

## Psihosomatske motnje: Izziv za telo

Danes večinoma živimo stresno, zanemarjamo svoje telo in svoja čustva, svoj notranji mir, ki je tudi pogoj za zdravo telo. In zbolimo. Izvor bolezni? Psihosomatski.



*fotografija Shutterstock.com*

Posušenih paradižnikov ne jem že dve leti. Po njih me je nekajkrat močno bolel želodec, podobno se je zgodilo s svežim, zato sem ju popolnoma izključila z jedilnika. Zdravnica mi je prikimala, ko sem ji namignila na morebitno povečano želodčno kislino in mi ga še naprej odsvetovala. In zadeva naj bi bila pojasnjena. Skoraj. O tem sem bila prepričana, dokler se nisem znašla v položaju, ki mi ni dovoljeval brskanja po krožniku. Obrok nad oblaki sem zajela s polno žlico, s paradižnikom vred. Zanimivo, potovanje med zračnimi plastmi sem kljub temu odlično prestala in pristala z nedotaknjnim želodcem. Že pred časom so mi dopovedovali, da je morda vse v moji glavi, da se vzrok za moje težave skriva tam. Tudi kašelj pa bolečine v hrbtu in ramenih, vrtoglavice, slabosti, glavoboli, koprivnica in celo anksioznost. Sem se ujela na limanice svoje rahločutne narave, pretiranega čustvovanja ter ponotranjenja vsakodnevnih težav doma in v službi ter vsepovsod prisotnega stresa? Vse kaže, da sem podlegla psihosomatskim motnjam, tistim, ki nam jih marsikateri zdravnik uradne medicine pripiše, kadar s pomočjo klinične slike ne najde pravega vzroka za naše bolezensko stanje.

### **Zakaj zbolimo?**

Marsikatera bolezen je tesno povezana z dejstvom, da od sebe preveč pričakujemo. Čas in družba, v kateri živimo, od nas zahtevata križarjenje med službo, pehanjem za kariero, družinskimi obveznostmi, družabnim življenjem ter skrbjo za večno mladost in zunanjo lepoto. To početje je navadno skrajno izčrpavajoče in močan izziv za zdravje. Pogosto se

začnemo prepozno zavedati, da s tem zanemarjamo svoj notranji mir, ki je pogoj za zdravo telo. In zbolimo. Izvor bolezni pa je po vsej verjetnosti psihosomatski.

Psihologinja mi je razložila, da v vsakdanjem življenju doživljamo psihosomatske reakcije, ki so normalen odziv telesa na stresno situacijo, na primer vrtočlavico po komaj uspelem pobegu ali izgubo teka ob izgubi ljubljene osebe. Simptomi navadno izginejo, ko okoliščine, ki je sprožila dražljaje, ni več. Strokovnjaki o psihosomatski motnji govorijo, ko se različni dejavniki ob neugodnem medsebojnem spletu razvijejo v bolezen in vplivajo na naše celotno delovanje. Simptomi se navadno ponavljajo in stopnjujejo, uradna medicina pa z različnimi preiskavami ne odkrije vzroka. Psihosomatske bolezni so motnje v delovanju posameznih organov ali organskih sistemov, ki nastajajo predvsem zaradi manj funkcionalne psihične organizacije oziroma manj uspešnega obrambnega sistema. Zaradi tega se nakopičena psihična tesnoba razbremenjuje skozi telesne organe. Gre torej za zdravstvene motnje, pri razvoju katerih so imeli pomembno vlogo psihološki ali vedenjski vplivi. Pogosteje se pojavljajo pri tistih, ki težje prepoznavajo in izražajo čustva, ki se tako odražajo skozi telesno reakcijo. Telesna bolezen je za bolnika dodaten stres, kar psihosomatsko motnjo še vzdržuje. Psihična komponenta torej igra pomembno vlogo pri nastanku in zdravljenju določene telesne bolezni.

## **Organi na udaru**

Na razvoj motenj vpliva predvsem hitri način življenja, pomanjkanje časa za zdravo in uravnoteženo prehrano in poseganje po zdravilih za lajšanje obremenitev in posledic dolgotrajnega stresa. Moj življenjepis, sem si rekla, ko sem prebrala zgornje vrstice. Izognila sem se le goltanju zdravil za lajšanje posledic stresa, saj mi jih do tedaj ni predpisal še noben zdravnik. Stresne situacije, želja po uspešnem opravljanju vseh zadanih nalog ter krmarjenje med njimi so mi na polovici tridesetih let pustili posledice. Dolgotrajen stres namreč neugodno vpliva na vegetativno živčevje, ki uravnava delovanje življenjsko pomembnih funkcij, kot so srčni utrip, dihanje, krvni tlak in presnova, ter slabi imunski sistem, kar privede do prvih simptomov bolezni, pozneje pa do organskih okvar. Kje se bo bolezen razvila, je odvisno od tega, kateri organ je s svojo gensko osnovo bolj občutljiv.

