

Psihosomatske smetnje

ŠTO SU PSIHOSOMATSKE SMETNJE?

U svakodnevnom govoru često povezujemo emocionalno stanje s tjelesnim simptomima, pa tako znamo reći i/ili čuti: „Boli me glava od brige.“, „Srce će mi puknuti od tuge!“, „Toliko sam se uzrujala da mi je tlak skočio.“, „Ideš mi na živce/ jetra!“ i sl. Isto tako znamo čuti da je netko dobio infarkt zbog stresa na poslu ili šećernu bolest nakon ozbiljne svađe, gubitka bliskog člana obitelji i sl.

Izraz psihosomatika ili psihofiziologija podrazumijeva utjecaj cjelokupnoga ljudskog psihičkog života na tijelo. Psiha i tijelo nerazdvojni su i utječu jedno na drugo. Ako se osoba psihički ne osjeća dobro, to može utjecati na njezino tjelesno stanje i obrnuto. Upravo zbog toga govori se o važnosti brige kako za tjelesno tako i za mentalno zdravlje. Psihosomatska medicina bavi se proučavanjem ovih veza, utjecaja naših emocija, stresa i drugih psiholoških faktora na pojavu i tijek tjelesnih bolesti.

Povezanost između emocija i tijela čovjek je prepoznao puno prije nego što se medicinska znanost posvetila istraživanju tog odnosa. Već je Sokrat pisao da se tijelo ne može izliječiti ako se ne liječi duša. Najnovije spoznaje u psihologiji i medicini govore u prilog tvrdnjama da su psiha i tijelo jedna cjelina. Zastarjele podjele na isključivo psihičke ili isključivo organske bolesti nedovoljno objašnjavaju uzrok, nastanak i tijek različitih bolesti te se nastanak određenih bolesti sve češće objašnjava zajedničkim djelovanjem psiholoških, bioloških (uključujući genetske), socijalnih faktora te faktora okoline.

Pojam “psihosomatski” dolazi od grčkih riječi *soma* - tijelo i *psyche* – duh/duša. Psihosomatski poremećaj trenutni je poremećaj pojedinih tjelesnih organa i sustava, u čijem nastanku glavnu ulogu imaju psihološki faktori, odnosno emocionalna stanja.

Najčešće psihosomatske reakcije su:

- iznenadni ubrzani rad srca
- pritisak u grudima
- nagle promjene visine krvnog tlaka koje uzrokuju glavobolju i/ili nesvjesticu
- crvenilo na licu
- kožne reakcije
- pojačano znojenje
- hiperventilacija i osjećaj nedostatka zraka
- osjećaj smetnji pri gutanju
- podrigivanje
- suhoća usta
- bolovi u želucu
- iritabilna crijeva, proljevi i zatvori, osjećaj nadutosti, vjetrovi
- mučnina, povraćanje
- osjećaj trnjenja ekstremiteta



- često mokrenje
- zujanje u ušima (tinitus)
- nesanica

Ukoliko tijekom dužeg vrijeme dođe do promjene na samom organu, tada govorimo i o psihosomatskim bolestima.

ŠTO SE TU ZAPRAVO DOGAĐA?



Većina naših unutarnjih organa pod utjecajem je autonomnog, odnosno vegetativnog živčanog sustava, koji funkcionira neovisno o našoj volji. To znači da ne možemo namjerno ubrzavati ili usporavati rad srca, crijeva i želuca, ne možemo utjecati na rad bubrega, izlučivanje žlijezda, znojenje, kontrakcije krvnih žila, seksualne funkcije. Regulacija rada tih organa prepuštena je automatizmu. Kada se prestrašimo, primjerice, ubrzava se rad srca, pojačano se luči znoj, krvne žile se sužavaju,

povećava se krvni tlak, crijeva pojačano rade itd. Autonomni živčani sustav djeluje na organe povećavanjem ili smanjenjem koncentracije određenih kemijskih tvari u krvi, pri čemu najveći značaj imaju adrenalin i tvar sa suprotnim djelovanjem, acetilkolin.

