

PSIHOSOMATSKA MOTNJA

Kaj je psihosomatska motnja?

O psihosomatski motnji govorimo tedaj, ko se skupek različnih med seboj povezanih vplivov, ob neugodnem medsebojnem spletu, razvijejo v bolezen in vplivajo na celotno delovanje posameznika.

V vsakodnevnem življenju v različnih situacijah doživljamo **psihosomatske reakcije**, ki so normalen odziv telesa na stresno situacijo, na primer vrtoglavica po komaj uspelem pobegu, izguba teka ob izgubi ljubljene osebe, ipd. Simptomi navadno izginejo, ko se umiri okoliščina, ki je sprožila dražljaje in jo lahko doživi kdorkoli.

Stopnjevanje psihosomatske reakcije vpliva na celotno posameznikovo delovanje in se lahko razvije v psihosomatsko motnjo. Pojavljati se začnejo številne težave na različnih organih oziroma ko se simptomi stopnjujejo, ponavljajo, pa jim medicina z različnimi preiskavami ne odkrije vzroka.

Psihosomatske motnje se pogosteje pojavljajo pri tistih, ki na večje obremenitve in dolgotrajen stres odreagirajo skozi telo, ki težje prepoznavajo in izražajo svoja čustva in se le-ta odražajo skozi telesno reakcijo. K razvoju psihosomatske motnje pomembno vpliva tudi hitri način življenja, premalo časa za primerno prehrano, poseganje po zdravilih za lajšanje obremenitev in dolgotrajen stres.

Dolgotrajen stres neugodno vpliva na vegetativno živčevje, ki uravnava delovanje življenjsko pomembnih funkcij, kot so srčni utrip, dihanje, krvni tlak in presnova ter slabi imunski sistem, kar privede do prvih simptomov bolezni, kasneje pa do organskih okvar. Kje se bo bolezen razvila, je odvisno od tega, kateri organ je s svojo gensko osnovo bolj občutljiv.

Telesna bolezen je dodaten stres za pacienta, kar vzdržuje psihosomatsko motnjo. Le-ta vpliva na vsa področja posameznikovega delovanja.

Pri vse večjem številu bolezni prepoznavamo psihosomatski izvor

Danes se pri številnih boleznih vse pogosteje prepozna psihosomatski izvor, in sicer:

- Na področju odkrivanja bolezni notranjih organov so najbolj pogoste in opazne: trajno zvečan oziroma zmanjšan krvni pritisk, motnje v delovanju ščitnice, oslabitev srčnih mišic, nenadno hitro bitje srca, izguba apetita, pretirana debelost, ipd.
- Pri zdravljenju bolezni prebavil se najpogosteje pojavljajo krvavitev v prebavilih, sindrom razdraženega črevesja, nekatere bolezni debelega črevesja, zaprtost, diareja, ipd.
- Pri zdravljenju dihalnih organov so značilne bolezni pljuč, ki se odražajo v ponavljajočih napadih težkega dihanja, kašljanja, piskanja v prsih, kronično vnetje dihalnih poti, občutljivost nosne sluznice, ipd.
- Na urogenitalnem področju sta najbolj pogosti pri ženskah pogosta vaginalna vnetja in pri moških vnetja prostate, ki veljajo za eno najpogostejših moških bolezni.
- Koža velja za organ preko katerega se odražajo številna čustvena stanja, tako so številne dermatološke težave povezane s psihosomatiko, in sicer različni ekcemi, srbečice kože ali nevrodermitisi, pogosti izpuščaji, ipd.
- Medicina vedno več pozornosti posveča psihosomatiki tudi pri zdravljenju različnih ponavljajočih otroških bolezni in pri odkrivanju vzrokov za neplodnost.

Zdravljenje

Danes se zdravniki vedno bolj zavedajo, da se za določenimi bolezenskimi znaki pogosto skrivajo mnogi dejavniki in bolezni ne pripisujejo izključno telesni vidik. Zdravljenje psihosomatske bolezni je dolgotrajno in od posameznika zahteva razvoj strpnosti do sebe in svoje bolezni, pogosto tudi reorganizacijo lastnega življenja.

Sodoben pristop k bolezni je integrativen, kar pomeni, da upošteva genetsko občutljivost posameznika, osebnost, vpliv okolja, pretekle izkušnje, način življenja, kar vpliva na oblikovanje različnih pristopov zdravljenja.

Za uspešno zdravljenje psihosomatske motnje je pomembno, da k bolezni pristopimo celostno in sicer, da čim prej prepoznamo simptome, ki nakazujejo možnost razvoja psihosomatike in si poiščemo primerno zdravljenje. Poleg medicinskega zdravljenja, ki vsebuje odkrivanje bolezni in zdravljenja simptomov, je pomembno, da si poiščemo psihoterapevtsko pomoč, s pomočjo katere posameznik odkriva skrite vzroke za nastanek psihosomatske motnje, pripomore k razumevanju bolezni in spopadanju z njo ter k razvoju strpnosti do sebe in svoje bolezni. Posameznika spodbuja k spoznavanju lastnega telesa in njegovega delovanja, učenja primerne načina soočanja s stresom, večje skrbi zase in za svoje počutje.

Poleg že omenjenih oblik zdravljenja pa so priporočljive še druge oblike pomoči, ki pripomorejo k boljšemu razpoloženju, in sicer: dihalne vaje, masaže, glasbena, umetnostna terapija, fizioterapija, ipd.

Sabina Gombač, univ. dipl. soc. ped.
specializantka integrativne relacijske psihoterapije