

**M A S A R Y K O V A**  
**U N I V E R Z I T A**

M U N I

M E D

# Psychosomatická medicína

Mgr. Bc. Zdeňka Barešová



MUNI  
MED

**Jak jste na tom?**

# Obsah přednášky

- Úvod do psychosomatiky
- Historický vývoj
- Bio-psycho-sociální model
- Jiné psychosomatické modely
- Psychosomatické techniky
- Psychosomatická onemocnění
- Legislativa
- Doporučené zdroje

# Úvod do psychosomatiky

Honzák, R. (2017). *Psychosomatická prvouka*. Vyšehrad.

## – Interdisciplinární obor

- Psychosomatika propojuje více oborů (psychologie, medicína, sociologie).
- Zaměřuje se na vztahy mezi psychickými a tělesnými procesy.

## – Vliv emocí, myšlení a chování

- Zkoumá, jak emoce, myšlení a chování ovlivňují fyzické zdraví.
- Naopak sleduje, jak zdravotní potíže ovlivňují psychický stav.

## – Celostní pohled na člověka

- Přístup zaměřený na člověka jako celek.
- Překonává biomedicínský model, který se soustředí pouze na fyzické příznaky.

# Úvod do psychosomatiky

Honzák, R. (2017). *Psychosomatická prvouka*. Vyšehrad.

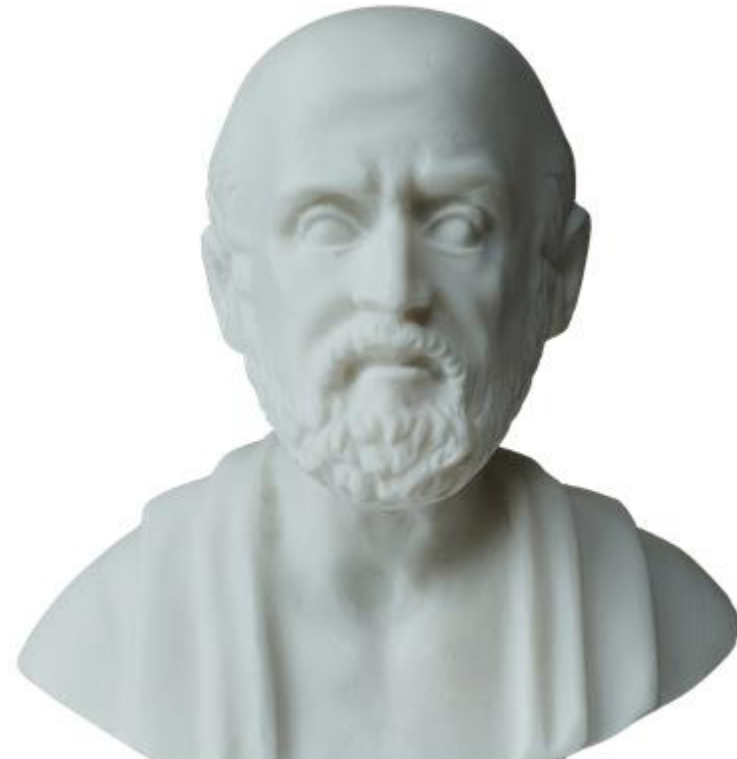
## Cíle psychosomatiky:

- Porozumění vztahům mezi tělem a psychikou.
- Zlepšení diagnostiky a léčby kombinací biologických a psychologických přístupů.

# Historický vývoj

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*.

- Hippokrates (spojení, harmonie duše a těla)
- Freud (hysterie)
- 20. léta 20. stol - **biopsychosociální model**





# Psychologické modely zdraví

Engel, (1977)

- **Biopsychosociální model:** Představený Georgem Engelem (1977) jako alternativa k **biomedicínskému modelu** (tradiční přístup). Zdraví je vnímáno jako souhra biologických, psychologických a sociálních faktorů.
- Tento model se používá při **hodnocení a léčbě pacientů v kontextu jejich celkového života**, ne pouze fyzických symptomů.
- Umožňuje vytvořit komplexní a individualizované plány péče pro pacienty.

# Význam v moderní medicíně

Balint, M. (1957). *The Doctor, His Patient and the Illness*. Churchill Livingstone.



Klíčová role v prevenci a léčbě nemocí.



Umožňuje lékařům lépe pochopit a řešit komplexní problémy pacientů, které **nelze** vysvětlit pouze fyzickými příčinami.

# Medicínsky nevysvětlitelné symptomy

Nimnuan, C., Hotopf, M., & Wessely, S. (2001). Medically unexplained symptoms: how often and why are they missed? *QJM: An International Journal of Medicine*.



Tělesné potíže, které nelze plně objasnit známými lékařskými příčinami.

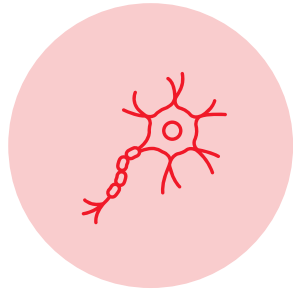


Muskuloskeletární bolesti, únava, neurologické příznaky, ...