Iako mi ne možemo direktno svojom voljom utjecati na rad nabrojanih organa, ipak naše raspoloženje i emocije mogu indirektnim putem utjecati na rad autonomnog živčanog sustava. Između našeg mozga, odnosno kore velikog mozga, gdje se nalaze centri za pojedine emocije, i autonomnih živčanih centara postoje asocijativne veze. To dovodi do toga da produkti aktivnosti našeg mozga, uključujući emocije i razmišljanja, nesvjesno utječu na autonomne funkcije unutrašnjih organa.

Prema Američkom psihijatrijskom udruženju psihosomatske bolesti dijele se na:

1. kožne bolesti: akne, urtikarija, neurodermitis (kronične kožne promjene s neugodnim svrbežom) i angioneurotski edem (otok kapaka, usana, jezika...)
2. bolesti probavnog sustava: grč mišića između jednjaka i želuca te želuca i dvanaesnika, želučani čir i čir dvanaesnika, kronični zatvor, ulcerozni kolitis, kronična upala tankog crijeva (Crohnova bolest)
3. bolesti dišnog sustava: bronhijalna astma i tuberkuloza
4. bolesti srca i krvnih žila: angina pectoris i infarkt, visok krvni tlak, aritmije
5. bolesti žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem: šećerna bolest, nizak šećer u krvi (hiperinulinizam i hipoglikemija), pojačan rad štitne žlijezde



6. reumatske bolesti: reumatska upala zglobova, kronična bol u križima
7. ginekološke bolesti: bolne menstruacije, spontani pobačaji
8. ostalo: debljina, alergijske reakcije, migrene i druge glavobolje, kronični svrbeži, tumori



NAJČEŠĆE PSIHOSOMATSKE BOLESTI

➤ **Visoki krvni tlak (Hipertenzija)**

Stalno povišen krvni tlak veći od 140 sistolički (što označava tlak koji se stvara prilikom otkucaja srca) ili 90 dijastolički (što označava tlak kad srce odmara), ili stalno iznad "normalnog" krvnog tlaka neke osobe, smatra se hipertenzijom. Najčešći su simptomi glavobolja, promjene vida, mučnina, povraćanje, pretjerano znojenje, bljedilo kože, crvenilo lica, drhtanje mišića, bolovi u prsnom košu, krvarenje iz nosa, osjećaj lupanja srca, zujanje u ušima. Osoba se može također žaliti na pritisak iza prsne kosti, što su sve simptomi koji upućuju na povišeni krvni tlak, često povezan s psihičkim tegobama. Kod mnogih osoba se psihički problemi odražavaju na zdravlje srca. U tim slučajevima pomažu lijekovi, ali i psihoterapija i različite metode opuštanja.

➤ **Čir na želucu (Ulcus)**

Ulcus odnosno čir na želucu nastaje uslijed nagrizanja želučane kiseline. Kada je izložen kroničnom stresu, određen broj osoba osjeća tegobe probavnog sustava. Čir na želucu može se ublažiti pravilnom prehranom te izbjegavanjem jakih začina, masne hrane i kofeina. Najnoviji nalazi upućuju na uzročnika *Helicobacter pylori* kao osnovnog čimbenika pojave čira na želucu, ali i dalje se smatra da stres potiče njegovo pojavljivanje.



➤ **Astma**

Astma je bolest dišnog sustava koja je najčešće urođena, ali i potencirana psihičkim čimbenicima, kao što su uzbuđenje, napetost i ljutnja. Osobe koje boluju od astme mogu si pomoći vježbama disanja, čime

utječu na svoje psihološko stanje, te također ublažavaju simptome otežanog disanja, kašljanja i kihanja.

➤ **Hipertireoza**

Hipertireoza predstavlja povećanje štitnjače vrlo često uzrokovano izloženosti stresnim situacijama. Osobito u žena, štitnjača reagira na psihičke probleme i dolazi do pojačanog lučenja hormona uslijed čega se javlja nervoza, napetost, te osoba može naglo mršaviti.



Dijagnoza se postavlja na temelju pregleda i pretraga te se uspješno liječi uzimanjem lijekova te učenjem efikasnijih strategija nošenja sa stresnim situacijama.

➤ **Kolitis**

Kolitis je upala crijeva koja dovodi do probavnih smetnji, ponajprije u obliku proljeva. Tegobe se mogu ublažiti pažljivim izborom prehrambenih proizvoda. Ulcerozni kolitis je kronična upalna bolest crijeva, te također ima slične simptome kao i Chronova bolest, ali se i razlikuju u određenim obilježjima. Obje vrste upalne bolesti crijeva podjednako pogađaju ljude svih dobnih skupina. Stresne situacije pogoršavaju te smetnje.

