



Až 70 % pacientů navštíví lékaře kvůli psychosomatickým poruchám. Psychosomatický přístup se přitom v Česku často opomíjí

Psychosomatická onemocnění jako hypertenze, záněty kloubů, dásní či střev, bolesti hlavy nebo například nespavost jsou z velké části zaviněna stresem, zejména způsobeným osobními konflikty či neřešenými problémy. Zvláště negativně na zdraví působí napětí, pakliže se člověk nenaučil ventilovat své emoce.

„V těchto případech nestačí dobře míněné rady, je nutná komplexní psychoterapeutická psychosomatická léčba. Často se jedná o staré vzorce myšlení a chování, jež je třeba rozluštit a pracovat na nových postojích. Na těch záležitostech, zda budeme nějakou situaci vnímat jako stres, záleží na tom, co je pro nás opravdu důležité a co spíše podružné. Pakliže je klient ochoten se se svými problémy svěřit a něco podstatného ve svém myšlení i chování změnit, je velká naděje na jeho uzdravení,“ říká Doc. MUDr. PhDr. Jan Poněšický, Ph.D., předseda Psychosomatické sekce Psychiatrické společnosti ČLS JEP.

Zásadní role víry

Psychosomatická stránka je přitom v České republice stále velmi málo akcentována. „Setkáváme s paradoxem, že Ministerstvo zdravotnictví ČR má porozumění pro psychosomatický obor, proti je však Česká lékařská komora. Přitom je lékařům známo, že až 70 % pacientů navštíví ordinaci kvůli psychosomatickým (stresovým, civilizačním, funkčním) poruchám. Na rozdíl od tuzemských poměrů je psychosomatická medicína uznávána ve světě jako samostatný a vědecky zdůvodněný obor. Ke změně situace by mohla přispět i nedávno založená Společnost psychosomatické medicíny v čele s primářem Chválou,“ vysvětluje docent Poněšický.

Podle něj je u všech nemocí zásadní role spirituality: „Víra, naděje, optimismus a vizualizace uzdravení podporují dokonce i působení léků, optimalizují imunitní systém, zpomalují množení virů a zlepšují imunitu po očkování. Zvláště důležité je připustit v sobě lásku, láskyplnou péči o vlastní tělo, pozitivní vztah k němu.“ Jeho slova potvrzují i experimenty. „Lidem s Parkinsonovou chorobou bylo aplikováno placebo, o kterém se domnívali, že se jedná o nový účinný lék. Tato víra způsobila znovuprodukcí dopaminu v mozku, jehož deficit vyvolává příznaky této choroby. To znamená, že máme v sobě "vnitřní lékárnu", kterou můžeme aktivovat psychickým působením na zapnutí genové aktivity, jež má za následek produkci peptidů působící sebeúzdavně. Existující studie také poukazují na to, že lidé, kteří v sobě chovají víru, žijí déle, a to v průměru o šest let. K víře v něco mocného či nadpřirozeného se obraceli nemocní odedávna, což nemůže být náhodné,“ přibližuje docent Poněšický.

Stres ochromuje imunitní systém

Velmi často však podceňujeme sílu našich myšlenek, postojů a přesvědčení, která v optimistické formě mají uzdravný účinek. „Placebo, tedy v podstatě víra a optimistický postoj, jsou přímo úměrné uzdravování a protichůdné stresu a strachu, například z rakoviny. Aktivují náš uklidňující systém (vago-tonii, produkci acetylcholinu, oxytocinu, serotoninu a endorfinů) snižují hladinu kortizolu a zánětlivých cytokinů v krvi, reaktivují náš imunitní systém. Tudiž řada psychicky vyvolaných reakcí (v tomto případě vírou) způsobí změnu vnitřního prostředí v organismu. Ta má za následek



PSYCHIATRICKÁ SPOLEČNOST
České lékařské společnosti J. E. Purkyně

PSYCHIATRIC ASSOCIATION
of the Czech Medical Association J. E. Purkyně



epigenetickou změnu (zapnutí či vypnutí genové aktivity), což iniciuje produkci působků vedoucí k výše zmíněným antistresovým pochodům,” dodává docent Poněšický.

Aktuální situace kolem pandemie covid-19 představuje výraznou stresovou zátěž pro většinu lidí. „Zde se snoubí reálný strach se strachem ze ztráty dosavadní ještě kontrolované jistoty. Najednou je všechno jinak, všude na nás číhá neviditelné nebezpečí, které má za následek pandemii strachu, jež nás znejišťuje, ochromuje a oslabuje naši obranyschopnost, náš imunitní systém. Zde pomůže strategie SSS: Strava – samozřejmě zdravá, sport – dostatek pohybu na pokud možno zdravém vzduchu, a stres-zmírňující relaxační techniky, meditace a podobně. Ovšem proti následkům stresu působí nejvíc láskyplný kontakt, a též víra v sebeúdravné schopnosti našeho organismu,“ uzavírá docent Poněšický.