

Psychosomatika a její souvislost s fyziologií zátěže

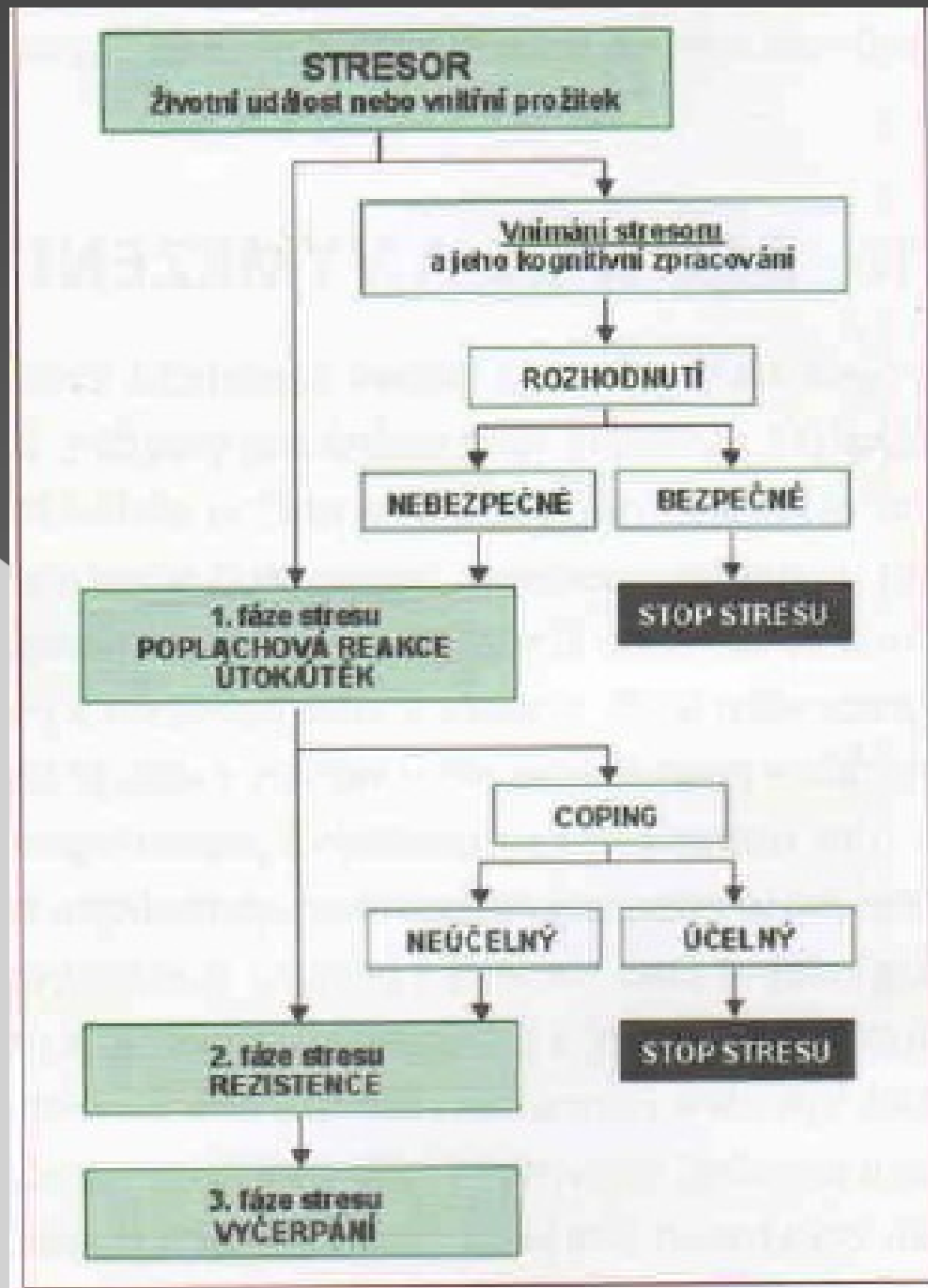
MUDr. Zdeněk Pospíšil

Definice a vymezení problematiky

- Lékařsky nevysvětlitelné příznaky – odraz ve fyziologii zátěže
- Doba trvání příznaků 3 týdny až několik měsíců
- Objektivní náález (malý nebo chybí)
- Epidemiologie cca 20-25% příchozích do ordinace lékařů
- Kombinace úzkostných poruch a depresí

Model stresu

(Cannon 1929)



Bio-psychosociální model

- ◉ autor Engel
- ◉ Multikauzálně podmíněné nemoci
- ◉ Faktory poruchy: biologické, psychologické a sociální
- ◉ Interakce mezi neurobiologickými procesy (hypotalo-hypofýzární osa, cytokininy, faktory prostředí, pozornosti a chování)

Tělo používá všechny své regulační a ochranné systémy k tomu, aby komunikovalo ve svém nejbližším prostředí o svých vnitřních psychických stavech, čímž spoluvytváří sociální realitu ve které žije

Některé z tělesných projevů mají charakter příznaků, symptomů nemoci a tím se mohou podílet na rozvoji začarovaného kruhu

Nejde o to **JAK**
tělo vytváří
příznaky



Jde o to **PROČ**

Tělesné příznaky stresu

- Pocit vyčerpání
- Únavový syndrom
- Bolesti ve svalech
- Bušení srdce
- Tachykardie
- Pocení
- Třes
- Zkrácení dechu
- Nepříjemné pocity na hrudníku
- Nevolnost, nechutenství, nucení na moč
- Vertigo, derealizace, deperzonalizace, strach ze smrti

Systemové choroby – podmíněné chronickým stresem

- Hypertenze
- ICHS
- DM II typu
- Obezita
- Poruchy imunity (rozvoj infekčních chorob)
- Nádorová onemocnění
- Gynekologické problémy, poruchy sexuálního chování

Predisponující faktory

- Celkově snížená psychická odolnost (vztahové vazby, zneužívání, přetížení, nezralost) – narušena frustrační tolerance
- Špatná zdravotní gramotnost, nevýhodná sociální situace (konflikty v rodině, genetická výbava)

Vyvolávající faktory

- Akutní onemocnění
- Negativní životní událost, pracovní problémy
- Trauma
- Sexuální zneužívání

Prakticky nikdy nejde pouze o jeden faktor – multifaktoriální podklad

Udržující faktory psychosomatického onemocnění

- Snížená schopnost pohybové zátěže
- Přetrvávající příznaky úzkosti s neustálým hledáním zdravotnické pomoci
- Závislost na analgetících či opiátech
- Problematické partnerské vztahy
- Nejistá mateřská vazba
- Rentové důvody

Nejčastější projevy

- Značná pestrost
- Role emocí
- Dopad na jednotlivé systémy:
 - kardiopulmonální
 - gastrointestinální
 - svalově – pohybový
 - obecný soubor (poruchy spánku, hysteroidní chování,...)

Rozkolísaná rovnováha ANS, imunitního systému, hormonální soustavy, ale i napětí v pohybovém aparátu

Vrstvy bio-
psycho-sociální
reality člověka

SOCIÁLNÍ ÚROVEŇ
•Komunikací vyjednáváme sdílený
SMYSL



PSYCHICKÁ ÚROVEŇ
•Přiřazuje symptomům
VÝZNAM



TĚLESNÁ ÚROVEŇ
•Tělo vytváří symptom
SIGNÁL

Omezení schopnosti fyzické zátěže - obecně

- Infekční a neinfekční onemocnění
- Záněty
- Trauma
- Akutní psychické onemocnění
- Psychosomatické stavy



Velký vliv na výkonnost sportovce