STRES I PSIHOSOMATSKI POREMEĆAJI I BOLESTI

Istraživanja su pokazala da stres ima direktan utjecaj na rizik pojavljivanja psihosomatskih simptoma. Svi se, već od najranije dobi, suočavamo s različitim stresnim situacijama. Općenito, stres ne mora biti loš, jer nam pomaže da usvojimo važne životne vještine, razvijamo svoje sposobnosti, naučimo prepoznavati i kontrolirati svoje reakcije. Međutim ponekad smo izloženi vrlo intenzivnom stresu: smrti bliske osobe, odvojenosti od



roditelja ili drugih bliskih osoba, prekidu veze, verbalnom, tjelesnom ili emotivnom nasilju, preseljenju, previsokim akademskim i socijalnim zahtjevima i slično. Razdoblje studiranja pretpostavlja prilagodbu novim okolnostima i očekivanjima okoline te uzrokuje različite psihološke i socijalne promjene. U tom razdoblju, često stresnom zbog svih navedenih zahtjeva, psihosomatske reakcije nisu rijetkost.

Ljudi su skloni vjerovati da su za njihov stres krivi vanjski uzročnici, no to nije baš uvijek tako. Stresogeni faktori ne uključuju samo vanjske opasnosti već i osobni doživljaj situacije, koji je odgovoran za nastanak poremećaja. Istraživanja su pokazala da stres nastaje kao interakcija između uzročnika stresa, našeg opažanja i interpretacije događaja te sposobnosti da se nosimo sa stresom. Na percepciju stresa utječe naša osobnost, vjerovanja,

očekivanja, mogućnost kontrole, razina samopouzdanja i samopoštovanja, udovoljavanje drugim ljudima i perfekcionizam.

Ne znači da će svaka osoba s emocionalnim teškoćama razviti psihosomatsku bolest. To ovisi o nizu navedenih čimbenika, kao i o naslijeđenim osobinama, odrastanju, stresogenim životnim događajima, potpori okoline, kulturalnim obilježjima, životnoj sredini kao i psihološkim mehanizmima obrane. Primjerice, ako osoba ima niže samopoštovanje, slabiju socijalnu podršku te strategiju suočavanja sa stresom putem izbjegavanja, veća je vjerojatnost za pojavu psihosomatskih reakcija.

Također drži se da je za nastanak psihosomatske bolesti odgovoran dugotrajan stres, dok kratkotrajan stres, pa i ako je snažan, ne izaziva psihosomatske bolesti. To je zato što je potrebna dugotrajna prenadraženost autonomnog živčanog sustava da bi došlo do oštećenja organa i pojave simptoma bolesti.

Više o stresu i njegovom utjecaju na naše funkcioniranje možete pročitati u drugim materijalima o psihičkom zdravlju u sklopu Skripte.

ŠTO MOGU UČINITI AKO U OVOM TEKSTU PREPOZNAJEM I SEBE?

Zbog svih navedenih tjelesnih problema velika je vjerojatnost da ćete prvo posumnjati na neku tjelesnu bolest i otići k liječniku. Statistike ukazuju na to da veliki broj ljudi s ovim smetnjama uglavnom potraži profesionalnu pomoć tek nekoliko godina nakon prvog doživljaja smetnje. Ponekad se osoba koja prvo odlazi svom liječniku opće prakse i traži uputnicu za specijalistički pregled i na samom početku uputi psihologu, međutim ona odbija psihološki/psihoterapijski tretman jer teško povjeruje da njene smetnje imaju veze sa psihičkim problemom. Stoga, najčešće, osobe sa psihosomatskim poremećajima liječe samo tjelesne simptome.



Ako imate iskustvo da vam je liječnik rekao: "Nije vam ništa, to vam je od stresa.", vjerojatno ste istovremeno osjetili i olakšanje, ali i zbunjenost. Što sad s tom informacijom? Jer simptomi su neugodni i potpuno stvarni. Odgovor slutite, zato ste se možda i našli upravo na ovim stranicama 😊

Osobama koje pate od psihosomatskih smetnji često se preporuča psihološko savjetovanje ili psihoterapija kako bi naučili prepoznavati i kontrolirati svoje emocije, razriješiti emocionalne konflikte i usvojiti efikasnije strategije suočavanja sa stresom, što će uvelike doprinijeti uspostavljanju psihosomatske ravnoteže i ublažavanju tegoba.

