



# KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC

Dnešní doba je hektická. Snažíme se podávat co nejlepší výkony v práci, dobře u toho vypadat, leckdy si necháme od partnera líbit i to, s čím nesouzníme, hlavně aby byl doma klid. A pak udeří nemoc. Buď ji přejdeme, nebo nasadíme léky, dietu. Jenže co když se nám zdravotní potíže nedaří vyléčit nebo se stále vracejí? Pak je namísto položit si otázku, proč se naše tělo projevuje tímhle nepříjemným způsobem. Čeho si nevšímáme, před čím zavíráme oči? Každá nemoc má totiž také psychický rozměr.

autor: Eva Fraňková, foto: 123rf.cz

**C**o si pod tím představit? Zjednodušeně řečeno, prostřednictvím nemoci může naše duše volat po změně, kterou zoufale potřebuje. Lépe vám to přiblíží zkušenost dvou žen, které se sice neznají, ale mají

hodně společného. Ještě před časem je provázely vleklé zdravotní problémy, které se nezlepšovaly ani po nasazených lécích. Pětapadesátiletou Janu trápila kolena. V kolenním kloubu se jí pravidelně hromadila voda, kolena jí často otékala, bolela, a časem jí

byla doporučena operace menisku. Ani po náročné rekonvalescenci jí ale bolest v kolenech nepřecházela a Jana už začínala být zoufalá. Evě se zase na prahu čtyřicítky objevil poprvé v životě na ruce svědivý ekzém, který se stále zhoršoval. Na popraskanou

a červenou kůži jí dermatoložka předepsala kortikoidovou mast, ta ale zabrala jen na krátkou dobu. Pak ekzém opět udeřil v celé své síle. I když se obě ženy snažily dodržovat všechny rady lékařů, zdravotní potíže ne a ne ustoupit. A teď se přesuneme v čase o několik měsíců nazpět.

### Za všechno můžou vztahy

Když se Jana stala babičkou, moc si přála aktivně se zapojovat do výchovy vnoučka a často za ním a jeho rodiči dojížděla. Její názory se ale diametrálně lišily od stylu výchovy jejího syna a snachy. Kvůli tomu vznikaly v rodině spory, které vedly až k tomu, že mladí Janě narovinu řekli, aby už za nimi nejezdila, pokud nedokáže respektovat jejich pravidla výchovy. Jana se tehdy urazila a se synem a jeho rodinou zpretrhala kontakty. Sílil v ní pocit křivdy

### CO JE PSYCHOSOMATIKA

Psychosomatické onemocnění pochází z emočního stresu či z negativních myšlenek. Projevuje se fyzickými symptomy, jako jsou zažívací obtíže, astma, kožní a gynekologická onemocnění, bolesti hlavy, únava, opakující se záněty apod. Za cíl si klade léčit zdroj, tedy skutečnou příčinu onemocnění, nikoliv pouze jeho projevy. Praktikuje se při ní celostní přístup.

v noci ani klidně spát, protože ji kůže nesnesitelně svědila.

Klasická medicína ženám nepomáhala, a tak začaly obě tušit, že za jejich potížemi vězí něco hlubšího. Zamyslely se nad svým životem

a všechno do sebe začalo zapadat. Věděly, že musí udělat razantní změnu a začít s ní přímo u sebe.

Poté, co si Jana promluvila se synem a snachou, pochopila, že ji mají rádi a její výpomoc s vnoučetem ocení, jen jim zkrátka nemůže tolik mluvit do výchovy. Vztahy v rodině se urovnaly. Eva si s nadřízenou také promluvila, ale na situaci v práci to nic nezměnilo, a tak dala po deseti letech výpověď. Problémy s ekzémem začaly ustupovat. A Janu kolena už také netrápí.

