



Základy psychosomatické medicíny, syndrom vyhoření



Psychosomatika

- původ ve starověké řečtině
- psyché - duše či mysl, později psychika
- Soma - tělo
- zabývá se souvislostmi mezi stavy těla a duše
- zdravý člověk = psychofyzilogická rovnováha/homeostáza
- nemocný člověk = psychofyzilogická nerovnováha/porušená homeostáza
- Psychika a tělo jsou v neustále interakci
Psychosomatická péče = celostní (holistický)pohled na člověka



Historický pohled na psychosomatickou interakci

- **Pravěk** – nerozlišuje psychickou a tělesnou nemoc (Trepanace lebky – vypuzení zlých duchů)
- **Starověké civilizace** (Babylón, Řecko, Řím) – „holistický“ přístup k onemocnění. Hippokrates – nemoc zahrnuje jak duši, tak tělo člověka
- **Středověk** – „holistický“ přístup k nemoci v souladu s vírou a kulturou
- **Období renesance** – odmítnutí jednoty duše a těla
- **17. stol.** – Kartesiánský dualismus – René Descartes
- **19. stol.** – popření modelu kartesiánského dualismu – Sigmund Freud – neuvědomovaný prvek
- **20. stol.** – vývoj psychosomatických terapií (autogenní trénink)

Psychosomatická reakce

- Je běžná u každého člověka
- Vnitřní prožívání současné reakce naší psychiky a našeho těla (např. osobní vnímání úzkosti)
- Boj nebo únik (poplachová reakce) – primitivní reakce vznikající při potřebě uprchnutí nebo boje s protivníkem
- Opakovaná, neúčelná reakce boj nebo únik v dnešním každodenním životě se stává reakcí nezdravou
- Fyziologické změny často vyvolávané reakcí boj nebo únik a trvající delší dobu, mohou vážně ohrozit zdraví
- Psychosomatické choroby = psychosomatózy



Psychosomatické interakce

- **Meditace** – pozitivní vnímání , stav odpočinku
- **Hypnóza** – slovní instrukce ovlivňující psychiku, mohou vyvolat tělesné změny
- **Lechtání** – nelze provést sám na sobě
- **Apatie** – psychická rezignace, charakterizována nedostatkem citů nebo emocí a zájmu o okolí. Často mezi pacienty odd. následné péče. Může vést až ke smrti



Osobnost a vznik psychosomatických poruch

- Různé typy náchylnosti k nemocem – záleží na postoji k dané situaci
- Nejvíce ohroženi jsou: - **introverti**, hůře projevující své city - lidé **podléhající často depresím** a anxiózním stavům - lidé s pocit **méněcennosti a negativním vztah k sobě samému** - lidé **se sklonem k perfekcionismu** - lidé s **přehnaným zájmem o své zdraví** - lidé s **nejistými vazbami** (horší regulace stresu) - lidé s **prožitými traumaty v dětství** - **lidé ve stáří** (podnětová chudoba s obratem pozornosti k vlastnímu fungování těla) - **nenaučení se překonávat těžkosti** (silná vegetativní reakce při stresu nebo životních obtížích)



Stres

- „Stres přináší ohrožení pohody a zahrnuje nepříjemné emoce.“ (Richard Lazarus, 1975)
- „Stres je stav: projevuje se specifickým syndromem, který sestává ze všech nespecificky navozených změn uvnitř biologického systému.“ (Hans Selye, 1978)



Stres

- Poprvé definoval **Hans Selye** - suma všech adaptačních reakcí biologického systému, které byly spuštěny nespecifickou noxou
- Tísňový stav organismu, kdy je nucen uplatnit mimořádné způsoby vyrovnání se
- Je tělesná a duševní reakce na podněty (tzv. stresory), které vnímáme jako nepřiměřené či ohrožující
- Jde o vnitřní odpověď organismu na vnější zátěž
- V psychologii – nadměrná zátěž únikového druhu vedoucí k trvalé stresové reakci, ústící v tkáňové poškození, k poruše adreno-kortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám

Eustres

- Stres s pozitivními účinky (svatba..)
- Nemusí mít škodlivé důsledky
- Má značný adaptační význam
- Slouží jako výzva a motivace (způsobuje vzrušení, zlepšuje naše vystupování, zvyšuje kvalitu života)

