

Psychosomatika

MUDr.,Mgr. Zdeňka Nováková,PhD.

Psychosomatika

- Význam pojmu

Obecný: Interakce psychologických a sociálních vlivů s průběhem onemocnění

Užší: Klinické známky onemocnění , u nichž se na patogeneze , průběhu i léčbě významně podílejí psychologické faktory

Oblasti psychosomatiky

- Lékařský přístup – centrováný na subjekt
- Směr výzkumu
- Léčba – psychoterapie

Psychosomatická medicína

- Pozornost je soustředěna na člověka
- Rovnocenná pozice
- Lékař se řídí lékařskou psychologíí a psychoterapií
- Pacient spolupracuje na léčení
- Léčba se zaměřuje na biopsychosociální stránku nemoci
- Provoz je optimalizován pro pacienta
- Nálady, prožívání jsou naopak součástí choroby
- Sociální aspekty jsou důležitou součástí choroby
- Prevence je prvořadá (life styl)
- Především primární prevence (psychosociální signály)
- Rodina je aktivním spolupracovníkem (rodinná terapie)

Antická historie

- Antická historie
- Hippokratův přístup byl psychosomatický
- Platon (dialog Charmides) :
respektování psycho-
fyzické celistvosti
pacienta
- •Cicero (Tusculské
disputace): závislost
tělesného zdraví a
duševního

Antická historie :

„ Nikdy se nesnažte léčit oko, aniž byste zároveň nevěnovali pozornost i hlavě. A věnujete-li pozornost hlavě a nevěnujete-li pozornost celému tělu, neděláte dobře. Stejně tak nedobře jednáte, když léčíte tělo a nevěnujete pozornost duši. Léčení jedné části by nikdy nemělo probíhat bez pozornosti věnovanéé druhým částem.“

Novodobá historie

- William Harvey – vliv emocí na srdeční činnost
- Johann Christian Heinroth (1818) – somatické důsledky psychických konfliktů. Psychosomatický původ insomnie. Poprvé údajně užil slovo „psychosomatický“.

Modely psychosomatických onemocnění

- J. Heinroth (1818)- propojení těla a duše
- S.Freud (1985) - specifická koncepce:
 - **Specifická koncepce:**
 - konkrétní psychologické příčiny způsobují konkrétní choroby

Modely psychosomatických onemocnění

- F. Alexander : „chicagská sedma“:
 - Asthma bronchiale
 - Revmatoidní artritida
 - Ulcerózní kolitida
 - Hypertenze
 - Neurodermatitida
 - Tyreotoxikóza
 - Vředová choroba gastroduodena

Modely psychosomatických onemocnění

- **60. léta : multifaktoriální podmíněnost vzniku a udržování nemoci**
 - **Koncepce nespecifická**
 - **Biopsychosociální model**
 - **Behaviorální směr (80.léta USA)-**
 - **Jak se dá onemocnění předcházet?**
 - **Jak se dá modifikovat průběh?**

Modely psychosomatických onemocnění

- **Zdraví**

- Životní styl 50 %
- Prostředí 20 %
- Genetika 10%
- Zdravotní služby 20 %

Psychosomatika

- Programové prohlášení (in Lipowski, 1984):
- 1. psychologický přístup ke všeobecné medicíně
- 2. zájem o vztahy mezi emočním životem a tělesnými pochody
- 3. neexistuje logická rozdílnost mezi tělem a duší
- 4. zjišťuje korelace psychologických a fyziologických procesů u člověka

Psychosomatika

- spojeno s psychoanalýzou
- tzv. specifické teorie –předpoklad existence určitého (specifického) konfliktu vedoucího k onemocnění
- Psychický konflikt pochází často z dětství
- Konflikt může být:
 - potlačen
 - projevit se neurotickým příznakem
 - vést k poruše vnitřních orgánů

Modely psychosomatických onemocnění

F. Alexander - specifické konflikty →
poruchy konkrétních orgánů

Teorie: **Psychogeneze**

- intrapsychické konflikty mezi sebeprosazením (agresí) a potřebou péče (únikem) vedou přes aktivaci veg. nerv. systému k orgánové dysfunkci.

