

ПСИХОСОМАТИКА

Потекло на зборот

Поимот „психосоматски“ потекнува од грчките зборови “soma” што значи тело и “psyche” – душа, дух. Интересот за тоа како настануваат болестите, кај кои луѓе се јавуваат одредени заболувања и дали се од нешто условени постои од секогаш.



Низ историјата...

Мислењето дека силните емоции како што се бесот, тагата и стравот, можат да предизвикаат телесно заболување постоело уште во времето на Хипократ, Сократ и други антички лекари и големи мислителци. Низ годините оваа тема останала актуелна, така што можеме да сретнеме податоци за слични размислувања во среден век, кај двајца персиски лекари, Ахмеда Ибн Сахл ал Балкија и Хали Абаса, кои сфатиле дека физиолошките и психолошките функции влијаат една на друга, а до овие заклучоци доаѓале со утврдување на разликите меѓу пациенти кои биле психо-физички здрави со оние кои биле психо-физички болни.

Во 1818 год. германскиот лекар Ј. Хајнрот зборувал за сомато-психичките пореметувања кои се телесна реакција на психичките конфликти и потешкотии, на пример, настанувањето на инсомнијата. Тој всушност и прв го користи терминот “психосоматски”.

Најистакнат во оваа област, човек која ја поставил основата на психосоматската медицина е Франц Габриел Александер, кој ги издвоил 7-те најтипични психосоматски заболувања: висок крвен притисок, гастродуоденален чир, улцеративен колитис, хипертироидизам, бронхијална астма, хроничен ревматоиден полиартритис, невродерматитис. На пример, се смета дека луѓето кои припаѓаат на првата група, односно оние со хипертензија се личности кои подолго време ја потиснуваат лутината и бесот во себе, иако можат навидум да изгледаат смилено.

За значењето и улогата на психолошките фактори во создавањето на соматските заболувања, иако примарно не се бавел со тоа, размислувал и Фројд додека ги правел своите истражувања, како и многу други психолози, лекари и научници.

Што е психосоматска болест?

Психосоматска болест е всушност телесна болест, која настанува поради психолошки фактори. Симптомите се јавуваат на некој конкретен орган, а со самото тоа се менува и неговата нормална функција. Таа промена на почеток е од реверзибилна природа, но доколку стресната состојба трае подолг временски период, добива иреверзибилен карактер, односно, природно е да се очекува дека ваквата состојба прави пореметување во “природната” рамнотежа на организмот. Се смета дека долготрајната изложеност на стрес предизвикува психосоматско заболување, додека краткотраен и неочекуван стрес, дури и да е силен не ја предизвикува истата.

Денес со сигурност знаеме дека стресот, акутен или хроничен, навистина влијае на нервниот, респираторниот, ендокриниот, кардиоваскуларниот, репродуктивниот, имунолошкиот систем, системот за варење и на мускулноскелетниот систем. Секако, она што за една личност е силен “стресор”, друга не го ни перцепира како стрес воопшто. Психосоматиката, всушност, го испитува психолошкиот фактор кој допринел до настанување на болеста, која во интеракција со биолошките и социјалните фактори ја одредува болеста или здравјето на една индивидуа.

Предиспозиција за настанување на овие заболувања

Не секој кој има емоционални потешкотии развива психосоматска болест. Тоа зависи и од голем број на други фактори како што се: наследни особини, стресни животни настани, еколошки фактори (на пример, загадување), социјалната средина и социјалната поддршка, претходни болести, модели на однесување и животен стил (лоши животни навики), потешкотии во изразувањето и разбирањето на емоциите, потешкотии во релациите со семејството и другите значајни луѓе, и т.н.



Психо-физиолошки пореметувања

Што претставуваат тие? Во секојдневието се сретнуваме често со изјави од членови на нашето семејство, од страна на пријателите или пак колегите на работното место од типот: ”на нервна база ми е”, “само што ми се јави, почна да ме боли главата/желудникот”, “не можев да дишам/имав кнедла во грлото/имав силна тахикардија пред испитот” и слични искази или мисли..

Дел од овие пореметувања се: алергиска реакција, мигрена, главоболка, аритмија, повраќање, уртикарија, иритабилен колон, и т.н. Во тие ситуации треба добро да размислиме што всушност се случува со нас, што е она кое ни предизвикува стрес, дали нашето однесување е во склад со нашите мисли и емоции и како можеме да си помогнеме.



