

PAVLA KOUČKÁ

Bolí mě břicho," svěřila se před nedávnem dvanáctiletá dcera mých kamarádů, když jsme byli společně na chatě. Vzápětí dostala od tátnka ibuprofen. „Počkej, Kristýnko," nedá mi to, a protože je Kristýnčina máma v Praze v práci, opatrně zjišťuju, jak je na tom s měsíčky. Ještě je nemá, ale bojí se, že už je brzy dostane. Chvilí si povídáme, vybavuji Kristýnku vložkami – ať jich raději u sebe pár má. Prášek se vrací k tátovi, břicho už nebolí, i když se fyzicky nic nezměnilo. Bolest byla způsobena či výrazně zesílena úzkostí: „Možná dostanu měsíčky, nemá vložku a není tu máma. Co mám dělat!?"

Když nás něco bolí nebo máme nějakou funkční obtíž, příčina nemusí být vždy jen fyzická. Psychosomatika vnímá člověka jako biopsychosociální (někdy dokonce biopsychosociospirituální) jednotu. „Každá nemoc vzniká souhrou mnoha faktorů, které působí na úrovni biologické, ale i psychické a sociální. Váha faktorů z těchto oblastí může být různá u různých lidí i v rámci stejného onemocnění," říká lékař Jaromír Kabát, ředitel Psychosomatické kliniky. Podstatnou roli hraje psychika například u různých bolestí pohybového aparátu: páteře, kloubů, svalů, ale také hlavy a břicha. Na svědomí mívá i všelike kožní problémy, neurologické obtíže, alergie, záživací obtíže, autoimunitní onemocnění či chronickou únavu. Onemocnění, při nichž

U dětí se nejčastěji objevují psychosomatické bolesti hlavy a břicha a nejlépe na ně zabírá rodinná terapie. Mnoho dětských onemocnění má totiž specifickou funkci: sblížit rozhádané rodiče.

”

hrají psychické a sociální faktory podstatnou roli, nazýváme psychosomatickými. Jsou častější, než se většina z nás domnívá. Například většina bolestí zad je podle doktora Kabáta psychosomatická. A bolesti zad jsou přitom nejčastějším důvodem pracovní neschopnosti.

Za čím stojí emoce a stres

Mnoho studií potvrdilo negativní působení stresu na naše zdraví. Významný vliv mají i dlouhodobě zadržované emoce. Například hněv nám dává sílu ke změně, aktivuje nás k řešení nepřijemného. Jenže pokud jej z různých důvodů potlačujeme, nechrání nás vůči vnějšímu světu, ale páchá škodu uvnitř. Jako bychom zavřeli šelmu v kleci. Ona za nás chtěla bojovat – a my jí to nedovolili. Co za těmi mřížemi udělá? Potlačovat negativní emoce, hněv zejména, se přitom učíme už od raného dětství: hodné děti se přece nevztékají, nekopou, nekřičí...

12. Záda mohou bolet ze stresu

Bolesti hlavy, břicha, zad a kožní problémy mívá na svědomí i psychika.



ILUSTRAČE RICHARD CORTÉS

Přístupovat k pacientovi z hlediska psychosomatiky znamená jít do hloubky. Zjišťovat třeba, co člověk svými fyzickými neduhy podvědomě získává. Není to třeba pozornost a péče partnera, o něž by si náš klient či pacient jinak nedokázal říci? Možnost odpočinout si a necítit se přitom provinile? Jak velká jsou tato pozitiva a co by se stalo, kdyby se nemocný uzdravil? Zajímá nás též načasování nemoci v kontextu životních událostí. Často zjistíme, že se její počátek překrývá s nějakou tíživou osobní či rodinnou situací. Nebo ji následuje: mnoho klientů mi vyprávělo, co všechno zvládli, jak obtížným obdobím prošli. A pak, když už se konečně situace zlepšila, těžkost pominuly – se zhroutili.

