychosomaticky nemocní v průměru 7 let od jednoho lékaře k druhému, z jedné nemocnice do druhé, než jim někdo nalije čistého vína, respektive než si oni sami přiznají, že jejich potíže souvisí s nimi samotnými. To neznamená, že by si pacient své potíže vymýšlel, ty jsou reálné, a dokonce to ani neznamená, že by člověk musel mít viditelné problémy v manželství, v práci či ve styku s ostatními lidmi. Problémem totiž může být pacient sám, to znamená to, jak byl vychován, jak reaguje, na co je připraven a co je schopen zvládat, zda se například přeceňuje, je perfekcionista, je ctižádostivý, obětuje se pro druhé apod.

Psychosomatika by mohla být ve skutečnosti srozumitelná i ryze tělesně orientovaným lékařům. Je přece známo, že všechny orgány, ba i jejich části, například všechny cévy, jsou regulovány jemnými nervovými vlákny resp. nervovými impulzy a naopak jejich současný stav je hlášen nervovými impulzy zpět do mozku. To znamená, že míšňní i mozkové poruchy mohou mít za následek tělesné poruchy, jak to v extrémní podobě vidíme po úrazech, při záchvatech epilepsie či v důsledku roztroušené mozkomíšňní sklerózy, mozkových zánětů, nádorů apod. Mozková činnost však může být narušena i funkčními poruchami, např. na základě silných traumatických psychických zážitků či v případě neurotických úzkostí, zábran, jinak řečeno pod tíhou nesnesitelných problémů. Bohužel mají

psychosomatické poruchy, které nejsou včas léčeny, tendenci k chronicitě. To si lze představit tak, že chybná reakce či zpracování určité situace se opakováním posiluje, neřešením se nemění, vyhýbáním se těžkým životním situacím či rezignací je jejich možné zvládnání stále více od-
dalováno, resp. je problematičtější. Kromě toho stojí ono v průměru sedmileté chození po lékařích včetně pracovní neschopnosti a invalidních důchodů společnost daleko více peněz nežli uznání léčení psychosomatických poruch terapeutů, a to jak ambulantně, tak i v denních stacionářích či v celodenních klinikách. Vzdyť se jedná o tzv. civilizační choroby, které budou spíše přibývat nežli ubývat, je tedy již skoro ostudou, že se psychoterapeutická medicína a psychosomatika na našich vysokých školách jako samostatný obor téměř neučí. To má za následek, že roste množství tzv. přírodních léčitelů či finančně náročných léčebných procedur, jako je homeopatie, akupunktura, různé druhy masáží, terapie vůněmi, hudbou, pokládáním ruky na určité části těla, čímž se bludný kruh uzavírá a psychosomatika se v očích vědeckého světa opět diskredituje.

Tato kniha je určena za prvé onomu velkému množství lidí, kteří trpí každodenními i hrubšími psychosomatickými poruchami (přibližně 20 % celkové populace v civilizovaných zemích), za druhé jejich okolí s cílem zvýšit porozumění a akceptaci pro psychogenní poruchy a v neposlední řadě je tato kniha věnována lékařům, terapeutům, vychovatelům, učitelům, tedy lidem, kteří přijdou