

Za krovnim izrazom psihosomatika (psihosomatska bolezen) si marsikdo predstavlja neko bolezensko stanje, ki naj bi bilo posledica neuravnovešenih čustvenih stanj, pritiskov na delovnem mestu, nefunkcionalnih družinskih odnosov ali celo »negativnega razmišljanja«.

Besedilo: Mitja Perat, Inštitut za razvoj človeških virov

PSIHOSOMATIKA

Beseda psihosomatika je sestavljena iz grških besed psiha (duša) in soma (telo), kar je zelo zavajajoče poimenovanje, saj ne gre za dve ločeni komponenti, ki sta nekako povezani. Z vidika biopsihosocialnega modela na zdravje in bolezen gledamo, kot bi na človeka sočasno gledali z več zornih kotov. Nefunkcionalni način razmišljanja o dveh ločenih podenotah lahko (in pogosto) vodi v poenostavljene predstave in trditve tipa: »Sam/-a je kriv/-a, da ga/jo boli želodec, ko pa tako negativno razmišlja«.

Izraz psihosomatski se danes strokovno

uporablja v povezavi z psihosomatsko medicino, transdisciplinarno vedo, ki vključuje strokovnjake s področja medicine, psihologije in psihoterapije, pa tudi drugih profilov, ter preučuje vplive številnih dejavnikov na razvoj in potek bolezni pri človeku, pa tudi pri živalih. Za zdravje smo v najširšem pomenu soodgovorni vsi. Zavedati se je treba, da se ljudje na stiske različno odzivamo in da smo pri nefunkcionalnem načinu odzivanja na pritiske življenja zelo (najpogosteje nezavedno)

ustvarjalni. Način izražanja simptomov je med drugim tudi kulturno pogojen, tako na primer azijski otroci stisko pogosteje izražajo (v primerjavi z ameriškimi otroki) skozi

“LJUDJE SE NA STISKE RAZLIČNO ODZIVAMO, PRI NEFUNKCIONALNEM NAČINU ODZIVANJA NA PRITISKE ŽIVLJENJA PA SMO ZELO USTVARJALNI.”

Občutek varnosti je za vsakega pacienta vedno na prvem mestu.

as AdriaticSlovenica

VEČ NA STRANI
20.



somatizacije (izražanje in izkušanje psihosocialne stiske skozi telo; glavoboli, razne nepojasnjene bolečine, napenjanje, zaprtost ...), saj je to vedenje v njihovem okolju bolj socialno zaželeno kot pa izražanje nezadovoljstva. Ravno obratno pa je lahko v drugem okolju, kjer je poročanje bolečin sramotno, kar je tudi razlog, da ženske navajajo za do 50 odstotkov več bolečinskih simptomov kot moški, saj je to za moške manj družbeno sprejemljivo – pomeni lahko na primer znak šibkosti. »Kaj jamraš, saj si dec!« se tako žal (pre)pogosto konča z analgezijo bolečine v najbližji gostilni. Človek je sistem, ki je v neprestani interakciji z drugimi sistemi in vsi na neki način vplivajo drug na drugega. Velikokrat je težko natančno opredeliti neposredni vzrok za nastanek neke bolezni, saj je ta nastala kot posledica sinergičnega delovanja dednosti, dedne izraznosti, osebnosti, okolja, vedenja in tako dalje.

Zdravje je precej več kot le odsotnost bolezni. Je integracija bioloških, psiholoških in socialnih dejavnikov, ki sistemsko vplivajo na naše duševno in telesno zdravje. Ti dejavniki pa niso vedno neposredno, niti vzročno-posledično povezani med seboj. Daljše obdobje nezaposlenosti na primer skoraj vedno načne samopodobo, človek se začne počutiti nekoristnega, nekompetentnega in če mu kljub aktivnemu prizadevanju to ne uspe, njegov trenutni (zanj nesprijemljivi) socialni status ogroža tako telesno kot duševno zdravje. V takih primerih si je modro postaviti realne cilje, take, ki jih lahko čim prej uresničimo. Bolje je (začasno) opravljati delo pod svojimi sposobnostmi, kot pa se dolgoročno spopadati z neprestanimi razočaranji, saj le-ta stisko samo povečujejo. V takem položaju se marsikdo zateče v bolezen, saj tako lažje opraviči svoj neuspeh. Občutek, da lahko do neke mere upravljamo z našim življenjem, je zelo pomemben. Prepogosto se namreč zgodi, da posveča človek v neki trenutni