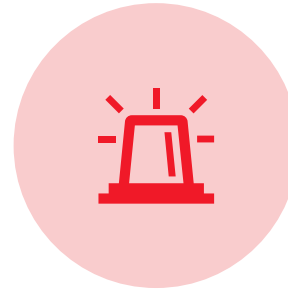
# Biologické mechanismy



# Biologické mechanismy



**ANS:** Parasympatikus x  
sympatikus, HPA osa



**Imunitní systém:**  
imunoprese,  
prozánětlivé cytokiny (  
např. IL-6)



**Endokrinní systém:**  
stresové hormony,  
reprodukční hormony

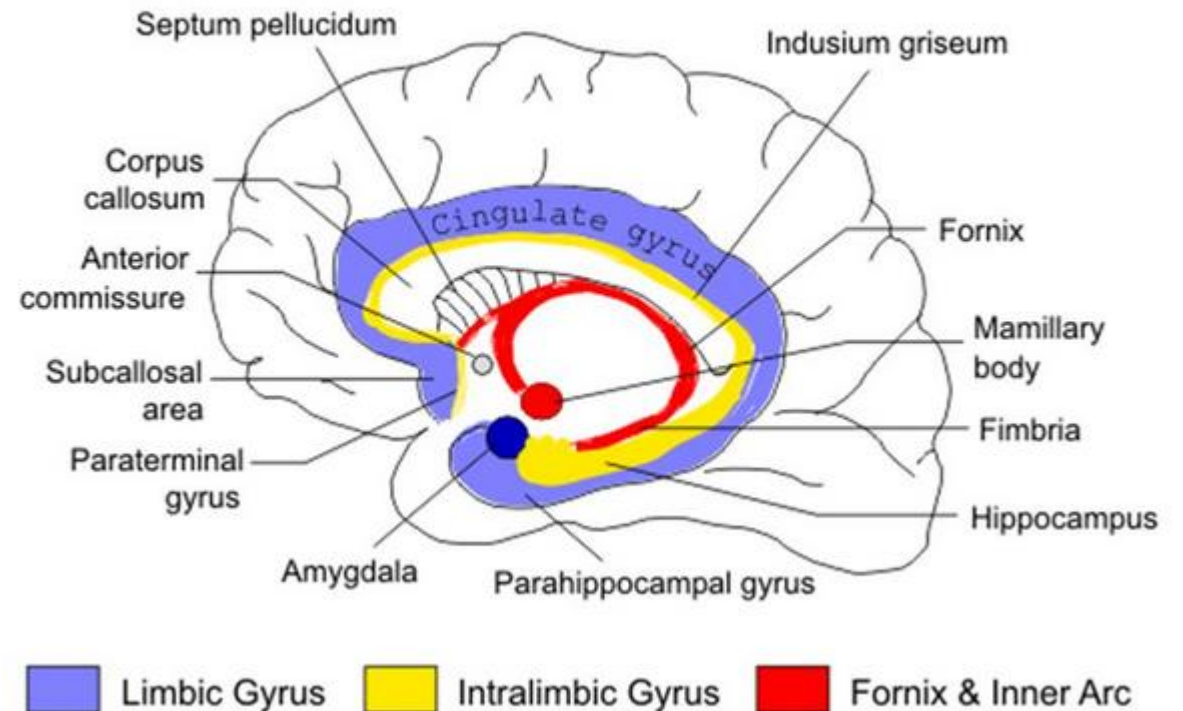


**Psycho-neuro-  
imunologie**

# Biologické mechanismy

- **Mozek a neuroplasticita:**  
limbický systém (amygdala, hipocampus), insula a ant. cingulární kůra (interocepce, propojení s emocemi)
- **Neuroplasticita:**
  - Chronický stres nebo traumata mohou měnit strukturu a funkci mozku, například zvyšovat citlivost na bolest nebo zhoršovat schopnost zvládat stres.

