

I 10 Vliv psychiky na naše zdraví.

Petrová H.

Oddělení rehabilitace a fyzikální medicíny, MOÚ Brno

Přibližně 20 roků pracuji jako „rehabka“.

Prošla jsem nejen praxí na lůžkové rehabilitaci, ale krátce jsem působila i na psychiatrii, dále v porodnici a posledních 9 let víceméně na ambulantní rehabilitaci s občasnou službou na onkologickém lůžkovém oddělení. Už za ta léta vím, že ne vždy je naše práce korunována úspěchem. S tímto faktem je třeba se smířit. I když pomáhat je v naší pracovní náplni na prvním místě – ale ne vždy se zadaří.

Jsou pacienti lehčí – ty stačí naučit vhodné cvičení, případně pomoci radou jak sedět či sportovat. A pak jsou ti, kteří prodělali operaci či úraz, ty odcvičím nejdříve pasivně a posléze aktivně. Ti odcházejí zdraví. A pak jsou Ti, kteří k nám docházejí s pravidelnými pauzami (podle omezení zdravotní pojišťovnou) – a to jsou ti těžší pacienti. U nich se totiž nejedná o rozcvičení kolene či rozhýbání zápěstí, ale jejich problémy jsou jiného rázu. Jejich bolesti v některé části páteře nemusí totiž souviset s nedostatkem pohybu či špatnou zátěží fyzickou, ale právě jejich potíže jsou projevem jejich psychických problémů.

O psychosomatice velmi hezky přednáší a píše články a knihy pan MUDr. Hnízdl, který působí v Centru komplexní péče v Dobřichovicích u Prahy. Vykládal nám na semináři tento příběh z praxe.

Dvacetisedmiletá pacientka došla do ordinace se svým otcem, oba působili velmi nervózně, svázaně a byli celí nesví. Po hodinovém rozhovoru se lékař dozvídá o problémech slečny, která trpí nespavostí, nechutenstvím, bolestí svalů i kloubů, neschopností soustředit se, užívá každý den hrst prášků a její stav se nelepší. Její otec vykládá po nějaké chvilí o tom jak žijí. Hlavní slovo doma má manželka, vše řídí, pravomoci otce i dcery jsou minimální. Zatímco manžel si za ta léta zvykl, dcera je méně přizpůsobivá, vzdoruje, a důsledek? Má fyzické i psychické problémy. Doktor Hnízdl tuto situaci s nimi probral a po otázce, zda chtějí z tohoto bludného kruhu ven, nabídl řešení. Slečno, musíte si zařídit vlastní domácnost a začít si život „řídít“ sama. Slečna poslechla. Uběhlo čtvrt roku, přišla na kontrolu, byla bez potíží, usmívala se a prášky nebrala. Na otázku pana doktora, jak se vede zbytku rodiny odpovíděla: onemocněla nám mamka.

Nelze oddělovat stránku psychickou od fyzické a naopak. V těle souvisí všechno se vším. Pacient by měl být brán jako celek. Bohužel dnešní medicína si pacienta více či méně porcuje. Psychosomatika by měla být více vnímána a respektována, měl by se hledat vždy pravý důvod bolesti v zádech. Nejen předepsat prášky, kterými se utlumí bolest, ale příčina ať už psychická nebo fyzická zůstává. Nemám ráda čísla, mám problém si je zapamatovat, ale ze semináře z Dobřichovic mně dvě utkvěly v paměti. Dvacetjedna pacientů je každý den v České republice hospitalizováno s krvácením do zažívacího traktu, z toho dvanáct na bázi užívání analgetik !

Bolest, to je přece především signál, který je tělem vyslán, že něco není v pořádku. Tím, že se tlumí práškem může dojít ještě k většímu poškození.

Jak člověk žije, tak stůně.

V životě člověka jsou tři veličiny, na které většina populace klade důraz. Za první zdraví, za druhé práce a za třetí rodina. Aspoň dvě z těchto tří musí fungovat, jinak se objeví stres. Tělo začne ztělesňovat psychické problémy dlouho neřešené, a to je somatizace.

Typické projevy:

- bolesti hlavy, případně točení hlavy
- titus (mozek se brání přílišnému množství informací)
- bolest zad a z toho vycházející napětí, úzkost

Starosti tíží více než fyzická námaha. Projevy:

- svírání hrdla
- tlak na hrudi
- bušení srdce
- svírání žaludku
- celková únava
- zažívací problémy

U žen se dlouhodobý stres může projevit poruchou funkce štítné žlázy nebo poruchou funkce tračníku. U mužů potom vysokým krevním tlakem, případně infarktem myokardu.