### Komplexní přístup k člověku

Psychosomatika (z řeckého „psyché“ – duše a „soma“ – tělo) totiž chápe tělo a duši jako jeden neoddělitelný celek. Odborníci zastávají názor, že až 70 % zdravotních potíží je právě psychického původu. Pokud žijeme život, ve kterém nás provází křivda, hněv, zlost, úzkost, strach nebo stres, je jen otázkou času, kdy duše začne volat o pomoc prostřednictvím nemoci.

Tak třeba právě kolenní kloub bývá spojován s tvrdohlavostí a egem. Neschopnost přiznat porážku nebo přijmout něco odmítané se může projevit vodou v koleni. Kožní

” KDYŽ KLASICKÁ MEDICÍNA NEPOMÁHÁ, VĚTŠINOU ZA POTÍŽEMI BÝVÁ NĚCO HLUBŠÍHO.

a uzavřela se do sebe. Právě tehdy jí začala zlobit kolena.

Evě se ekzém začal rozjíždět v době, kdy do jejího zaměstnání nastoupila nová manažerka. O dvacet let mladší nadřízená začala dávat Evě jasně najevo svou převahu. V jednom kuse svoji podřízenou kritizovala, dávala jí úkoly, které byly nad rámec jejích povinností, každý den jí vyčítala, že něco dělá špatně. V Evě sílil pocit méněcennosti a žila v permanentním stresu a obavách, co přinese další pracovní den. Po několika měsících už měla ekzém v takovém stavu, že nemohla



onemocnění zase může souviset se zvýšeným stresem, s poruchami vztahu k sobě, s pocitem nedosta- tečnosti. Atopický ekzém se přímo váže na dlouhodobé negativní duševní a psychické rozpoložení člověka.

### Daň za zběsilé tempo

Kromě emočního stresu, který je uložený hluboko v nás, škodí našemu zdraví i dnešní hektické životní tempo, orientované na výkon. Jako bychom zapomněli odpočívat, chvíli nedělat nic a vnímat svoje pocity. Schválně, kdy naposledy jste si jen tak lehli do trávy a pozorovali mraky? Nebo se houpali v síti a nechali se unášet vlastním proudem myšlenek, aniž by se vám v hlavě honilo, kolik úkolů ještě musíte stihnout?

„Máme vysoké nároky na zdra- ví a současně velmi často sedavou práci v uzavřených prostorách, malý kontakt s otevřenou krajinou a pří- rodou. Se změnou životního stylu přišla volnost ve vztazích, nepřeborné množství možností, větší svoboda. To zběsilé tempo si sami určujeme. Povrchní, a proto i toxické vztahy si sami inscenujeme. Možnosti, které nám rozvinutá společnost poskytuje, jsou možná větší než zralost popu- lace, která by je uměla využít ve svůj prospěch,“ myslí si lékař Vladislav Chvála ze Společnosti psychosoma- tické medicíny.

Podle něj se nedá říci, že by paci- entů s psychosomatickým onemoc- něním výrazně přibývalo, stoupá ale množství pacientů, kteří psycho- somatickou a psychoterapeutickou



## PACIENTA NECHÁME VYPRÁVĚT JEHO PŘÍBĚH

### Je pravda, že prostřednictvím one- mocnění nám tělo vysílá varovné signály, volá o pomoc?

Ano, jestli se opravdu jedná o psycho- somatické onemocnění, tak se to takto dá vnímat a odpovídá to naší zkušenosti. Pozor se však musí dávat na to, jaké pří- znaky považujeme za psychosomatické, to by zpravidla měl pomoci určit lékař.

### S jakými problémy k vám na kliniku lidé nejčastěji chodí?

Psychosomatické potíže postihují kteroukoliv část těla. Proto by bylo

zavádějící jmenovat nějaké specifické potíže jako častější než ostatní.

