

POZOR!

Únavový syndrom
značí nevyřešené
konflikty.

Bolesti krční páteře
jsou často znakem
velkých starostí.

Bolesti hlavy
mohou být signálem
pracovního přetížení.

POZOR!

Rýma
může být
důsledkem
stresu a strachu.

Astma
je často příznak
prožitého
traumatu.

Za bolest zad
někdy mohou
špatné osobní
vztahy.

Poševní infekce
mohou skrývat
nespokojenost
s vlastním
tělem.

Kožní problémy
často nastávají
při přetěžování
trávicí
soustavy.

Nastražte uši, když vám vlastní tělo NĚCO ŘÍKÁ

JAKMILE PŘIJDE BOLEST, UŽ HLEDÁME PRÁŠKY A DOKTORY. STOP! PŘESTAŇTE SE KONEČNĚ CHOvat K ORGANISMU JAKO KE STROJI.

TEXT VERONIKA VLACHOVÁ

Bolest hlavy, rýma, únava, žaludeční potíže, přecházení v zádech nebo kožní problémy. Kolikrát vás něco z tohoto zrovna nedávno postihlo? A kolikrát jste problémy řešila jen polknutím prášků? Ať už jste se s bolestmi vlastního těla vypořádala jakkoliv, jedno je jasné – tělo se vám snažilo něco říct. A vy jste mu spolknutými farmaceutiky vlastně vrazila roubík do pusy. „Žádná bolest nebo nemoc nepřichází náhodou. Je to jen zdravá reakce na nějakou nemocnou situaci,“ vysvětluje Martin Konečný, psychoterapeut a psychosomatik z Centra komplexní terapie. Jenže ruku na srdce – je přece mnohem jednodušší a rychlejší umlčet bolest chemickými preparáty. Zvlášť když nám slibují, že bolestivé příznaky odejdou do několika minut. Návštěvu lékaře považujeme až za další krok. Ten nás má přeci dát do pořádku, když prášky nezaberou, nebo ne? S tím zásadně nesouhlasí Jaromír Kabát z pražské Psychosomatické kliniky. „Lidé stále dělají obrovskou chybu, když ke svému tělu přistupují jako ke stroji, který si nechají pasivně u doktora opravit. To ale není správná cesta k uzdravení,“ říká Jaromír Kabát. Za své tělo si odpovídáme sami a stejně tak za své zdraví. Proto si ho

nepleťme s autem, které objednáme do servisu a během pětiminutové návštěvy vyfasujeme návod na opravu. Na tento přístup už delší dobu reaguje psychosomatika – obor, který se na nás nedívá skrz laboratorní výsledky, ale jako na kompletní individualitu: na tělo, psychiku i na sociální souvislosti.

Pryč z bludného kruhu

„Před časem ke mně přišla paní, která měla za sebou několikaleté užívání antikoncepce, opakované poševní infekce a nedařilo se jí otěhotnět,“ vypráví Helena Máslová, psychogynekoložka z Centra psychosomatické péče, „kdyby se ubírala cestou tradiční lékařské péče, čekala by ji léčba chemoterapeutiky, pár cyklů umělého oplodnění a nakonec možná i předčasný přechod. Pokud taková žena ale přijde na psychosomatickou kliniku včas,

NEZAMĚŘUJTE SE NA DŮSLEDEK NEMOCI, ALE NA PRÍČINU. UROVNEJTE SI ŽIVOT I VZTAHY, POMŮŽE VÁM TO.

navedeme ji na správné zdravotní návyky a vysvětlíme jí, co jí škodí a co naopak prospívá. Pak je vysoká šance na úspěšné vyléčení a zdravý reprodukční život.“ V čem tedy tkví ten velký zázrak léčby? Asi vás zklamou. Trik je ve věcech, na které jsme během vývoje civilizace a boomu farmaceutik zapomněli. Psychosomatika totiž předpokládá, že v průběhu každého onemocnění má duševní stav zásadní vliv, a to nejen na vznik, ale také na průběh nemoci. A s tím se při léčbě i počítá. O čemž by mohla vyprávět třiadvacetiletá Jarka. Několik let léčila poruchu menstruačního cyklu, mnohokrát změnila gynekologa, protože jí ani jeden nedokázal vysvětlit příčinu a hlavně ji vyléčit. Nakonec se rozhodla vyzkoušet psychosomatiku. Během hodinového vstupního rozhovoru na klinice Jarka popsala své tělesné problémy, ale přišla řeč i na její časté konflikty s matkou nebo nespokojenost s vlastním tělem. „Výsledkem bylo, že jsme neléčili menstruační problémy, ale skrytou bulimii. Právě špatné rodinné vztahy a chybějící sebeláska zapříčinily gynekologické problémy,“ komentuje její případ psychogynekoložka Helena Máslová. Jeden z mnoha příkladů, který dokazuje, že somatické potíže mohou být výsledkem úplně jině poruchy, na kterou ale tradiční lékař během setkání s pacientem →

nepřijde. A to je právě hlavní rozdíl mezi psychosomatikou a klasickou „obyčejnou“ medicinou.