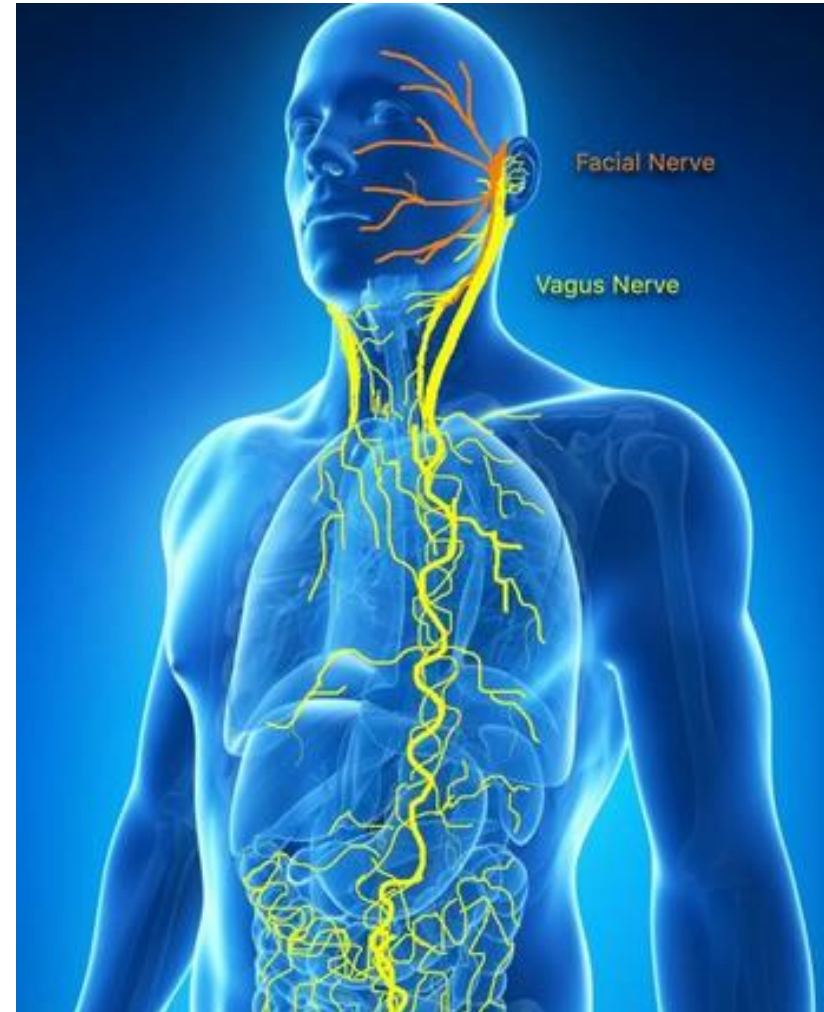
## The Limbic System



# Biologické mechanismy

## – Gut-brain axis:

- Nervus vagus
- Hormony tvořené ve střevech (serotonin)
- Střevní mikrobiota



# Biologické mechanismy

## – Neuroendokrinní

### zpětnovazebné smyčky:

- Psychické podněty (stres, úzkost) ovlivňují nervovou a endokrinní signalizaci, což mění tělesné funkce, jako je trávení, kardiovaskulární výkonnost nebo imunitní odpověď.
- Opakované aktivace těchto smyček vedou k dysregulaci (např. syndrom vyhoření, psychosomatické poruchy).





# Psychické mechanismy

## – Emoce

- Příjemné x nepříjemné
- Obranné mechanismy (vytěsnění, popření,...)
- Emoce – **pozitivní očekávání** (Pygmalion efekt)



# Psychické mechanismy

— Emoce

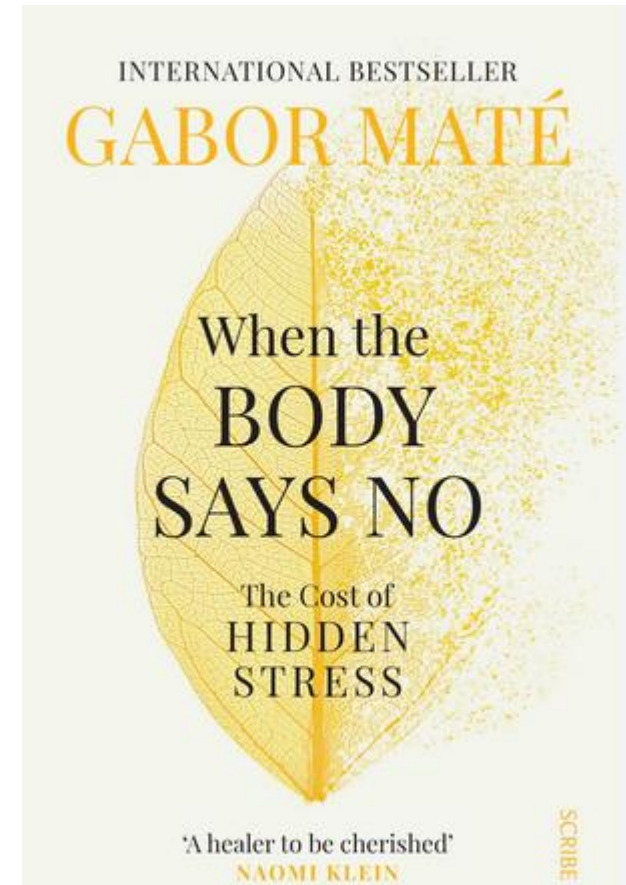


# Psychické mechanismy

Gabor Maté

## — Emoce

- **Potlačené emoce** a stres hrají zásadní roli v rozvoji chronických onemocnění
- *"When the Body Says No"* popisuje, jak nevyřešené emoční konflikty a chronický stres vedou k oslabení imunitního systému a tělesným problémům
- *„Pokud neposloucháme psychické volání našeho těla, naše tělo to začne říkat za nás.“*



# Psychické mechanismy

Gabor Maté

— Emoce



# Sociální mechanismy

## – Vztahy

- Vztah s rodinou (rodinné vzorce), přáteli, partnery, sexuální vztahy, pracovní vztahy, vztah sám k sobě, přijímání sebe sama atd., samota.
- Klíčový faktor ovlivňující psychické i fyzické zdraví.



# Klinické příklady

Benedetti, F. (2009). *Placebo Effects: Understanding the Mechanisms in Health and Disease*. Oxford University Press.

- Jedním z nejznámějších příkladů vlivu psychiky na tělo je **stres**.
  - Akutní stres může být prospěšný a mobilizovat zdroje těla, zatímco chronický stres způsobuje vážné zdravotní problémy, jako jsou kardiovaskulární onemocnění nebo oslabení imunitního systému.
- **Placebo efekt** je dalším příkladem, kdy pozitivní očekávání pacienta aktivuje léčivé/úzdavné procesy těla.



# Psychosomatické paradigma



# Biopsychosociální model





# Behaviorální model osobnosti

Friedman, Rosenman

- **Osobnost typu A**
- Soutěživost, ambicióznost.
- Perfekcionismus, neustálá orientace na výkon.
- Netrpělivost, pocit naléhavosti, tendence k uspěchanosti.
- Vysoká míra hostility a agresivita (často skrytá).
- Intenzivní stresová reaktivita.

# Behaviorální model osobnosti

Friedman, Rosenman

- **Osobnost typu A**
- Manažer s neustálou potřebou být první, pracující dlouhé hodiny bez odpočinku, často na úkor rodinných vztahů a volného času.



# Behaviorální model osobnosti

Friedman, Rosenman

- **Osobnost typu B**
- Opak typu A.
- Klidné, vyrovnané chování.
- Nízká soutěživost, vyšší tolerance vůči neúspěchu.
- Orientace na mezilidské vztahy a harmonii.
- Menší stresová reaktivita.

# Behaviorální model osobnosti

Friedman, Rosenman

- **Osobnost typu B**
- Učitel, který si najde čas na relaxaci, má klidný přístup k řešení problémů a neprojevuje známky časové tísně.