### Jak dlouho obvykle pacientům trvá, než si uvědomí, že klasická medicína jejich zdravotní problémy nevyřeší?

Co se týče doby, než pacient opravdu rozpozná a přijme mož- nost, že jeho tělesné potíže sou- visejí významně s psychickými či vztahovými aspekty jeho života, tak zde vidíme velké rozdíly. Někdo



### MUDR. ONDŘEJ MASNER

HLAVNÍ LÉKAŘ

PSYCHOSOMATICKÉ  
MEDICÍNY, UNICARE  
MEDICAL CENTRE

o psychosomati- ce už něco ví, už se s ní zabýval a je připravený tento pohled přijmout. Pak můžou stačit 2–3 sezení. Jiný pacient tuto možnost bude odmítat stále dokola a nezbývá, než psycho- somatickou terapii s ním ukončit.

### Co stojí nejčastěji za opakovaný- mi záněty v těle, dlouhodobou únavou, bolestí hlavy a zad nebo kožními problémy? Dají se vůbec



## „ KROMĚ EMOČNÍHO STRESU ŠKODÍ NAŠEMU ZDRAVÍ I DNEŠNÍ HEKTICKÉ TEMPO, ORIENTOVANÉ NA VÝKON.

péči hledají. Výzkumy ze zemí, kde je psychosomatická péče rozvinutá delší dobu než u nás, odhadují, že v běžné populaci až 40 % všech pacientů potřebuje psychosomatickou péči. Mnozí z nich si ale svoje duševní problémy, které se odrážejí i na jejich těle, nechtějí připustit.

„Rozpoznat, že moje potíže souvisí s narušenými vztahy v rodině, není nijak příjemné a může se to zdát nebezpečnější než víra, že mé potíže způsobil nějaký zatracený gen, virus

nebo energie,“ říká lékař Chvála. Existují ale některé symptomy, které lidé většinou dokážou na první dobrou přiřadit pochroumané psychice. O to snazší je pak jejich léčba, protože příčina je jasná a nemusí se složitě diagnostikovat.

„Nejčastěji se jedná o tíseň nebo tlak na hrudi, třes rukou, nadměrné pocení, bolest hlavy, zažívací potíže, stažené hrdlo neboli „knedlík v krku“, napětí ve svalectech, typické jsou také potíže se spánkem,“ jmenuje Kristýna

Šorfová, zakladatelka terapeutického centra Calmea. Ta se ve své praxi setkává právě i s takovými pacienty, u kterých pozná příčinu nemoci hned při prvním sezení.

### Úzkost znamená strach

„Měla jsem klientku, která byla celý život zdravá, svůj život hodnotila jako šťastný, jakékoliv psychické problémy negovala. Šla na kosmetickou operaci očních víček, probudila se z narkózy a začaly problémy. Měla pocit, že má jedno víčko výše než druhé, celé dny trávila u zrcadla a zkoumala se. Plakala, nebyla schopná se soustředit, pracovat, zkrátka žít tak jako dřív. Plastický lékař správně odhadl situaci a poslal ji k psychoterapeutovi. Během jedné terapie jsme odkryly, že je totálně přepracovaná,

### paušalizovat (například problémy s ledvinami rovná se vždy toxické vztahy)?

Vím, že podobné úvahy o přirovnávání určitých tělesných nemocí ke specifickým potížím z psychosociální sféry existují. Ale kategoricky je odmítám z jednoduchého důvodu. Jsou nebezpečné jak pro pacienta, tak pro lékaře. Vedou ke zjednodušování či k banalizaci psychosomatiky, která může pacienta poškodit. Proto lpíme na tom, aby se psychosomatika vnímala primárně jako medicínský obor. Takže opravdu je nutné s každým pacientem sledovat jak tu somatickou, tak psychosociální osu a potřebuje to čas a lékařské vzdělání.