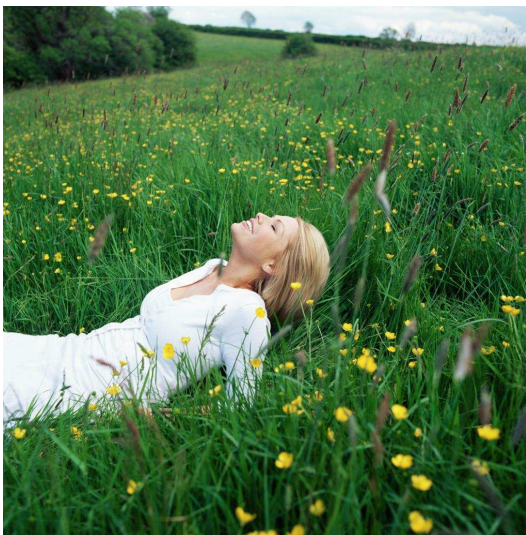
Лекување и психотерапија

Од горенаведеното кристално е јасно дека медицината треба да гледа на човекот кој доаѓа како пациент во медицинските установи со конкретна потешкотија, како на единка во која се случуваат разни психички, физички и емоционални реакции, процеси и состојби, а не само како на орган чие заболување или пореметување треба да се санира со соодветна фармакотерапија. Брзиот медицински и технолошки развој и примената на современи дијагностички средства допринесе до тоа, лекарите да “ја лекуваат болеста, а не болниот”, а тоа резултира со оттуѓување помеѓу лекарот и пациентот, односно лекарот е во функција на обучен посматрач на болеста. Тоа, низ искуството, се покажало како погрешен пристап, бидејќи пред се, се занемарува уникатноста и посебноста на секој поединец.

Значи, освен консултацијата со лекар, стручен во конкретната област, (на пример, кардиолог ако е во прашање хипетензија и т.н.), на пациентот му е потребна помош во однос и на неговата психолошка состојба, односно соработка со добро едуциран психотерапевт, со кој ќе имаат холистички поглед и системски пристап врз ситуацијата на поединецот и на него ќе гледаат како на единство од душа и тело и низ оптимална примена на современа дијагностичка опрема ќе можат да ги разликуваат психичкото од соматското, а притоа согледувањето на разликата нема да биде причина за отуѓување на пациентот одлекарот или терапевтот.

Значи, освен фармакотерапијата која помага за ублажување или санирање на симптомите на веќе настанатата состојба, потребна е и кон емоции фокусирана системска психотерапија со која ќе дојдеме во контакт и подобро ќе ги разбереме и искажеме нашите емоции, ќе размислиме за тоа кои се менталните причини на проблемот, со помош на кои мисли го создаваме и како тој е поврзан со нашиот семеен систем.

Секако, добро е да се освестиме за потребата од секојдневна практика на “себепомош”, која може да се состои од најразлични активности, на пример: користење на афирмации, медитација, учење на техники на дишење и релаксација, контакт, поддршка и разбирање од блиските луѓе која вклучува сигурност, топлина и искрен разговор, промена односно престанување со лошите животни навики, како и редовна физичка активност, пешачење или бавење со спорт, планинарење и сл. Ваквите постапки и навики ќе придонесат за создавање на нови, соодветни и позитивни начини на размислување, разбирање и однесување во секојдневните ситуации, подобро искористување на потенцијалите на единката, но пред се, подобро здравје и хармонија на личноста.



Значајната улога на психотерапевтот овде се состои во тоа што тој, како стручно лице во својата област, ни дава нова перспектива и ново, системско гледање на ситуацијата, која ние многу често не сме во состојба да ја видиме и со своето искуство и соодветни тераписки техники ќе ни помогне да ја подобриме нашата состојба и да се вратиме во нашата психосоматска рамнотежа.

После овие сознанија, старата римска изрека:

“ во здраво тело, здрав дух”,
можеме да ја преиначиме во:

“ со здрав дух, здраво тело”,
односно, како што
рекол Сократ:

“ телото не може да се излечи, ако не се излечи душата”.

Автор на текстот
Психолог Тина Доковска