# Behaviorální model osobnosti

Friedman, Rosenman

- **Osobnost typu C**
- Emoční potlačování, neschopnost vyjádřit negativní emoce, jako je hněv nebo frustrace.
- Silná potřeba harmonických vztahů, vyhýbání se konfliktům.
- Submisivita a tendence „vydržet za každou cenu.“
- Orientace na druhé a přehlížení vlastních potřeb.

# Behaviorální model osobnosti

Friedman, Rosenman

- **Osobnost typu C**
- Osoba, která nikdy nevyjadřuje svůj nesouhlas, vyhýbá se konfliktům a snaží se vždy „dělat radost“ druhým, i na úkor svého zdraví.



# Behaviorální model osobnosti

Friedman, Rosenman

Typ	Charakteristika	Rizika
A	Soutěživý, netrpělivý, stresovaný	Kardiovaskulární onemocnění (infarkt)
B	Klidný, vyrovnaný	Nízké riziko kardiovaskulárních onemocnění
C	Emoční potlačování, submisivita	Onkologická onemocnění
D	Negativní emoce, sociální inhibice	Kardiovaskulární onemocnění, deprese

# Co si o tom myslíte?





# Behaviorální model osobnosti

Friedman, Rosenman;

- **Třikrát NE**
- **Nedostatečná vědecká validita:**
  - Studie ukázaly, že původní teorie typů A a B postrádá konzistentní empirickou podporu.
- **Přehnané zjednodušení:**
  - Redukce komplexních osobnostních rysů na několik kategorií může vést k přehlížení individuálních rozdílů a dynamiky chování.
- **Kritika metodologie:**
  - Původní výzkumy Friedmana a Rosenmana byly kritizovány za metodologické nedostatky, včetně zaujatosti ve výběru vzorku a nedostatečné kontroly proměnných.

Myrtek, M. (2001). Meta-Analyses of Prospective Studies on Coronary Heart Disease, Type A Personality, and Hostility. *International Journal of Cardiology*.



# Behaviorální model osobnosti

Friedman, Rosenman

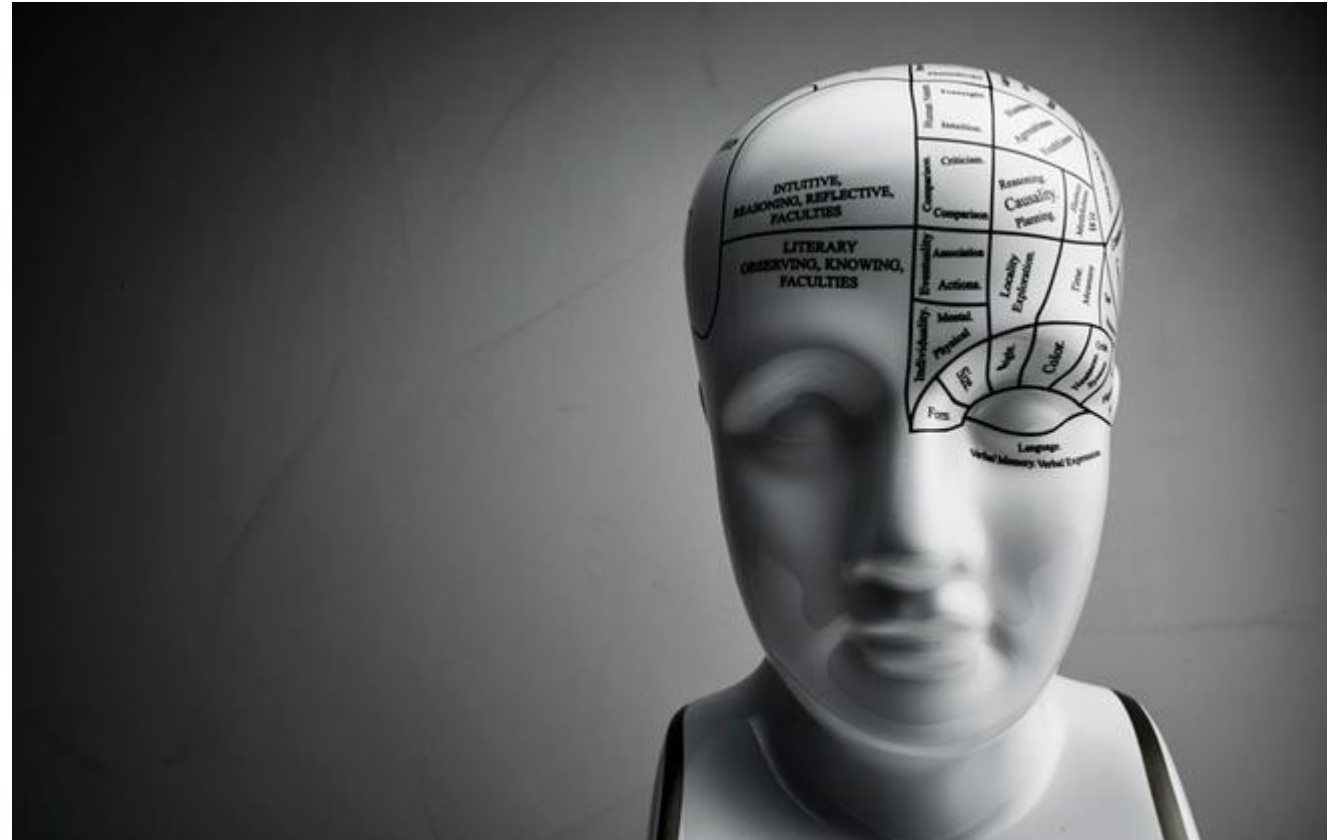
- **Třikrát NE**
- **Komericializace výzkumu:**
  - Bylo zjištěno, že původní studie byly částečně financovány tabákovým průmyslem, což vyvolává otázky ohledně objektivity výsledků.
- **Alternativní modely:**
  - Moderní psychologické přístupy, jako je pětifaktorový model osobnosti (Big Five), poskytují komplexnější a empiricky podložené porozumění osobnostním rysům.