Vnímejte se a milujte

Neustále se potácíme mezi nemocemi a bolestmi a marně hledáme řešení. Co tedy děláme špatně? „Odnaučili jsme se poslouchat svoje tělo, vnímat jeho varovné signály, což vede k přetěžování organismu a k somatickým problémům,“ vysvětluje Jaromír Kabát. S tím souhlasí i Martin Konečný z Centra komplexní terapie: „Když se svých klientů zeptám, jak se jim třeba sedí, nevěřili byste, kolik z nich si teprve uvědomí, že je třeba brní ruka nebo je bolí záda. Zní to jednoduše, ale přesně tak vzniká většina onemocnění – nechceme nebo neumíme vnímat tělesná znamení,“ říká. Pokud je ale bolest nebo onemocnění už důsledkem, co je tedy příčinou? Předpokládá se, že to jsou různé nevyřešené konflikty, traumata z dětství, stresogenní okolní nebo nepříjemné zážitky. Tohle všechno se nám ukládá do těla a pak „vybublá“ ven v podobě potíží. Další možnou příčinou mohou být i životní změny, kterým se většinou bráníme. „Kromě chyb ve stravování a v pohybovém režimu je pro nás Čechy příznačné i vyhýbání se změnám, zejména co se týče vztahů nebo zaměstnání,“ říká psychoterapeut Konečný. „I přes vysokou rozvodovost existuje mnoho stabilních dvojic, které jsou sice ve vztahu, ale nejsou šťastní. Zároveň nic nepodnikají pro to, aby se to zlepšilo. A kolik lidí je nespokojených ve svém

PSYCHOSOMATIKA se oproti zahraničním státům u nás nestala atestačním oborem, proto ho zdravotní pojišťovny stále nepodporují. Přesto dokáže významně pomoci tam, kde běžná léčba selhává. Zaměřuje se na zdravotní potíže v kontextu individuálního příběhu. Proto nedisponuje univerzálními postupy na všechny nemoci.

zaměstnání!“ Všechny zážitky a pocity si vpisujeme do svého těla, které se nám může odměnit nečekanou nemocí. „Mnoho žen trpí poruchami příjmu potravy, a to jen proto, že se nenaucily mít se rády nebo v dětství běžně poslouchaly, že jsou tlusté. Klasický lékař bude onemocnění léčit jen na základě důsledků,“ vysvětluje psychogynekoložka Helena Máslová. Typickým příkladem je astma. „Lidé s tímto zánětem berou léky třeba celý život, přitom příčinou mohl být traumatizující zážitek, který se dá rozklíčovat a tím pádem překonat,“ dodává.



Léčba pro každého?

Psychosomatická léčba je obecně levnější než opakovaná vyšetření či dopování se drahými léky, ale paradoxně není pro každého. Proč? Jeden z důvodů je, že lékaře vnímáme jako autority, od kterých pasivně přijímáme postupy léčby. Výsledky chceme pocítit hned, a to se nám pomocí léků většinou daří. Tohle ale rozhodně neplatí pro psychosomatiku. Pacient je zde rovnocenným a aktivním partnerem, léčba trvá i několik měsíců nebo let a navíc nepatří mezi nejpříjemnější. „Někteří se mohou našeho přístupu zaleknout. Přijdou se somatickými problémy a žádají rychlé řešení. Ale my s nimi najednou chceme rozebírat jejich stravovací návyky, rodinné vztahy nebo problémy v práci,“ prozrazuje Jaromír Kabát. Ne každý je ochoten někoho do svých nepříjemných vzpomínek, zážitků nebo palčivých problémů vpustit. Proto raději zvolí standardní koloběh – lékařské ordinace, několiknásobné vyšetření, polykání léků s nežádoucími účinky a vnitřní strádání nespokojenosti, stresu nebo traumat. Přitom by stačilo relativně málo – poslouchat své tělo a udělat si pořádek v sobě i ve vztazích. ■

Návštěva u psychosomatika: CO VÁS ČEKÁ?

- **PŘIPRAVTE SE** na rozhovor s psychoterapeutem, kterého budou zajímat výsledky již provedených vyšetření, příznaky onemocnění, predispozice, sled významných událostí a vztahové souvislosti.
- **KLINIKU VYBÍREJTE** pečlivě. Dejte na doporučení těch, kteří ji už navštěvují či navštívili. Dobrý psychosomatik byl nikdy neměl podceňovat vaše tělesné příznaky, měl by vám nabídnout možnosti léčby, dostatečně vás informovat a neslibovat nereálné cíle.
- **KDE HLEDAT?** Nejvíce klinik najdete v Praze (např. www.psychosomatika.cz, www.psychosomatic.cz nebo www.psychosomatika.net). Další můžete najít v Liberci (www.sktlib.cz) nebo třeba v Novém Jičíně (www.nspnj.cz).

matika.cz, www.psychosomatic.cz nebo www.psychosomatika.net). Další můžete najít v Liberci (www.sktlib.cz) nebo třeba v Novém Jičíně (www.nspnj.cz).

- **ZA KOLIK?** Konzultace jsou většinou zdarma. Cena samotné terapie se pohybuje kolem 600 korun za hodinu.