

Zaradi stresa bo zdravje-zveni znano?

Sabina Gombač, socialna pedagoginja in integrativna psihoterapevtka, Ljubljana

Naše telo je z nami od našega začetka življenja; V sebi hrani vse naše tako prijetne kot manj prijetne izkušnje in glede na to kako se z njimi spoprijemamo, se telo na naš odziv, odziva.



Psihosomatska bolezen je posledica nakopičenih, nepredelanih čustvenih vsebin, ki se preko bolezni sprostijo skozi telo (slika je simbolična). *Foto: Profimedia*

V kolikor je **naš način soočanja** s stresnimi ali celo travmatskimi izkušnjami usmerjen v potlačevanje in zanikanje čustev, se le-ta ob neugodnih življenjskih razmerah, dolgotrajnem stresu in neprimerni skrbi zase izrazijo preko bolezni telesa. Bolezen se običajno izrazi na organu, ki je v družini genetsko občutljivejši.

Kljub temu, da se **v družbi več zavest o neločljivi povezanosti med telesom in psiho**, telesno bolezen v večini obravnavamo zgolj skozi zdravljenje simptomov določene telesne bolezni in smo manj odprti za psihološki vidik bolezni. Le-ta je v družbi manj uveljavljen in lahko velja za znak šibkosti posameznika. Po številnih preiskavah, kjer medicina ne najde vzroka bolezni, simptomi bolezni pa se stopnjujejo, vedno pogosteje sledi medicinska diagnoza: *»Žal za vašo bolezen ne najdemo telesnega vzroka, vaša bolezen je psihosomatska. Predlagamo, da si poiščite pomoč psihoterapevta.«*

Psihosomatska bolezen je posledica nakopičenih, nepredelanih čustvenih vsebin, ki se preko bolezni sprostijo skozi telo. Za posameznika, ki zboli za psihosomatsko bolezen velja, da ima težave pri zaznavanju in ubesedovanju notranjega čustvenega stanja, kar nadomešča skozi izražanje občutkov preko telesa. Takšna oblika izražanja občutkov je normalna v prvih mesecih našega življenja, pred razvojem govora, pozneje pa jo nadomestimo z zrejšimi oblikami izražanja. V kolikor zgodnji odnosi niso omogočali čustvenega opismenjevanja, ohranjamo tako imenovano somatizacijo kot obliko sproščanja čustvene stiske preko telesa, kar postane avtomatizem in prevladujoča oblika soočanja z notranjim čustvenim doživljanjem.

Telesna bolezen je dodaten stres za posameznika, kar neugodno vpliva na čustveno stanje posameznika in posledično vzdržuje psihosomatsko obolenje. Le-ta začne vplivati na vsa področja posameznikovega življenja.

Medicina danes pri številnih boleznih vse pogosteje prepoznava psihosomatski izvor, in sicer:

- Na področju odkrivanja **srčno-žilnih boleznih** so najbolj pogoste in opazne: trajno zvečan oziroma znižan krvni pritisk, oslabitev srčnih mišic, nenadno hitro bitje srca.
- Na področju **kostno-mišičnih obolenj** izstopajo revmatoidni artritis, bolečine v križu, fibromialgija.
- Pri zdravljenju **boleznih prebavil** se najpogosteje pojavljajo krvavitve v prebavilih, sindrom razdraženega črevesja, nekatere bolezni debelega črevesja, zaprtost, diareja, ipd.
- Pri zdravljenju **dihalnih organov** so značilne bolezni pljuč, ki se odražajo v ponavljajočih napadih težkega dihanja, kašljanja, piskanja v prsih, kronično vnetje dihalnih poti, občutljivost nosne sluznice, astmi, ipd.
- **Na urgenitalnem področju** sta pri ženskah pogosta vaginalna vnetja in boleče menstruacije; pri moških pa vnetja prostate, ki velja za eno najpogostejših moških boleznih.
- **Koža** velja za organ preko katerega se odražajo številna čustvena stanja, tako so številne dermatološke težave povezane s psihosomatiko, in sicer različni ekcemi, srbečice kože, pogosti izpuščaji, luskavica, urtikarija, ipd.
- Nekateri motnje v delovanju **ščitnice** kot tudi motnje v delovanju **živčnega sistema**, ki se odražajo preko glavobola, migren, bolezni imunskega sistema, ipd.
- Medicina vedno več pozornosti posveča psihosomatiki tudi pri zdravljenju različnih **ponavljajočih otroških boleznih** in pri odkrivanju vzrokov za **neplodnost**.

K bolezni pristopimo celostno

Za uspešno zdravljenje psihosomatske bolezni je pomembno, da k bolezni pristopimo celostno in sicer, da čim prej prepoznamo simptome, ki nakazujejo možnost razvoja psihosomatike in si poiščemo primerno zdravljenje. Poleg medicinskega zdravljenja, ki vsebuje odkrivanje bolezni in zdravljenje simptomov, je pomembno, da si poiščemo psihoterapevtsko pomoč, s pomočjo katere posameznik odkriva skrite vzroke za nastanek psihosomatske bolezni, kar pripomore k razumevanju bolezni in spoprijemanju z njo ter k razvoju strpnosti do sebe in svoje bolezni. Posameznika vzpodbuja k spoznavanju lastnega telesa in njegovega delovanja, učenju zdravega načina ravnanja s stresom, večji skrbi zase in za svoje počutje. Psihoterapevtski proces je dolgotrajen in zahteven, pa vendar vreden, če želimo v svoje življenje vnesti novo kakovost.

Nekaj vprašanj za vzpodbudo k razmišljanju o sebi in svojem zdravju/bolezni:

- Katera bolezen ali telesna bolečina se vam v vašem življenju ponavlja?
- S katerimi dogodki v vašem življenju sovpada ta bolezen/telesna bolečina?
- Ali se še kdo v vašem ožjem ali širšem družinskem krogu spopada z njo?
- Kakšen pomen ima ta bolezen/bolečina za vas? Katere občutke, spomine v vas prebuja?
- Na kakšen način se spoprijemate z boleznijo/bolečino?
- Vam je način spoprijemanja z boleznijo/bolečino znan pri sebi, ga uporabljate še na katerem drugem področju v življenju?

Naše telo nosi v sebi veliko modrosti. Prisluhnimo mu in vračalo nam bo s hvaležnostjo.

Značke: [psihosomatska-bolezen](#) , [diagnoza](#) , [zdravje](#)