Hlava bolí ze vztahů

Miriám trpěla závratěmi, bolestmi hlavy a páteře. Lékařská vyšetření nenalezla příčinu, nepomáhala plavání, jóga, masáže ani relaxace. Pomohla – na první pohled překvapivě – párová terapie. Miriám trápilo, že pracovním velmi vyčerpávaným mužem není doma, není s ní. Postrádala jeho dotyky i praktickou pomoc s dětmi. Nechtěla si však stěžovat. Když o tom v bezpečném prostředí terapie začala mluvit, když projevila svůj smutek a hněv, když si to s mužem vyříkali a změnili stávající nastavení, závratě i bolesti ustoupily. Mnoho psychosomatických obtíží se objevuje, když se partneri odcízí. U dětí se nejčastěji objevují psychosomatické bolesti hlavy a břicha a nejlépe na ně zabírá rodinná terapie. Mnoho dětských onemocnění má totiž specifickou funkci: sblíží rozhádané rodiče. U dětí s ekzémy a astmatickými potížemi mám zase opakovanou pozitivní zkušenost z práce s matkou. Když v průběhu psychoterapie ustupují matčiny úzkosti, jen tak mimochodem se vytrácejí fyzické obtíže dítěte.

„Z různých studií vyplývá, že dobré společenské vztahy prospívají zdraví. Lidé, kteří jsou více sociálně propojeni s rodinou, přáteli, komunitou, jsou šťastnější, zdravější a žijí déle než lidé osamělí," shrnuje důležitost vztahů pro naše zdraví doktor Kabát.

Psychosomatický přístup je sice stále v medicíně popelkou, nicméně popelkou, jež se rozvíjí a dostává se více a hlouběji do povědomí lékařů. Tradiční přístup k člověku jako k porouchanému stroji se pomalu mění, i když to komplikuje nedostatek času na pacienta a nedocenění komplexního typu péče zdravotními pojišťovkami.

Jako psycholožka se však setkávám i s podceňováním tělesné stránky potíží některými kolegy. Někdy se nám psychologům stává, že pomáháme klientům, seč můžeme, na rovině psychiky, a přitom neuvažujeme možnost, že jejich nervozita, únava, úzkost, chuť a nechuť mohou mít primárně fyzický základ. Zdůraznění psychosomatické jednoty člověka je tedy důležité i pro nás. Tak, jako by lékař měl uvažovat i psychické a sociální příčiny onemocnění a případně doporučit sezení u psychologa, ani my psychologové bychom neměli zapomenout na tělesné příčiny a v určitých případech bychom měli navrhnout klientovi návštěvu lékaře.

Autorka je psycholožka a spolupracovnice LN



PSYCHOLOGIE
PRO KAŽDÉHO

OMYLY A MÝTY

Člověk trpící bolestí bez příčiny je hypochondr

Pacienti trpící bolestmi či funkčními obtížemi bez organického nálezu se často setkávají s nepochopením. Bývá na ně nahlíženo jako na simulanty, hypochondry či lenochy. Jako by jim ve skutečnosti vlastně nic nebylo, jako by jejich potíží nebyla „opravdová“. Ve skutečnosti mohou být jejich bolesti zad či třeba břicha téměř nesnesitelné.

Léky a operace vše vyřeší

Prakticky výhradně se na fyzické příčiny onemocnění soustřeďují lékaři. Je to tak již tradičně: patent na péči o duši měla po staletí církev, medicíně zbylo tělo. Přeceňování fyzické složky nemoci je však běžné i u pacientů. Polykají prášky, podrobují se operacím a ani je nenapadne uvažovat, jaké další příčiny může nemoc mít a co všechno má na jejich zdraví vliv.

Hledáme psychickou příčinu za každou cenu

Psychiku někdy na druhou stranu i přeceňujeme, když říkáme věty typu: „Je nemocný, protože chce být nemocný.“ „Nevymýšlej si, že tě bolí hlava, já stejně vím, že jenom nechceš jít do školy.“ Kdo chce, psychickou příčinu si vždy najde. Když ne na rovině zisků, tak třeba v raných traumatech a následných blocích. Tento nešvar lze pozorovat nejen u lidí z běžné populace, ale bohužel i u některých psychologů.