“ZADOVOLJUJOČI IN IZPOLNJUJOČI ODNOSI (TAKO DO SEBE KOT Z DRUGIMI) POMEMBNO PRISPEVAJO K ZDRAVJU.”



stiski preveč pozornosti situaciji, na katero nima vpliva in pri tem povsem zanemarljivo vsa tista področja, kjer bi lahko marsikaj postoril. Uspešni ljudje vedno aktivno iščejo izhode iz stisk in ne zapravljajo dragocenih in omejenih resursov za »zaletavanje z glavo v zid«. Ljudje, ki imajo v življenju več sreče, so bolj srečni zaradi narave njihove osebnostne zrelosti. Spoprijemanje s stresom lahko v grobem delimo na usmerjenost na čustva in usmerjenost na problem. Zelo modro je najprej ozvestiti, kaj ob določeni situaciji čutimo in da svojega čustvenega odziva ne vrednotimo. Ko si čustvo pripoznamo, si že s tem zmanjšamo določen del pritiska. Nato pa se lotimo problema na povsem racionalen, strukturiran način. Neskončno premlevanje čustvenih vsebin in nezmožnost, da bi se od njih (ko smo jih seveda že ozvestili) poslovili, zelo vpliva na negativno razpoloženje in povečuje občutek nemoči, služi pa temu, da ne bi ničesar v resnici spremenili.

Občutek nadzora nad življenjem, torej odsotnost nemoči, zelo močno vpliva na delovanje imunskega sistema. Kadar se namreč počutimo ujeti, telo izloča naravne opoide, ki zmanjšujejo imunske odzivnosti telesa. Kratkoročno vsi kdaj čutimo nemoč, to je povsem človeško, toda kadar zaradi strahu vztrajamo v (znani) situaciji, ki nam ohranja občutek nemoči, si na več nivojih krhamo tako duševno kot telesno zdravje. Otroci, ki so pri desetih letih imeli občutek nadzora nad lastnim življenjem (notranji lokus kontrole), so bili kasneje v življenju manj podvrženi visokemu krvnemu tlaku in psihičnemu distresu.

Za kakovostno in zdravo življenje pa potrebujemo stabilno socialno mrežo, izpolnjujoče odnose in socialno podporo ljudi, ki jim zaupamo in ki zaupajo nam. Socialna izolacija (samice, izgnanstva) je bila pogosto ena od najstrožjih kazni in njene posledice so seveda grozljive. Hormonska slika ljudi, ki živijo v harmoničnih

Flavamed®
(ambroksolijev klorid)

... in kašlja ni več!

Novo brez recepta!

- ⚡ Hitro in učinkovito ublaži moker kašelj*
- ⚡ Prične delovati v 30 minutah in deluje vse do 12 ur
- ⚡ Primeren za vso družino

* z dvojnim delovanjem (mehča in redči sluz)

BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Bleiweisova cesta 30, 1000 Ljubljana.
telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: berlin.chemie.menarini@siol.net

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom!

odnosih, je precej drugačna od tiste, kjer neprestano vlada »vojno« stanje. Čustvena in fizična bližina ob jasnem razločevanju in upoštevanju sočloveka je eno od najboljših in najmočnejših »zdravil« predvsem v preventivnem smislu. Otroci ljubečih staršev, ki se zmorejo odzivati na razvojne potrebe, manj pogosteje obolevajo na primer za infekcijami zgornjih dihalnih poti. Odnosi

bolj izogiba, kasneje pomiri in navadno trpi za celo paleto takih in drugačnih težav. Na srečo je ta proces možno tudi obrniti s psihoterapijo, za katero pravijo, da je pravzaprav epigenetska intervencija (preučevanje dedovanih sprememb v izraznosti genov). Zato tudi pravimo, da ima psihoterapija transgeneracijski vpliv. Dednost torej nudi neko osnovo, temelj, iz