### Jak probíhá psychosomatické vyšetření v praxi?

V naší psychosomatické ordinaci se pacient setká nejprve s lékařem, který se v úvodním sezení (90 minut) s pacientem a jeho historií podrobně seznámí. Důležité jsou jak lékařské zprávy, tak vyprávění příběhu onemocnění a psychosociální okolnosti stonání. Zajímáme se o profesí a celou rodinu pacienta. Jestli je případ složitější, tak těch 90 minut nestačí a je potřeba se sejít podruhé. Intenzivní spolupráce pacienta je tedy nutným předpokladem.

### Co následuje?

Na základě takto komplexního zhodnocení se dá stanovit předběžná neboli pracovní diagnóza, se kterou se dá dále pracovat. Buď individuálně

psychoterapeuticky či psychosomaticky, nebo terapeuticky s celou rodinou. Můžou nastat i případy, kde se psychosomatický vliv jeví jako nepodstatný, a pak indikujeme další medicínské vyšetření.

### Můžeme považovat i běžnou rýmu, kašel nebo chřipku jako projev psychosomatického původu?

Psychosomatický příznak se může projevit jakoukoliv tělesnou potíží. Na druhé straně bych chtěl varovat před tím, abychom hledali v každé rýmě nějaký vzácný vzkaz našeho duševního nitra. Úzkostné sebezkoumáním každého náznaku onemocnění by naopak připravilo půdu pro vznik psychosomatiky. ■



## EMOCE JSOU NEMOCE

Základem duševní pohody je mít zdravé vztahy, a to nejen vůči druhým, ale i vůči sobě samým. Zdravé vztahy vyvolávají zdravé emoce, jako je láska, porozumění, pocit sounáležitosti, důvěra. Tím působí kladně na naše zdraví. Naproti tomu nezdravé vztahy, kdy jsou lidé závislí, chtějí být ovládáni nebo ovládat, jsou pokryteční nebo hledají jen svůj vlastní prospěch, vyvolávají nezdravé emoce, jako je hněv, strach, závist. Dalším negativně působícím faktorem je přijímání zažitých stereotypů. Pokud žijeme, myslíme a jednáme tak, jak od nás očekává společnost, potlačujeme sami sebe a dochází k vnitřnímu konfliktu. A jak jinak nám může duše naznačit, abychom naslouchali svému vnitřní já a žili naplněný život? Hádáte správně – tím, že tělo onemocní a nemoc nás na chvíli zastaví.

neumí odpočívat, všechno musí mít dokonalé a vytváří na sebe obrovský tlak povinností. Velmi těžko dokázala uvěřit, že jejím problémem je úzkost.“ říká terapeutka Kristýna Šorfová.

Úzkost prý znamená strach. Patologický neopodstatněný strach, ve výše uvedeném případě pramenící z toho, že je jedno oční víčko výše než druhé, že jiní neudělají potřebnou práci tak dobře, strach z odpočinku, z nedokonalosti a tak dále. V takovém případě pak můžou pomoci lehká antidepresiva, především ale zvolnění pracovního tempa a zařazení pravidelné relaxace a uvolnění do každodenního života. Úzkost je navíc velmi vyčerpávající, stojí nás spoustu energie a oslabenému tělu pak nezbývá síla na vypořádání se s běžnými viry a bakteriemi.

Každý člověk je od přírody vybavený jinou mírou psychické odolnosti. Někomu stačí málo, aby se zhroutil.

Psychicky odolný člověk má tu výhodu, že dokáže přirozeně snadno zvládat stres. Ostatní musí o svoji duševní pohodu více pečovat – odpočívat a najít si čas na zábavu a koníčky. Důležité je nestavět práci a spokojenost druhých (například šéfů) na první místo. Tam byste totiž vždycky měli být vy sami. Jestliže ale máte sklony k úzkostlivosti, dokáže vás rozhodit nejen pracovní stres, ale také komplikace ve vztahu nebo jakýkoliv jiný problém. Každý nekomfort může vyvolat pocit smutku, beznaděje, zbytečnosti, strachu. Na tomto základě se může úzkostný stav rozvíjet.