# Behaviorální model osobnosti

Friedman, Rosenman

- **Třikrát NE**
- Podobnost s frenologií?
- Přirozená touha člověka kategorizovat.



# Teorie svalových pancířů

Wilhelm Reich

- Reich předpokládal, že potlačené emoce a nevyřešené konflikty se ukládají do těla a projevují se jako chronické svalové napětí.
- Tento koncept se stal základním pilířem tělesně orientované psychoterapie.



# Teorie svalových pancířů

Wilhelm Reich

Segment	Oblast těla	Potlačené emoce	Fyzické projevy
Oční segment	Oči, čelo, čelisti	Strach, úzkost, potlačený pláč	Ztuhlé obočí, bolesti hlavy, omezený pohyb očí
Ústní segment	Ústa, brada, jazyk, šije	Smutek, agrese, potřeba blízkosti	Sevřené rty, skřípání zubů, problémy s polykáním
Krční segment	Krk, hlasivky	Potlačený pláč, vztek, nemožnost mluvit	Knedlík v krku, ztuhlý krk, problémy s hlasem
Hrudní segment	Hrudník, ramena, horní záda	Smutek, neschopnost radovat se	Mělké dýchání, tlak na hrudi, bolesti zad
Brániční segment	Bránice, žaludek, střední záda	Strach, hněv	Tlak v žaludku, problémy s dechem, ztuhlá bránice
Břišní segment	Břišní svaly	Nejistota, obavy	Ztuhlé břicho, zažívací problémy
Pánevní segment	Pánevní dno, hýždě, kyčle	Potlačená sexualita, stud, vztek	Omezený pohyb kyčlí, bolesti v bedrech

# Teorie svalových pancířů

Wilhelm Reich

- **Kritika svalových pancířů**
- **Nedostatek vědeckých důkazů:**
  - Reichovy teorie o energetických blokáдах nebyly empiricky ověřeny.
  - Svalové napětí je komplexní fenomén, který může mít i biologické příčiny, ne pouze psychologické.
- **Subjektivita léčby:**
  - Reichova práce byla založena na subjektivním pozorování, což snižuje její vědeckou oporu.

# Psychosomatické techniky

1

Focusing (Gendlin)

2

Progresivní  
svalová relaxace  
(Jacobson)

3

Mindfulness (např.  
Body scan; Kabat-  
Zinn)

# Focusing

Eugene Gendlin

- Jedna z psychosomatických technik.
- Zaměřuje se na práci s tzv. „*felt sense*“ – nejasným, tělesně zakotveným pocitem, který může obsahovat významy a vhledy do našich emocí a životní situace.
- Cílem je navázat kontakt s těmito pocity, dát jim prostor, aby se mohly rozvinout, a lépe je pochopit.



# Focusing

Eugene Gendlin



# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

## – 1. Poruchy celkového tělesného schématu

- Tyto poruchy souvisejí s vnímáním vlastního těla, jeho proporcí, velikosti nebo tvaru. Jsou často spojeny s neurologickými nebo psychiatrickými stavy.
- **Poruchy tělesného obrazu u neurologických pacientů**  
Pacienti mohou po úrazech mozku vnímat část těla jako ztracenou nebo neexistující (například u syndromu neglect).
- **Dysmorfofobická porucha**  
Jedná se o psychický stav, při kterém pacienti zažívají přehnané obavy z domnělé fyzické vady. Tato porucha má psychické příčiny, ale hluboce ovlivňuje každodenní život pacienta.

# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

## – 2. Funkční (somatoformní a disociativní) poruchy

- Funkční poruchy zahrnují stavy, kde symptomy nemají organickou příčinu, ale pacient je přesto intenzivně pociťuje.
- Tress tyto poruchy dále rozděluje:
  - **Somatoformní poruchy:**  
Symptomy zahrnují například chronické bolesti, únavu nebo zažívací problémy, u kterých nelze nalézt žádnou biologickou příčinu. Příkladem je somatizační porucha nebo hypochondrická porucha, kdy pacient vnímá své tělo jako nemocné a trpí přehnanými obavami.
  - **Disociativní poruchy:**  
Tyto stavy zahrnují ztrátu kontroly nad tělesnými funkcemi, například disociativní motorickou poruchu, kdy pacient ztrácí schopnost hýbat končetinami, přestože nejsou přítomny neurologické příčiny.

# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

- **3. Psychosomatické poruchy v užším smyslu**
- Tato kategorie zahrnuje nemoci, u nichž psychologické faktory přímo ovlivňují fyziologické procesy.
- Tress je popisuje jako výsledky dlouhodobého stresu, emočních problémů nebo konfliktních situací.

# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

## – 4. Somatopsychické choroby

– V této kategorii Tress zahrnuje onemocnění, která mají primárně **tělesnou příčinu**, ale významně **ovlivňují psychiku pacienta**.

- **Chronická bolest**

Pacienti trpící dlouhodobou bolestí často vykazují zvýšené riziko vzniku depresí, úzkostí a dalších psychických poruch. Bolest ovlivňuje kvalitu života a sociální vztahy.

- **Diabetes mellitus**

Přítomnost chronického onemocnění, jako je cukrovka, může vést k emočním problémům, včetně stresu z léčby, strachu z komplikací a ztráty autonomie.