Stopnjevanje psihosomatskih obremenitev vpliva na celotno posameznikovo delovanje in se lahko razvije v psihosomatsko motnjo ali bolezen. Pojavljati se začnejo številne težave na enem ali več organih, kot so bolečine v želodcu, krči po trebuhu, hitro razbijanje srca, občutki težkega dihanja, diareja, tenzijski glavoboli, izguba teka, nespečnost, otopelost, vrtočlavica, tiščanje v prsih, bolečine v mišicah, revmatoidni artritis, bolečine v križu in boleče menstruacije. Psihosomatski izvor je vse pogosteje mogoč tudi na področju odkrivanja bolezni notranjih organov, kot so trajno povečan oziroma zmanjšan krvni pritisk, motnje v delovanju ščitnice, oslabitev srčnih mišic, nenadno hitro bitje srca, izguba teka ali pretirana debelost. Pri bolezni prebavil se najpogosteje pojavljajo krvavitev v prebavilih, sindrom razdraženega črevesja, nekatere bolezni debelega črevesja, zaprtost ali diareja. Kar zadeva dihalne organe, so značilni bolezni pljuč, ki se odražajo v ponavljajočih se napadih težkega dihanja, kašljanja, piskanja v prsih, kronično vnetje dihalnih poti in občutljivost nosne sluznice. Na genitalnem področju so pri ženskah najbolj pogosta vaginalna vnetja, pri moških pa vnetja prostate, ki veljajo za eno izmed najpogostejših moških bolezni. Koža velja za organ, prek katerega se odražajo številna čustvena stanja, tako so številne dermatološke težave povezane s psihosomatiko, in sicer ekcemi, srbečice, nevrodermitisi in različni izpuščaji. Medicina vedno več pozornosti posveča psihosomatiki tudi pri odkrivanju vzrokov za neplodnost in pri zdravljenju različnih ponavljajočih se otroških bolezni.

## **Psihološki vidik**

Dodatni vzroki in po mnenju nekaterih psihologov temeljni razlogi za razvoj prihosomatskih bolezni pa so poleg natrpanega vsakdanjika skriti v naši zgodovini. Zanimiva je teorija, da naj bi odnos otroka s starši že od rojstva pomagal razumeti, zakaj pogoji za razvoj psihosomatskih bolezni nastajajo v prvih mesecih življenja. To je namreč obdobje fiziološkega in psihološkega zlivanja med materjo in otrokom, ki mu pravimo simbioza. Odrasla oseba s svojo prisotnostjo prinaša pomirjanje in ugodje ter tako vpliva tudi na otrokove telesne funkcije. Če ta odnos ni tak, se v dojenčku začneta kopičiti neugodje in napetost. Ker v tem času govor še ni razvit, otroci te stiske izražajo skozi telesne funkcije, kar nadomešča izražanje občutkov in čustev. Če gre obenem za pomanjkanje ustreznih čustvenih spodbud v obdobju odraščanja, se lahko ta manj zrela oblika izražanja čustev ohrani tudi v odraslem človeku. V tem delu razlage psihologinje se sicer ne prepoznam, zelo zanimiva pa se mi zdi teorija, da je večina psihosomatskih bolnikov prilagojena zahtevam okolice. Raziskave so namreč pokazale, da v družinah psihosomatskih bolnikov komunikacija med člani ni jasna in neposredna, prepovedano je izražanje negativnih občutkov, starši imajo glede otrok visoka pričakovanja. Osebe občutke odrinejo, potlačijo, ta potlačena občutenja pa začnejo izražati skozi telesne bolezni.

## **Celostno zdravljenje**

Zdravniki se danes vse bolj zavedajo, da se za določenimi bolezenskimi znaki lahko skrivajo duševni dejavniki in bolezni ne pripisujejo več le telesnim motnjam. Zdravljenje psihosomatskih bolezni je dolgotrajno in od posameznika zahteva tudi spremembo načina življenja, čeprav so sprožilci bolezni pravzaprav v človekovem čustvovanju.

Sodoben pristop k bolezni je integrativen, kar pomeni, da se upošteva posameznikovo genetsko občutljivost, njegovo osebnost, vplive okolja, pretekle izkušnje in način življenja. Poleg medicinskega zdravljenja, ki zajema odkrivanje bolezni in zdravljenje simptomov, je pomembna psihoterapevtska pomoč, ki odkriva skrite vzroke za nastanek tovrstne motnje ter pomaga pri prepoznavanju in razumevanju bolezni in spopadanju z njo. Posameznika spodbuja k spoznavanju lastnega telesa in njegovega delovanja, učenju primerne načina soočanja s stresom in večji skrbi zase in za svoje počutje.

Najučinkovitejše zdravljenje torej združuje medicinski in psihoterapevtski pristop. Za lajšanje simptomov lahko zdravnik specialist psihiater predpiše antidepresive. Po izkušnjah psihoterapevtov naj bi psihosomatski bolniki namreč sodili med slabše motivirane bolnike, saj zaradi nezmožnosti zaznavanja in izražanja čustev svoje težave večinoma doživljajo kot izključno telesne, zanikajo povezavo med njimi in morebitnimi občutki ter od zdravnika pričakujejo čimprejšnjo rešitev zanje. Za uspešno zdravljenje je torej pomemben celostni pristop, kar pomeni hitro prepoznavanje simptomov, ki kažejo na možnost razvoja psihosomatike. Meni so za hitrejše okrevanje in boljše razpoloženje na primer svetovali tudi dihalne vaje, masažo, fizioterapijo ter glasbeno in umetnostno terapijo.

Za strokovno sodelovanje pri pripravi prispevka se zahvaljujemo Inštitutu za razvoj človeških virov.