Psychosomatika - psychoanalýza

- Tvorba příznaku je obranným mechanismem
- Konverze (např. funkční obrna, jiné postižení tělesné činnosti) závisí na emočním hnutí.
- Metaforicky jde o symbolickou řeč orgánů

Konverze

- funkční obrna v závislosti na emočním hnutí
- symbolická řeč orgánů
- Mediátor konverze je kosterní svalstvo
- U vnitřních orgánů je mediátorem vegetativní nervový systém = somatizace
- Dochází k tělesným změnám vlivem emoční tenze (anxiety)

Model psychosomatických onemocnění

- Zablokování agresivních impulsů vede k aktivaci **sympatiku** s následky :
 - Hypertenze
 - Migréna
 - Tyreotoxikóza
 - Reumatoidní artritida
- Zablokování pasivních závislých potřeb vede k **vagotonii** s následnou dysfunkcí:
 - Peptický vřed
 - Ulcerózní kolitida
 - Astma bronchiale

Somatizace

- Tělesné změny vlivem emoční tenze
- Projekce psychické energie (podíl anxiety)
 - Kortiko-viscerální cesta na podněty psychosociální povahy
- Příklad: konflikt – tenze – gastrická sekrece – dlouhodobé zvýšení – žaludeční vřed
- Příznak (eroze sliznice) je výsledkem konfliktu nebo vyjádřením konfliktu (symbolická reprezentace)?

Regrese

- návrat k dřívějším způsobům reagování a chování (až infantilní reakce)
- intrapsychický konflikt se může projevit infantilními inervacemi/vulnerabilitou orgánů (astmatický záchvat symbolizuje pláč, přejídání otlých regrese ke zvyklostem krmení v dětství)

Psychosomatické onemocnění

- **Musí splňovat alespoň jednu z podmínek:**
 - příčina nemoci musí souviset s předcházejícími významnými událostmi
 - průběh nemoci je závislý na psychologických faktorech
 - příznaky jsou neúměrně intenzivní nebo nepřiměřené v délce trvání

Psychosomatika

- průduškové astma (asthma bronchiale, projevuje se záchvatovitou dušností),
- revmatoidní artritida (zánětlivé onemocnění kloubů)
- ulcerózní kolitida (zánět tlustého střeva provázený tvorbou vředů)
- esenciální hypertenze (vysoký tlak neznámého původu)
- Hypertyreóza (onemocnění způsobené zvýšenou činností štítné žlázy)

Psychosomatika

- žaludeční vřed
- neurodermatitida
- KVO
- vertebrogenní algický sy
- funkční sexuální poruchy, poruchy menstruačního cyklu
- Poruchy příjmu potravy
- Sy dráždivého tračníku

Klasifikace dle Alexandera

- 1. Konverzní poruchy
- 2. Vegetativní neurózy
- 3. Psychosomatózy

ICD-10

- Disociativní konverzní poruchy (F 44)
- Somatizační porucha (F 45)
- Somatoformní autonomní porucha (F 45.3)
- Psychické faktory u jinde klasif.onem.(F54)

Modely psychosomatických onemocnění

- M.Schur – teorie desomatizace a resomatizace
- Mitscherlich – dvoufázové vytěsnění
- Francouzská psychosomatická škola
 - Osobnostní struktura – psychosom. onemocnění
 - **Koncepce „alexitymie“**
 - Operacionální myšlení
 - Neschopnost vnímat pocity
 - Chudý fantazijní svět
 - Sociální konformita

Stres – možné souvislosti pro psychologii

Poprvé definovaný **H. Seleyem** jako suma všech adaptačních reakcí biologického systému, které byly spuštěny nespecifickou noxou

Stresem označujeme tíšňový stav organismu, kdy je působením fyzických nebo psychologických charakteristik podnětové situace člověk vystaven takovým nárokům, které obvyklými způsoby své činnosti nezvládá a je nucen uplatnit mimořádné způsoby vyrovnání se s nimi.

Zátěž (load) x stres

- Zátěž – stimulující faktor
- Stres - nezvládaný chronický stres
- Rozhoduje :
 - Rozložení stresorů v čase
 - Způsob řešení stresogenní situace

Teorie stresu

- Stres přináší ohrožení pohody a zahrnuje nepříjemné emoce (Richard Lazarus, 1975)



Kognitivní teorie stresu

- Autor: Richard Lazarus, 1975
- Člověk reaguje na ohrožení jako na ohrožení tehdy, když ho za ohrožení považuje.
- Stres přináší ohrožení pohody a zahrnuje nepříjemné emoce