Kad postanemo svjesni povezanosti psiholoških stanja i fizičkih simptoma, problem se često do određene granice smanji. Jednom kada prepoznamo psihičku osnovu za pojedini zdravstveni problem, možemo početi koristiti tjelesne smetnje kao signal za preopterećenost

ili stres. Kad postanemo svjesni uzroka svojih tjelesnih tegoba, možemo lakše usmjeriti svoje snage i energiju na smanjenje ili otklanjanje uzroka stresa, što omogućuje brže razrješenje psiholoških teškoća, kojih isprva često nismo ni svjesni. Nadalje, razumijevanje uzroka i posljedica djeluje blagotvorno jer tada medicinski problemi postaju više predvidljivi te ih je zbog toga lakše kontrolirati. Doživljaj kontrole i predvidljivosti u životu utječu na dobro psihičko zdravlje.

No prije svega, na prevenciju psihosomatskih smetnji te na oporavak od psihosomatskih bolesti možemo svakodnevno utjecati ponašanjima koja se odnose na brigu o psihofizičkom zdravlju:



- preferirajte namirnice biljnog porijekla, voće i povrće te hranu pripremajte načinom koji čuva njihovu hranjivu vrijednost (kuhanje), izbjegavajte masnu i prezačinjenu hranu
- potrudite se naći dovoljno vremena za obrok, prežvačite dovoljno zalogaj (miješanje slinom olakšava probavu),

podijelite obroke ravnomjerno tijekom dana (posljednji obrok 2 h pred počinak)

- pijte dovoljno vode, izbjegavajte gazirana pića i alkohol
- ako pijete kavu, čaj ili kakao, činite to 2 sata nakon obroka (otežavaju apsorpciju željeza)
- ne pušite, a ako ne možete prestati pušiti, pušite umjereno
- potrudite se razviti naviku redovite tjelovježbe
- plešite, plivajte, planinarite, prošetajte u prirodi, šetajte gradom – svaka tjelesna aktivnost je korisna!
- stvarajte nova i njegujte postojeća prijateljstva, održavajte kontakte, družite se
- priuštite si ljubimca ako vam životne okolnosti to dopuštaju
- čitajte knjige, gledajte (opuštajuće) filmove
- primjenjujte metode opuštanja, meditacije
- naučite postavljati realne vremenske ciljeve, planove i želje
- podižite si samopouzdanje nagradom za postignuto i ostvareno
- razgovarajte o problemima, potražite pomoć i pružite pomoć



Vjerujem da mi stvaramo takozvane "bolesti" u svojem tijelu. Kao i sve u našem životu, i tijelo je ogledalo naših unutarnjih misli i uvjerenja. Tijelo nam uvijek govori i šalje poruke. Kad bismo barem imali vremena saslušati ga! Svaka stanica u vašem tijelu odgovara na svaku vašu misao ili riječ. Kontinuirani način razmišljanja i izražavanja stvara ponašanje, pokrete i

držanje tijela, a i bolesti. Osoba koja stalno ima mračno lice, nije ga sigurno stvorila radosnim mislima. Tijela i lica starijih ljudi pokazuju nam sasvim jasno kakav je način razmišljanja prevladavao u njihovom životu. Kako ćete vi izgledati kada ostarite?

Louise L. Hay, "Kako iscijeliti duh i tijelo"

Ako ste u ovome tekstu prepoznali svoje tegobe, a za primjenu predloženih savjeta trebate podršku, kontaktirajte Psihološko savjetovište SSC-a: svakim radnim danom od 9.30 do 16.30 sati možete nas nazvati na broj 051/265-841 ili posjetiti u našim prostorima (Radmile Matejčić 3, Sveučilišni kampus na Trsatu, Rijeka).

Ova publikacija izrađena je uz pomoć Europske unije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Sveučilišta u Rijeci i ni na koji se način ne može smatrati kako odražava gledišta Europske unije.