- **Onkologická onemocnění**

Diagnóza rakoviny přináší obrovskou psychickou zátěž a vede k rozvoji depresivních stavů, úzkosti a někdy i somatizace dalších příznaků.

# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

- **3. Psychosomatické poruchy v užším smyslu**
- Tato kategorie zahrnuje nemoci, u nichž psychologické faktory přímo ovlivňují fyziologické procesy.
- Tress je popisuje jako výsledky dlouhodobého stresu, emočních problémů nebo konfliktních situací.

# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

## – Gastrointestinální poruchy

- Tyto poruchy zahrnují onemocnění trávicího traktu, která jsou významně ovlivněna psychickými faktory, jako je stres, úzkost nebo emoční konflikty.
- **Peptický vřed:** Chronický stres zvyšuje sekreci žaludečních kyselin a oslabuje ochrannou sliznici žaludku, což vede ke vzniku vředů.
- **Syndrom dráždivého tračníku (IBS):** Jedná se o funkční poruchu střev charakterizovanou bolestmi břicha, průjmy nebo zácpou, které jsou často spojeny se stresem nebo úzkostí.
- **Ulcerózní kolitida a Crohnova choroba:** I když jsou tyto nemoci primárně zánětlivé, jejich průběh může být výrazně zhoršen psychickými faktory.



# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

## – Kardiovaskulární poruchy

- Psychologické faktory mají zásadní vliv na kardiovaskulární systém a mohou přispívat k rozvoji a zhoršení onemocnění, jako jsou:
  - **Esenciální hypertenze:** Emoční stres a dlouhodobé napětí mohou vést ke zvýšení krevního tlaku prostřednictvím aktivace sympatického nervového systému.
  - **Ischemická choroba srdeční:** Chronický stres zvyšuje riziko aterosklerózy a koronárních problémů. Pacienti často vykazují příznaky úzkosti nebo deprese, které zhoršují průběh onemocnění.
  - **Syndrom zlomeného srdce (Tako-tsubo kardiomyopatie):** Tento stav, často spouštěný intenzivním emočním stresem, napodobuje infarkt myokardu, přestože koronární cévy nejsou blokovány.





# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

## – Respirační poruchy

- Respirační systém je také úzce spojen s psychickými faktory, které mohou zhoršovat příznaky nebo dokonce vyvolat určité respirační poruchy.
- **Astma bronchiale:** Stres, úzkost a emoční napětí mohou vyvolat nebo zhoršit astmatické záchvaty prostřednictvím autonomního nervového systému.
- **Hyperventilační syndrom:** Tento stav, často spojený s úzkostí, se projevuje rychlým a mělkým dýcháním, což vede k příznakům jako závratě, brnění končetin a pocity dušení.



# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

## – Dermatologické poruchy

- Psychosomatika v dermatologii se zaměřuje na kožní onemocnění, která jsou zhoršována nebo vyvolána psychickými faktory.
- **Atopická dermatitida (ekzém):** Emoční stres a úzkost zvyšují intenzitu svědění a výskyt vyrážek.
- **Psoriáza:** Chronické stresové situace mohou vést k častějšímu zhoršení tohoto autoimunitního onemocnění.
- **Akné:** Stres aktivuje hormonální a imunitní mechanismy, které mohou přispět ke zhoršení stavu.



# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

## – Endokrinní a metabolické poruchy

- Psychologické faktory mohou významně ovlivnit endokrinní a metabolické procesy, což vede k následujícím poruchám:
  - **Diabetes mellitus:** Stres zvyšuje hladinu kortizolu, což může vést ke zhoršení kontroly hladiny cukru v krvi.
  - **Poruchy štítné žlázy:** Například hypertyreóza (zvýšená funkce štítné žlázy) je spojena se zvýšenou psychickou zátěží a úzkostí.



# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

## – Muskuloskeletální poruchy

- Bolest a poruchy pohybového aparátu jsou často ovlivněny psychickými faktory, zejména stresem a depresí.
- **Chronická bolest zad:** Tress zdůrazňuje, že mnoho případů bolesti zad není způsobeno strukturálním poškozením, ale spíše svalovým napětím spojeným se stresem.
- **Fibromyalgie:** Tato porucha se projevuje rozšířenou bolestí svalů a kloubů, která je úzce spojena s psychickými faktory, jako je deprese a úzkost.



# Psychosomatická onemocnění

Kategorizace – W. Tress

## – Urologické a gynekologické poruchy

- Urogenitální oblast je také citlivá na psychické vlivy, které mohou ovlivňovat průběh nebo závažnost určitých onemocnění.
- **Syndrom bolestivého močového měchýře:** Chronická bolest spojená s tímto syndromem je často spjata s dlouhodobým stresem a emocionální zátěží.
- **Poruchy menstruačního cyklu:** Stres může způsobit zpoždění menstruace nebo její úplnou absenci (amenorea).



