



TRITON

Psychosomatika

pro lékaře, psychoterapeuty i laiky

Souvislosti mezi zvládáním životních problémů, tělesným zdravím a nemocí

Jan Poněšický

Ψ PSYCHOLOGICKÁ SETKÁVÁNÍ / 1



TRITON

Psychologická setkávání

Jan Poněšický
**Psychosomatika pro lékaře,
psychoterapeuty i laiky**

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

Jan Poněšický

**Psychosomatika
pro lékaře,
psychoterapeuty
i laiky**

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

Jan Poněšický

Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky

Souvislosti mezi zvládnáním životních problémů,
tělesným zdravím a nemocí

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

MUDr. dipl. psych. Jan Poněšický

primář Psychoterapeutické kliniky MEDIAN
v Berggiesshübelu, SRN

© Jan Poněšický, 2002

© TRITON, 2002

Cover © Eva Bystrianská, 2002

Vydalo Nakladatelství TRITON, Vykáňská 5,
100 00 Praha 10, www.triton-books.cz

ISBN 80-7254-216-8

Obsah

Úvod.....	9
1 Obecná část.....	11
1.1 Úvod: Co je psychosomatika?	11
1.2 Jaké poruchy a nemoci patří do psychosomatiky?....	15
1.3 Proč reaguje tělo na psychickou zátěž?	16
1.4 Proč zneužíváme své tělo – máme se rádi?.....	22
1.5 Psychosomatika – tělesno a duševno.....	29
1.6 Etiopatogeneze aneb kdo nese vinu za psychosomatické onemocnění?	35
1.7 Proč máme strach z psychoterapie?.....	42
1.8 Jací lidé onemocní psychosomaticky?	51
2 Speciální část.....	55
2.1 Srdeční onemocnění	55
2.2 Vysoký a nízký krevní tlak.....	61
2.3 Bronchiální astma a foniatrické poruchy	65
2.4 Bolesti hlavy	69
2.5 Bolesti pohybového ústrojí (svalů, kloubů a páteře)	72
2.6 Kožní onemocnění (artefakty, neurodermitis, ekzém).....	76
2.7 Gynekologické, urologické a sexuologické poruchy.....	79
2.8 Funkční gastrointestinální poruchy, vředová choroba dvanáctníku, zánět tenkého a tlustého střeva – morbus Crohn a colitis ulcerosa	87

2.9 Poruchy příjmu potravy	
– anorexia a bulimia nervosa	92
2.10 Nádorové onemocnění – rakovina	100
2.11 Neurologická a psychiatrická psychosomatika	102
2.12 Závěr aneb ještě trochu teorie	107
Rejstřík.....	111

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 psychoterapii. I zde by mohla tato kniha pomoci přivést lékaře na správnou stopu, otevřít mu možnosti, na co zavést hovor.

9

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 náhradkou psychotherapeutické 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 psychotherapeutické pouti, doc. MUDr. Vojtěchovskému, doc. MUDr. Skálovi, MUDr. Příhodovi a v Německu Prof. MUDr. Heiglovi.

1

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, nejsou schopni 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.

11

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 duševnem a tělesnem, 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 tělesnem a duševnem přesvědčuje i každodenní běžná zkušenost. Téměř každý zná pocit svírání žaludku před důležitou zkouškou či rozhovorem, v napjatých situacích se potíme, zvy-