Distres

- Stres s negativními účinky na člověka
- Chápán jako nadlimitní psychická zátěž, která je nad úrovní zátěží obvyklých
- Při dlouhodobém působení dojde k poškození zdraví
- Zvyšuje napětí, může skončit syndromem vyhoření a depresí



Stresory

- **Stresory** – činitelé nebo faktory, které stimulují adaptační kapacity jednotlivce a kladou na něj požadavky, které ve svém důsledku mohou vyústit ve stresovou reakci a nemoc



Typy stresorů způsobující nemoc

- genetické faktory
- fyzikální a chemické faktory
- mikroorganismy a paraziti
- psychologické faktory
- kulturní faktory
- šok z budoucnosti
- migrace
- ekologické faktory
- faktory zaměstnání
- vyhoření
- sociální podmínky



Faktory ovlivňující reakce na stresory

- ***Samotný stresor*** – jak rychle se objeví, jak dlouho trvá, zda se objeví izolovaně nebo v kombinaci s jinými stresory
- ***Hranice únosnosti a potenciálu jedince pro zvládnání stresu*** – závislost na genetické konstituce jedince, typu osobnosti, stavu tělesného a duševního zdraví, zvládnání stresových situací v minulosti, sociálním systému, opoře od rodiny a okolí
- ***Určité stresory mající pro jednotlivce větší význam než pro ostatní lidi*** – důsledek individuálního zázemí jedince, prostředí a uznávaných hodnot



Působení stresu

- Kdykoliv se lidé setkají se stresem pokoušejí se na něj adaptovat
- Jakýkoliv druh stresoru je sám o sobě zdrojem nových stresorů
- Žádný jednotlivý stresor sám o sobě není současně jak nutný, tak postačující aby způsobil nemoc
- Existují stresory , které jsou buď silné nebo protražované, že mohou příležitostně přemoci adaptační schopnosti i nejlépe přizpůsobeného jedince.

Význam stresu

- Upozorňuje tělo na blížící se nebezpečí či hrozbu
- Uvádí tělo do stavu pohotovosti
- Udržuje tělo ve stavu pohotovosti, dokud nebezpečí nepomine



Alarmující reakce

- Rychlá mobilizace sil pro odvrácení stresu
- Dochází k excitaci sympatické soustavy, dřeně a později kůry nadledvin
- Vyplavuje se adrenalin a noradrenalin, aktivuje se sympatikus
- Důsledky - zúžení cév v kůži, - zrychlování tepu srdce - zrychlení dechu - zvýšení napětí kosterního svalstva a zásoby krve v něm - snížení napětí hladkého svalstva trávicího traktu - rozšíření zornic - odkrvení prstů - husí kůže



Stav rezistence

- Dlouhotrvající aktivizace adaptace – organismus si adaptačními mechanismy na stresující faktor zvyká
- Zesiluje se útlumová složka
- Zvýšení činnosti předního laloku hypofýzy a kůry nadledvin
- Uvolňuje se adrenokortikotropní hormon a kortizol
- Dochází k mobilizaci energie
- Organismus neekonomicky využívá energetických zásob



Stav vyčerpání

- Charakterizován celkovým vyčerpáním a selháním adaptačních obranných schopností organismu
- Vede k rozvoji různých onemocnění, patologickým změnám v organismu, eventuálně až k smrti



Psychosomatické důsledky opakovaného stresu

- Přetěžování psychiky i tělesných systémů
- Problémy ve vztazích s druhými
- Psychické poruchy – deprese, úzkostné stavy, vyčerpání, sexuální problémy
- Psychosomatická onemocnění – obezita, bolesti hlavy, bolesti páteře, zvýšený TK, DM, zažívací potíže, vředová choroba gastroduodena, ischias, snížení imunity, nemocnost na banální infekce
- Změny organismu při stresu
- Fyziologické změny
- Změny v emocích
- Změny v chování
- Změny v myšlení



Fyziologické změny při stresu

- Hladina cholesterolu – energetický výdej
- Zahuštění krve - krvácení
- Přesun krve ze žaludku a kůže do svalů
- Zlepšení zraku, sluchu, hmatu
- Bronchodilatace, zrychlení dechu
- Uvolňování endorfinů – bolesti
- Redukce pohlavních hormonů
- Tepové frekvence, TK