# Psychosomatická onemocnění

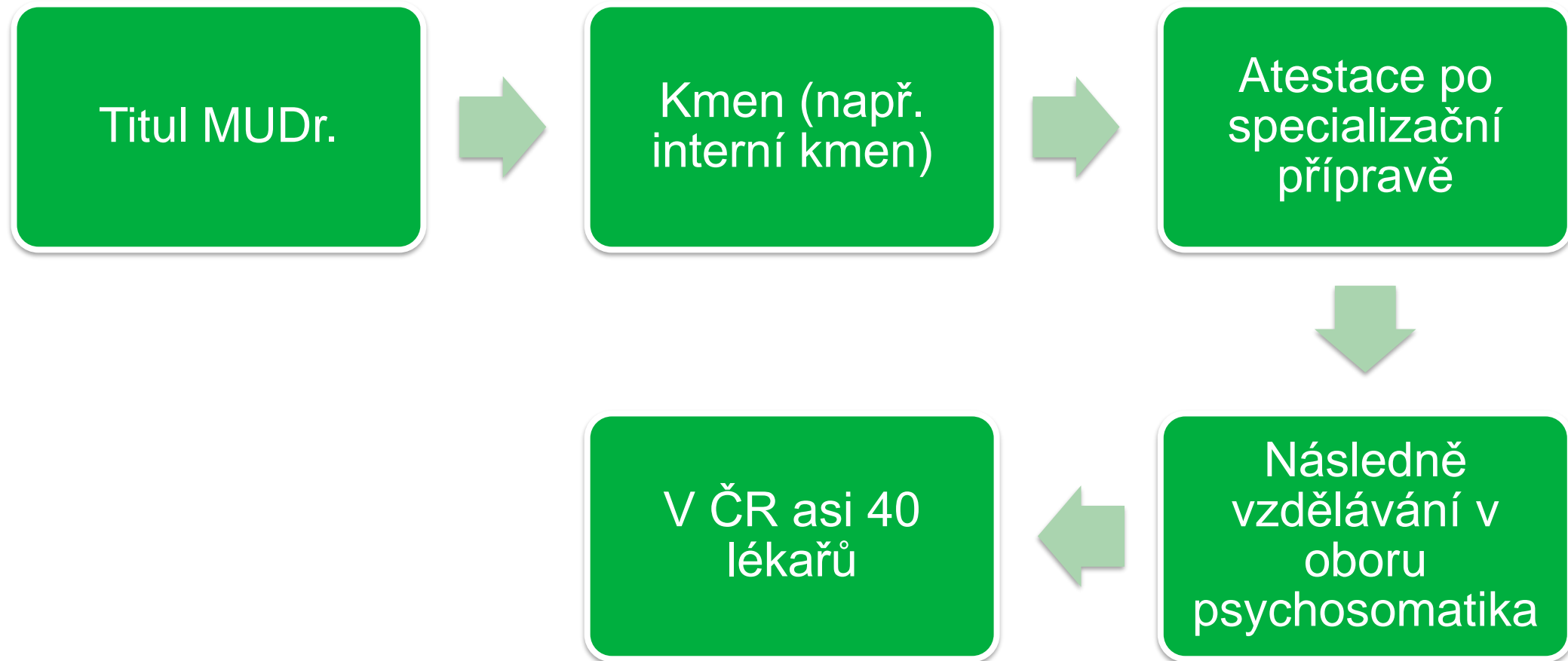
Kategorizace – W. Tress

## – Poruchy příjmu potravy

- I když nejsou vždy považovány za psychosomatické poruchy v užším smyslu, mají výraznou psychosomatickou složku.
- **Anorexie nervosa a bulimie nervosa:** Psychické faktory, jako je nízké sebevědomí, tlak na vzhled a kontrola nad životem, vedou k závažným fyzickým symptomům.