Krize a trauma

- z řeč. *krisis* od *krinein* -rozhodnout; z lat, *crisis* -rozhodný obrat
- reakce na situaci, kterou jedinec nemůže snadno řešit v rámci obvyklých strategií, jakými je zvyklý zvládat zátěž
- Krize je vymezována jedincem

Krize a trauma

- •z řeč. *trauma* -zranění, úraz
- •reakce na situaci, vzniklou v důsledku události, která přesahuje běžnou lidskou zkušenost a vyvolala by pronikavý pocit tísně
- **Trauma je definováno podnětem**
- PTSD (Post-Traumatic Stres Disorder)

Model stresu

- Teorie GAS (1966)
generální adaptační
syndrom
 - **Interindividuální
variabilita**
 - Situační kontext –
**chronické situační
zátěže** –
neovlivnitelnost
 - nepředvídatelnost
 - **psychosociální stres**



Stresová reakce

1. **poplachová reakce, alarm** – rychlá mobilizace sil pro odvrácení stresu, excitace sympatické soustavy, dřeně a později kůry nadledvinek
2. **stadium rezistence** - dlouhotrvající aktivizace adaptace, organismus si adaptačními mechanismy na stresující faktor zvyká, „otuzuje se“, adaptuje na zátěž. To se projevuje ve zvýšení činnosti předního laloku hypofýzy a kůry nadledvinek, jež produkují adrenokortikotropin(ACTH) a kortikoidy
3. **stadium exhausce, vyčerpání** – je charakterizovaná celkovým vyčerpáním a selháním adaptačních obranných schopností organismu, což vede k rozvoji různých onemocnění, patologickým změnám v organismu, eventuálně i smrti

1. Fáze GAS – poplachová reakce

- Vyplavuje se adrenalin , noradrenalin a kortizol
- Aktivuje se sympatikus a dochází k:
 - Zúžení cév v kůži (aby tělo při zranění nekrvácelo)
 - Zrychlení dechu
 - Zvýšení napětí kosterního svalstva a zásoby krve v něm
 - Snížení napětí hladkého svalstva trávicího traktu
 - Rozšíření zornic
 - Odkrvením prstů
 - Husí kůže

2. Fáze stresové reakce

- Zesiluje se útlumová složka
- Aktivuje parasymptikus
- Uvolňuje se adrenokortikotropní hormon z hypofýzy
- Stimulace kůry nadledvinek
- Produkce kortizolu
- Dochází k mobilizaci energie

3. Fáze stresové reakce

- Selhání adaptačních schopností

- **Závažné životní události**
- **Ministresy (hassles)**

FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY ORGANISMU PŘI STRESU

- do krevního oběhu je dodáván cholesterol, zajišťující energetický výdej
- krev se zahušťuje, aby se snižovalo krvácení (tím více má srdce práce s rozvodem)
- krev odchází ze žaludku a pokožky do svalů (podchlazení, potivost)
- zornice se rozšiřuje (lepší vidění)
- sluch se stává ostřejším

FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY ORGANISMU PŘI STRESU

- zlepšuje se hmat (vztyčením chlupů na těle se zvyšuje objem těla -zastašení soupeře)
- roztahují se průduchy na dýchání, zrychluje se dech
- z hypotalamu se uvolní endorfiny, aby blokovaly bolest
- redukuje se pohlavní hormon
- srdce bije rychleji (rychlejší rozvod krve a zvýšení tlaku)

Emoční změny při stresu

- Předrážděnost
- Poruchy koncentrace
- Pocity méněcennosti
- Depresivita, plačtivost
- Poruchy koncentrace
- Nervozita
- Vztek, strach, bezmocnost

Změny myšlení při stresu

- Katastrofické scénáře
- Podstata je v „dělání si starostí“, které následují po nějakém spouštěči
- Rozvíjí se jedna obavná myšlenka za druhou, zaměřené do budoucnosti
- Automatické negativní myšlení -
jsou to negativní tvrzení, přicházejí automaticky,
nemáme nad nimi kontrolu
- Projevují se jako scény, které si vybavuje předem v mysli

Změny chování při stresu

- Plačtivost
- Zapomnětlivost
- Zvyšování hlasu, vřískání
- Obviňování druhých
- Sekýrování druhých
- Hněvivost, vzteklost
- Netrpělivost
- Agitovanost
- Nutkavé přejídání
- Nutkavé kouření
- Únava, trvalé napětí