Civilizace přináší řadu výhod, ale také slušnou řádku negativ. Jedním z nich je hluk – ticho se stává pomalu, ale jistě přepychem. Pokud jsme neustále pod tlakem nějakých zvuků, pak opět vzniká vnitřní napětí, v kombinaci se spěchem, nedostatkem odpočinku případně absencí denního světla, či čerstvého vzduchu, může zas dojít ke vzniku stresu – a ten při dlouhodobém působení se stává rozbuškou pro vznik tzv. civilizačních chorob, rakovinu nevyjímaje.

Žijeme ve střední Evropě – je zde mír, máme co jíst, kde bydlet, kdo chce práci, si ji najde a dostane zapláceno – člověk by řekl, co si ještě více přát? A přesto – jsme často svědky nespokojenosti lidí, ono totiž lidské štěstí není přímo úměrné spotřebě. V minulém století se vyjádřil Freudův kolega Erich Fromm takto: „Nekonečná spotřeba nikdy nemůže naplnit vnitřní prázdnotu, nudu, osamělost a depresi.“ Konzumování má dvojsečnou kvalitu na jedné straně snižuje strach, protože to, co spotřebujeme, už nám nikdo nevezme. Bohužel nás také nutí, abychom konzumovali pořád víc. To, co jsme už jednou spotřebovali nás nemůže uspokojit nadlouho. A tak roste společnost notoricky nespokojených, vystresovaných a osamělých lidí.

Sny kontra realita

Každý má svůj sen, plán – ale jak už to chodí, ne vše co si vysníme, se nám splní. Ne vše, co si naplánujeme, proběhne podle našich představ – já se ptám, jak se potom zachováme – jako rozmazlené děti, které si vynucují, vztekají se a dupou nožičkami, když nedostanou, to co chtěly anebo se umíme k nečekaně nastalé situaci postavit jako dospělí lidé – přijmout ji a snažit se v klidu ji řešit. Když jsem se nad tímto problémem zamýšlela, zjistila jsem, že nepřijetí reality a lpění na našich mnohdy zidealizovaných představách, jak by to v našem životě mělo běžet a klapat, tak právě toto se vine jak červená nit naším životem. A ubližujeme pak sami sobě, často našim nejbližším a odráží se to i na našem zdraví.

K zamyšlení

- Chovej se ke druhým tak, jak chceš, aby se oni chovali k tobě.
- Egoismus a sobectví, to je cesta k samotě a chorobám.
- Měla by existovat rovnováha mezi prací a odpočinkem
- Měli bychom přijmout svůj osud, sebe i ty druhé, i když ne vždy se nám to líbí.
- Neměli bychom přijímat víc než dáváme.
- Měli bychom si být vědomi, toho že nic není samozřejmé.
- To nejvzácnější, co mohu druhým dát je můj čas.
- A to nejdražší na světě, to je zdraví a lásku nikde nekoupím.
- Vždy si najít aspoň tři důvody k radosti.

Stárnutí je přirozený proces

Medicína proti stárnutí anti-aging je nová lékařská specializace – má za cíl dosáhnout co nejlepšího možného zdravotního stavu člověka a co nejvíc zbrzdit nebo dokonce zastavit proces stárnutí.

Každý desátý člověk je dnes starší 60 let a v roce 2050 to bude každý pátý. Stárí se šíří rychleji než ptací chřipka, hrozbě nákazy je třeba čelit. Cituji doktora Hnízdila: Jste brzy unaveni? Začínají pobolívat klouby? Kůže začíná být vráscitá a povíslá? Ztrácíte paměť? Pravděpodobně jste onemocněli – nejvyšší čas spěchat k lékaři. Největším hitem je 21. století se asi stane „hormon mládí“ – melatonin. Vzniká v epifyze lidského mozku a má zásadně zpomalovat stárnutí a posilovat imunitu. Opravdu ale musím sami před sebou prchat pod nože platsických chirurgů a ládovat se melatoninem? Americký National Geographic nedávno zkoumal 3 skupiny lidí, kteří se dožívají nadprůměrně vysokého věku ve výborné kondici. Italy ze Sardinie, Japonce z Okinawy a skupinu Adventistů sedmého dne z USA. Žijí od sebe tisíce kilometrů v různých kulturách, ale několik věcí mají společných. V žádné skupině se nekouří, jedí hodně ovoce, zeleniny a celozrnné potraviny, jsou fyzicky aktivní a hlavně: na prvním místě je pro ně rodina.