To potvrzuje i lékař Ondřej Masner z Unicare Medical Center. Ten se setkal například s pacientkou, jejíž úzkost se projevovala neschopností přijímat pevnou stravu. „Musela být živena naso-gastrickou sondou, postupně přešla na rozmixovanou stravu, ale víc jí tělo nedovolilo. Měla





## JAK PROBÍHÁ LÉČBA

Psychosomaticky orientovaný lékař se zajímá stejně tak o tělesné symptomy jako o psychický stav a životní situaci pacienta. Svými otázkami obrací pozornost k oblastem pacientova reálného života, vztahům s rodiči, dětmi, spolupracovníky atd. Pro pacienta může být setkání s psychosomatickým lékařem začátkem nového pochopení jeho obtíží. Tak jako je nemoc individuální jev, ani postupy v psychosomatické léčbě nejsou jednotné.

všechna gastroenterologická vyšetření a kolegové si s ní už nevěděli rady. Až jsme se podrobněji věnovali vzniku příznaku a přišlo se na to, že za příznakem stojí nedávný traumatický zážitek s vážným onemocněním člena rodiny, který pacientka prožívala velmi úzkostně. Její úzkost se pak projevila tělesně jako dysfagie, tedy potíží s polykáním. Po psychoterapii příznak ustoupil."

Možná si říkáte, že nejlepším psychoterapeutem jste vůči sobě vy sami, nikdo jiný vás přece nezná lépe. Jenže ono to tak úplně neplatí. „Pro každého z nás je fakticky nemožné se sám nezávisle posoudit, prozkoumat. Jestli máme pocit, že naše potíže mohou souviset s nějakou psychickou či vztahovou složkou, tak není jiné cesty než vyhledat odborníka. K tomuto rozhodnutí pak ovšem může určitě zklidnění a zamyšlení se hlouběji nad svou situací přispět," říká doktor Masner.

### Každá nemoc má své souvislosti

Kdy už bychom tedy měli kromě klasické medicíny zvážit i odbornou psychoterapeutickou pomoc? „Symptom, který si stále žádá naši pozornost, je dobré vyšetřit. A pokud se stále vrací, je dobré pátrat v oblasti

našich vztahů a v tom, jak je prožíváme, než se zapleteme s medicínou, která často nemá pro toto pojetí nemoci pochopení," vysvětluje psychosomatický lékař Vladimír Chvála. Už to, že začneme rozumět symptomům jako signálům našeho těla, je vnímáno jako důležitá změna v našem chápání nemoci. To, čeho si všímáme, totiž současně posilujeme. Je proto dobré položit si několik zásadních otázek jako: Jaké emoce prožívám? Co je opravdu neřešitelné v mých vztazích? A neřeší mé symptomy něco za mě? A pak je dobré si o tom

promluvit s někým, kdo se umí ptát, což bývá psychoterapeut.

Ten se obvykle věnuje souvislosti symptomů se vztahy, s historií a vývojem rodiny, s partnerstvím a sexualitou, ale také se zaměřuje na intrapsychické prožívání traumatu, adaptaci na nové situace a zpracováním podnětů. To, jak dlouho léčba trvá, je pak velmi individuální. „Když se do léčby pustí celá rodina, jde to mnohem rychleji. Pokud dojde k podstatné změně, tělesné symptomy odezní, nebo se stanou bezvýznamnými," říká Chvála. A to je přece dobrá zpráva. ■



### NEJČASTĚJŠÍ SPOUŠTĚČE PROBLÉMŮ PRAMENÍCÍCH Z DUŠE

- pracovní vytížení, nedostatek spánku a odpočinku
- dlouhodobý stres a psychické vypětí
- komplikované a obtížně řešitelné vztahy
- příliš rychlé životní tempo
- vnitřní konflikt (rozdíl mezi tím, co od sebe očekáváme a jací skutečně jsme)