povečuje občutek nemoči. Ravno zato je danes skrb zase še posebno pomembna. Kar je bil še včeraj prestiž, danes postaja eksistencialna nuja. Naj gre za usklajevanje več nasprotujočih si ciljev, menjava delovnega mesta ali pa za take ali drugačne izgube, ki so del življenja (izguba službe, partnerja, odhod otrok od doma, smrt staršev), takrat govorimo o stresu, naravnem odzivu organizma, da bi se bodisi odmaknili ali pa spopadli z novonastalo situacijo. Kadar pa naši načini spoprijemanja s stresom (zunanji premočan pritisk) niso ustrezni ali pa razmerje med stresorjem in našim odzivom nanj ni uravnoteženo (preobčutljivost), se poskušamo za vsako ceno odmakniti od situacije, ki nam povzroča nelagodje. To je lahko tudi umik v bolezen. V takem primeru pravimo, da gre za sekundarne koristi od bolezni, kar pomeni, da nam je lažje prenašati znano bolečino kot pa neznane situacije, za katere mislimo, da jim ne bomo kos. Poznani so primeri nenadnega razvoja bolezni pri zapuščenem partnerju, grožnji ob izgubi službe. Otroci zbolijo ob rojstvu sorojenca, da bi si zagotovili pozornost staršev, ki se navadno preusmerijo k dojenčku. Če lahko človek, ki doživlja stisko, o njej spregovori, se zaveda in lahko pojmuje svoje občutke, je zelo malo verjetno, da jih bo izražal skozi telesne simptome. Problem nastane predvsem zato, ker je tudi zaznavanje in prepoznavanje, zlasti pa ubesedovanje občutkov večšina, ki jo je treba razviti. Če človek ni odraščal v okolju, ki bi tovrstno izraznost spodbujalo, ali pa je govorjenje o občutkih celo kaznovalo, potem človek ni imel priložnosti, da bi se te veščine sploh naučil. Tako bo v večini primerov ob stiski zaznal le neki nedoločen pritisk in nelagodje, pospremljeno s kopico telesnih simptomov (glavobol, bolečine v želodcu ...).

Kadar zdravniki izključijo vse možne biološke vzroke za neki nabor simptomov, ki se pri nekom pojavljajo, temu pravimo somatoformna motnja. Pri tej motnji je psihološka komponenta glavni razlog za nastanek obolenja. V ozadju so vedno neki nerazrešeni konflikti, globoki dvomi, nestabilna samopodoba. Večina teh vsebin

je navadno nezavedna in premostitev pozornosti na fizično izražanje stiske poskrbi, da tako tudi ostane. Pri tej motnji se lahko izraža tudi do 60 različnih simptomov, ki se v glavnem delijo v štiri kategorije. Bolečinski simptomi, gastrointestinalni distres, težave reproduktivnih organov in lažne nevrološke motnje. Pacient, ki trpi za somatoformno motnjo, ima navadno več kot osem simptomov, po nekaj iz vsake skupine. Pacienti s somatoformno motnjo si simptomov ne izmišljujejo in njihova bolečina ter spremljajoča stiska sta resnični, čeprav ni nobene biološke osnove za vzrok trpljenja. Ti ljudje niso simultani in si svojih težav ne izmišljujejo. Navadno so še bolj zmedeni in obupani, ko jim zdravnik po vseh preiskavah nemočno pove, da ne more storiti ničesar več.

Ljudje s somatoformno motnjo po navadi sooblevajo tudi za drugimi duševnimi motnjami, zlasti za depresijo, paničnimi napadi, celo halucinacijami, pogosta pa je tudi zloraba alkohola. Uspešno zdravljenje te motnje je navadno psihoterapevtsko, zlasti uspešno je v skupinah, kjer pacient doživi sprejetost drugih članov, ki trpijo za podobnimi težavami in jih tudi uspešno razrešujejo. Zelo spodbudna izkušnja je pogovor z nekom, ki je trpel za podobnimi težavami in jih je premostil, saj se marsikomu zdi ideja, da je moč s psihoterapevtskim odnosom in pogovorom odpravljati tovrstne

bolečine, znanstvena fantastika. Človek s somatoformno motnjo se v svoji notranjosti počuti zelo osamljenega in nerazumljenega. Ne sam, ne drugi ne razumejo vzrokov za njegove nepojasnjene tegobe in neredko o njih pravzaprav z nikomer razen pri zdravniku niti ne spregovori. Največ, kar lahko zdravnik naredi v tem primeru, je, da ga po izključitvi vseh bioloških vzrokov za težave napoti k psihoterapevtu.

“PACIENTI S SOMATOFORMNO MOTNJO SI SIMPTOMOV NE IZMIŠLJUJEJO, ČEPRAV NI NOBENE BIOLOŠKE OSNOVE ZA VZROK TRPLJENJA.”