Emoční změny při stresu

- Akutní příznaky
- Pocity vzrušení, nervozity
- Nesoustředění
- Pochybování o sobě samém
- Myšlení je zrychlené, rozbíhavé
- Negativní myšlenky
- Chronické příznaky
- Předrážděnost
- Poruchy koncentrace
- Pocity méněcennosti, bezmoci, osamělosti
- Depresivita
- Nepružnost



Změny myšlení při stresu

- Děláním si starostí“
- Katastrofické scénáře
- Automatické negativní myšlení
- Katastrofické myšlenky



Změny v chování

- Podrážděnost, zvyšování hlasu, hněvivost, vzteklost, vřískání
- Plačtivost
- Zapomětlivost
- Obviňování druhých, sekýrování druhých
- Netrpělivost
- Agitovanost
- Nutkavé přejídání, kouření
- Oddalování nepříjemné činnosti



Druhy stresorů

- Vztahové
- Pracovní a výkonové stresory
- Související se životním stylem
- Nemoci a handicap



Odolnost vůči stresu

- Odolnost vůči psychosociální zátěži souvisí z psychologického hlediska se třemi okruhy
- Rodinné zázemí
- Určité osobnostní charakteristiky
- Způsob řešení dané svízelné situace
- Efektivnost odolnosti je ovlivňována
- Vrozenými faktory
- Naučenými faktory



Vrozené faktory odolnosti vůči stresu

- Temperament
- Pocit bezpečí získaný v dětství
- Pevnost struktury osobnosti
- Autonomie
- Identita
- Autenticita



Naučené faktory odolnosti vůči stresu

- Postoje
- Životní styl
- Hodnotový systém
- Předsudky
- Stereotypy
- Kognitivní styl tj. styl myšlení, hodnocení a postoje k sobě, k druhým lidem a ke světu vůbec



Vliv myšlení na rozvoj stresové reakce

- Významný vliv na vnitřní zpracování události mají kognitivní schémata
- Je to naše hlubší představa, jak mají či nemají věci vypadat, co je správné a co nikoliv
- Je hlubokým životním nastavením, automaticky hodnotící „software“ získaný zejména v dětství (zdroj tzv. kognitivních omylů)
- Člověk na události reaguje podle toho, jaký jim dává význam, jak je interpretuje. Pokud je interpretace iracionální, může i po neutrální události následovat stresová situace



Lazarusův model stresu

- Stres a jeho zvládání jsou procesy nikoliv události. Obojí se časem mění. V procesu zvládání stresu se člověk přizpůsobuje, stejně tak jako se přizpůsobuje požadavkům či stresorům
- Lazarusova koncepce stresu zdůrazňuje změny charakteru života tzn.
- Prožívání (vnímání) požadavků nebo stresor se mění s každou novou informací
- Jakmile jednou začaly aktivity nutné pro zvládání určité stresové situace, člověk musí pokaždé znovu a znovu přehodnotit tuto situaci, protože jeho adaptační reakce se mění



Příklady postojů, které vedou ke stresu

- Jsem bezcenný, zlý, selhávající, k ničemu...
- Kdyby lidé poznali jaký doopravdy jsem, odmítli by mě
- Musím dokonalý, perfektní, jinak jsem bezcenný
- Nikdy nesmím vypadat hloupě
- Všichni m musí mít vždy rádi
- Musím být v životě stále šťastný a v pohodě
- Nikdy nemám mít úzkost a napětí
- Pokud udělám chybu, znamená to, že jsem k ničemu
- Nemůžu žít bez blízkého partnera
- Pokud se mnou někdo nesouhlasí, znamená to, že mě nemá rád

Metody zvládnání stresu

- Zaměření na stresový podnět
- Zaměření na stresovou reakci
- relaxační techniky, kognitivní strategie, tělesné aktivity, využití sociálních vztahů, sociální opora, sdílení, relaxační aktivity a emoční uvolnění při změně životního stylu
- Zaměření na osobní, individuální podíl člověka na vzniku stresu
- Metody a techniky psychohygieny
- Autogenní trénink, relaxace, meditace, imaginace, hypnóza, dechové cvičení, techniky navozující změny představy v mysli, pozitivní myšlení, strečink, techniky vedoucí k somatickému uklidnění, Jacobsonova progresivní relaxace, fyzické cvičení, zdravá životospráva



Děkuji za pozornost