Než investovat všechnu energii stále do sebe, své kariéry, své image, svého těla. Je možná efektivnější víc času věnovat péči o své blízké a stát se dobrým (pra)prarodičem. Před vnoučaty dovádějícím na vašich starých kolenou nemusíte své vrásky skrývat.

Více zpívejme a dýchejme

Mgr. Jana Lewitová říká: „Zpěvem vyjadřovali lidé od nepaměti to, co cítili – radost smutek, zpěv se ozýval při práci na poli, nebo u řeky, kde ženy praly – byl přirozenou součástí života. A zpěv je dech – ten odráží tělesný i duševní stav, dech propojuje tělo a duši. Dech a tedy i hlas jsou odrazem našeho duševního a fyzického stavu. Aniž si to mnohdy uvědomujeme na všechno, co nás v životě potkává, reaguje naše dýchání.“

Povrchní dech zapřičiňuje nedostatečné prokrvování, oksličování organizmu, dochází k nedokrvení mozku, ke spazmu svalů, únavě, vnitřnímu pnutí. A proto zpívejme a dýchejme!

Závěr

Ráda si představuji, jak se žilo dřív. A tak mi odpustě, teď budu chvíli snít nahlas – třeba nám všem tato chvilka umožní dívat se na dění kolem nás zas trochu jinak a třeba si i něco uvědomíme. A tak se přenesme o 100 let zpět. Píše se rok 1908 – nikdo netuší, že začíná století, kdy se odehrají dvě nejstrašnější války století a „účinkovat“ v těch „tragických hrách“ budou desítky miliónů lidí a miliony tuto tragédii nepřežijí. Nikdo taky neví, že nastoupí dva totalitní systémy, nejdříve fašistický a v zápětí komunistický – se všemi hrůzami, ponižováním, zastrasováním a neúctou člověka k člověku, vyvyšováním jedněch nad druhé, ignorováním Desatera. Toto vše v roce 1908 ještě nikdo nevěděl.

PSYCHOONKOLOGIE

Je ráno, kohout na plotě zakokrhá a v malé dřevěné chaloupce se probouzí její obyvatelé. „Dobré ráno maminko, dobré jitro tatínku“ si popřejí a zakleknou u postele, aby poděkovali za klidnou noc a poprosili o boží ochranu po celý den. Hospodář zatápí v kamnech, zatímco panimáma krájí chleba a vaří z cigorky bílou kávu. Než se pustí do prosté snídaně, rožnou svíčku na stole, pokřižují se a poděkují za chléb náš vezdejší. Poté jde každý po své práci. Když zvoní poledne, scházejí se opět u stolu, poděkují Pánu Bohu a večer podobně – jejich den má řád. Protože ctí Řád, tj. s pokorou přijímají svou chudobu, dokonce za ní i děkují, přijali svůj osud. Jsou si vědomi toho, že vše co dostávají není samozřejmé a že je třeba za vše děkovat.

Srovnání s rokem 2008 nechám na každém z vás.

To že duchovní stránka života měla být vytlačena a křesťanství potlačeno – na tom od roku 1948 opravdu soudruzi pracovali intenzivně. Ona totiž žádná totalita nemá ráda duchovní rozměr – duchovno vnitřně osvobozuje člověka a hlavně: věřící člověk pohlíží na život trochu jinak než materialista, přemýšlí o smyslu života a jeho naplnění a svém úkolu zde na zemi. A pak je tady problém – takový vnitřně svobodný člověk je špatně ovladatelný – často odmítá akceptovat vzorec: hodně pracuj, nakupuj co nejvíc, chtěj čím dál tím víc peněz, věcí, užívej si života co hrdlo ráčí. Benjamin Klein ve své útlé knížce „Poznej svého anděla“ píše: „Nejsme na zemi proto, abychom vydělali co nejvíce peněz a zatěžovali se mnoha hmotnými věcmi. Jsme zde, abychom nasbírali co nejvíce zkušeností, abychom se duchovně vyvíjeli, jiným pomohli, ne za peníze, nýbrž kvůli nim samým“. Další jeho myšlenka: „Každý má možnost zlepšit svět tam, kde žije. Svět, to je tvoje okolí, tví nejbližší. Nekritizuj, neodsuzuj je! Změň především sám sebe a ti ostatní se už změní s tebou.“

Přeji Vám, abyste si ve všem svém konání byli vědomi udržování rovnováhy a žili ve shodě s Bohem i lidmi. Pokoj Vám.