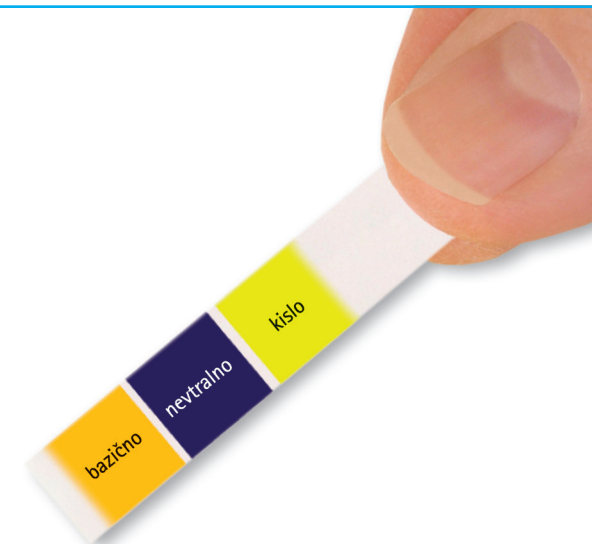


so torej eden pomembnih temeljev našega zdravja, zato je ustrezen nabor veščin za uspešno vzpostavljanje in ohranjanje le-teh pomemben del širše zdravstvene preventive. Ker posledic neustreznih odnosov navadno ne opazimo neposredno, se marsikomu zdi ta ideja privlačna za lase. Toda raziskave jasno kažejo, da odnosi in okolje spreminjajo celo ekspresijo genetskega materiala. V določenih okoliščinah, na primer materinski skrbi za otroka, se izrazijo določeni geni, ki se sicer ne bi. Če je otrok zanemarjan ali celo zlorabljan, se izrazijo geni na način, ki bo zaznamoval otroka in njegove potomce v večji ranljivosti na stres. Tak človek se, poenostavljeno povedano, hitreje vznemiri,

katerega izhajamo. Manj ko smo ranljivi na stresor, lažje se spopadamo z njim in obratno.

Včasih se zgodi, da pritiski in pričakovanja okolice presegajo naše sposobnosti. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opozarja, da postajajo duševne motnje glavni razlog odsotnosti z dela. Trije od desetih ljudi (med 15. in 40. letom), ki so dela nezmožni, trpijo za duševnimi (najpogostejše čustvenimi) stiskami; drugi razlogi za odsotnost pa so vsaj posredno povezani z duševno, najpogostejše čustveno stisko. Trenutne družbeno-ekonomske okoliščine so vsekakor neugodne, saj vplivajo med drugim na večje nezaupanje v stabilnost delovnih mest, kar

V boju proti zakisanosti
potrebujete
bazični pribitek.



Stalen pribitek kislin v telesu (porušeno kislinsko-bazno ravnotežje) lahko vodi do pomanjkanja nekaterih mineralov, kronične utrujenosti, motenj spanja, glavobolov in veliko drugih nevšečnosti. Donat Mg vsebuje velike količine hidrogenkarbonata in bazičnega minerala magnezija, zato učinkovito uravnava kislinsko-bazno ravnotežje.

Več informacij in stik z zdravnikom na: www.donatmg.net



Za zdravje!



POMLADANSKA PONUDBA SPROSTITVE V TERMALNEM CENTRU FONTANA

Preženite pomladansko utrujenost in si privoščite z vašimi najdražjimi čofotanje v modrinah bazenov in predajanju številnim podvodnim masažam in vodnim efektom.

Ugodna 4-urna vstopnica bazeni + savne za UPOKOJENCE vsak ponedeljek in petek 8,50 €, vključuje tudi skupinsko vadbo za hrbtenico in pravilno držo ob 11.00 uri.

Vsak vikend in ob praznikih DRUŽINSKE VSTOPNICE, 4-urno kopanje že od 15 € (odrasel 10 €, otrok od 4. do 15. leta 5 €), otroci do 4. leta imajo prost vstop.

Zbiramo prijave za plavalni tečaj za odrasle – začetni in tečaj tehnike pravilnega plavanja. 10% popust za upokojence na cene tečaja.

Več informacij: MTC Fontana d.o.o., Koroška c. 172, 2000 Maribor, tel. 02 23 44 100, www.termemb.si, fontana@termemb.si