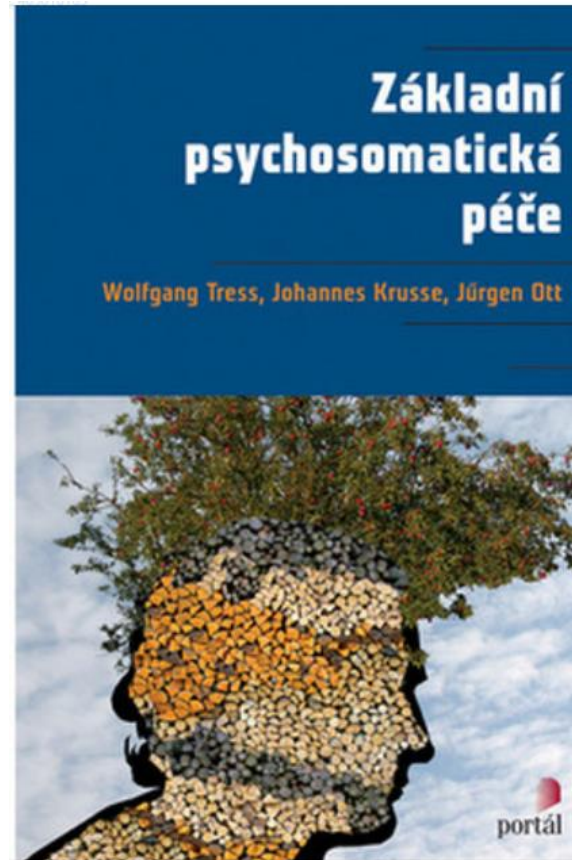


# Legislativa a vzdělávání v psychosomatice



# Doporučená literatura

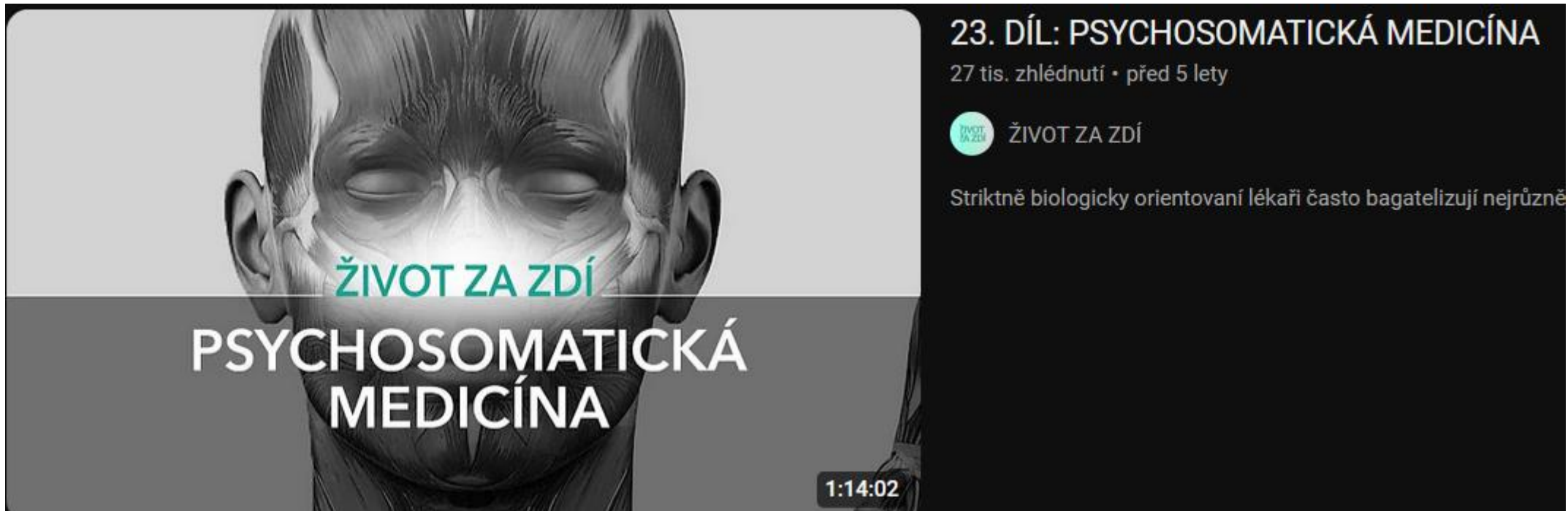
W. Tress, J. Krusse, J. Ott





# Další zdroje:

<https://www.youtube.com/watch?v=6rUIZRIRJWU&t=1778s>



**23. DÍL: PSYCHOSOMATICKÁ MEDICÍNA**  
27 tis. zhlédnutí • před 5 lety

**ŽIVOT ZA ZDÍ**

Striktně biologicky orientovaní lékaři často bagatelizují nejrůzně

**ŽIVOT ZA ZDÍ**

**PSYCHOSOMATICKÁ  
MEDICÍNA**

1:14:02

# Další zdroje:

<https://www.youtube.com/watch?v=m5ApMbYRvL4>



The image shows a YouTube video player interface. On the left is a video thumbnail featuring a woman, MUDr. Soňa Juricová, smiling. The text on the thumbnail reads: "MUDr. Soňa Juricová", "host podcastu First Class", and "25:40". To the right of the thumbnail, the video title is "Co nám tělo říká, když mlčíme? Psychosomatika v praxi reálného života s MUDr. Soňou Juricovou". Below the title, it says "22 tis. zhlédnutí • před 2 m", "FC First Class", and "V tomto díle pod...". A large red speech bubble is overlaid on the right side of the video player, containing the text: "POZOR! Zmiňování např. teorie sociální dělohy. (Neověřeno, velká kritika ze strany dnešní vědy.)".

# Další zdroje:

IG: @dr.\_juricova

dr.\_juricova **Sledování** Zpráva +8 ...

Příspěvky (246) Sledující (3 233) Sleduji (229)

**MUDr. Soňa Juricová**  
Zdravotnictví a zdraví  
PSYCHOSOMATICKÁ & rhlb lékařka Zlín ❤️ 🌐  
📅 WORKSHOPY pro veřejnost  
👤 individuální KONZULTACE  
Celostní pohled na vaše... číst dál  
🌐 [www.rehacare.cz](http://www.rehacare.cz)

Sledují to zdenkamarie, lazany\_a\_katerina\_fialova

PSM Q & A KVÍZY GYNEKOLOGIE TĚLO & EMOCE BERT WORKSHOPY PSYCHOTERA...

📧 PŘÍSPĚVKY 🎬 REELS 🏷️ OZNAČENÍ

# Kritika psychosomatiky

Mayou, R., Kirmayer, L. J., Simon, G., Kroenke, K., & Sharpe, M. (2005). Somatoform disorders: time for a new approach in DSM-V. *American Journal of Psychiatry*, 162(5), 847-855.

Důvod	Popis
Zjednodušující modely	Původní psychosomatické teorie byly příliš mechanistické a nevzaly v úvahu komplexitu nemocí.
Nedostatek empirické opory	Některé koncepty nebyly vědecky ověřeny a postrádaly empirickou podporu.
Riziko stigmatizace pacientů	Pacienti mohli mít pocit, že jejich nemoc není skutečná („je jen v hlavě“).
Nedostatek interdisciplinarity	Psychosomatika měla omezenou spolupráci s neurovědami, imunologií a genetikou.
Nedostatek standardizace	Psychosomatika často chyběla v systematičnosti a jednotné definici přístupů.

# Moderní alternativní přístupy

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.

Alternativní přístup	Popis
Biopsychosociální model	Komplexnější přístup zohledňující biologické, psychologické a sociální faktory nemocí.
Neurovědy a psychoneuroimunologie	Poskytují měřitelná data o vztahu mezi psychikou, nervovým a imunitním systémem.
Moderní diagnostika	Zobrazovací metody, genetika a molekulární biologie vysvětlují biologické příčiny nemocí.
Integrativní medicína	Holistický přístup kombinující konvenční a komplementární medicínu (např. jóga, akupunktura).
Validace pacientova prožívání	Důraz na vědecké podložení diagnóz a respektování prožitků pacienta.

MUNI  
MED

Dotazy?





Take home message

MUNI  
MED

# Zdroje