Zdraví pramení ze vztahů

Některé lidi mají jasno: za všechno mohou naši blízcí, obvykle rodiče nebo partneři. Jsme nemocní jenom kvůli nim. Samozřejmě že naši blízcí mají vliv na naše zdraví, takhle jednoduché a jednoznačné to však není. pak



Psychosomatika se změnila, říká Jaromír Kabát. Najít souvislost mezi duší a tělem je těžší, než se myslelo. FOTO ARCHIV JAROMÍRA KABÁTA

Pozor na potlačování hněvu

Objevování původně skrytých souvislostí mezi fungováním těla a duše mi dává smysl i energii, říká **Jaromír Kabát**, ředitel Psychosomatické kliniky v Praze.

LN Dá se říci, jaké následky má pro člověka dlouhodobé potlačování hněvu? Nebo život ve strachu?

V počátcích psychosomatiky se předpokládalo, že konkrétní onemocnění je spojeno s konkrétním a nezaměnitelným psychickým konfliktem. Také se u některých onemocnění předpokládá vznik jen na podkladě psychických příčin. Tyto hypotézy byly již dávno opuštěny a všeobecně je uznáván vícefaktorový model onemocnění. Nicméně se ukazuje, že v potlačování hněvu vynikají pacienti s revmatickými i jinými autoimunitními projevy. Jejich schopnost sebeovládání a sebekontroly je velmi výrazná, nepřátel-

ské myšlenky obrací dovnitř, proti sobě.

LN Co čeká člověka například se syndromem drážděného tračníku, když se obrátí na vaši kliniku? Co mu poradíte?

V první řadě věnujeme pozornost jeho potížím, anamnéze jeho onemocnění, provedeným vyšetřením. Zjistíme, jak jim sám rozumí, a případně mu pomůžeme se ve vyšetřeních zorientovat, porozumět výsledkům. Budeme se zajímat o to, jak potíže zasahují do jeho života, v čem jej omezují, jak si je sám vysvětluje a jaké má představy o léčbě. Pak budeme společně zkoumat situace, ve kterých se potíže zlepšují nebo zhoršují, jaký mají tyto situace význam pro pacienta, a budeme se zajímat vlastně o celou jeho biografii, o celý psychosociální kontext potíží. Doporučení další léčby je velmi individuální, záleží na mnoha okolnostech.

Věnujeme také dostatek času vysvětlení principu a účelu navrhovaných způsobů léčby.

LN S jakými formami psychoterapie máte u psychosomatických obtíží nejlepší zkušenost?

Nejlépe zkušenosti máme u psychosomatických potíží se stacionární léčbou, která je poměrně intenzivní. Probíhá každý den nebo čtyřikrát týdně po dobu šesti až dvanácti týdnů a zahrnuje různé intervence. Na tělo zaměřené psychoterapeutické postupy, verbální terapii ve skupině, arteterapii, relaxační cvičení, ergoterapii, tělesná cvičení, zaměřuje se i na zdravou výživu a její důležitou součástí je také edukace, tedy vysvětlení nejruznějších souvislostí mezi tělesnými projevy, příznaky a psychickými procesy.

LN Vaším původním oborem byla chi-

urgie. Jak se stalo, že jste přesunul svůj zájem zrovna k psychosomatice?

Odpověď na to je pro mě stále těžká, věnoval jsem se chirurgii bezmála dvacet let velmi intenzivně – ono to ani jinak nejde. Když jsme začali připravovat transplantáční programy, nejprve jater, potom plic, začal jsem zažívat stále větší disharmonii osobních hodnot a postojů s realitou biotechnologické medicíny. V ní je stálý nedostatek orgánů, času, peněz, méně prostoru pro pacienty a jejich příběhy, více mezioborové rivality a napjatých vztahů. Morální odpovědnost často hrozí podlehnout touze po moci, úspěchu, kariéře. Při pohledu zpátky nevykládám, že jsem prožil syndrom vyhoření. Opuštěl jsem tedy chirurgii a po čase se začal věnovat psychosomatické medicíně. Objevování souvislostí mezi fungováním těla a duše mi dává smysl i energii, být na chirurgii stále vzpomínám. pak