



Warszawa, 29 września 2021r.

## „Ciało boli, gdy cierpi dusza...”

Ciało i dusza człowieka stanowią jedną całość i są wzajemnie od siebie zależne. Jeśli niedomaga ciało, chorujemy, starzejemy się, wpływa to na nasz nastrój oraz myślenie o sobie samym. Jeśli natomiast choruje dusza, ma to swoje odzwierciedlenie w naszym ciele – gdy jesteśmy smutni, zmęczeni, możemy być zgarbieni, skuleni, możemy mieć ściśniętą twarz czy zaciśnięte usta, jak również możemy doświadczać różnych dolegliwości bólowych. W tym artykule chciałabym przybliżyć temat zaburzeń psychosomatycznych, jednak zanim to się stanie, chcę powiedzieć, że jako duszę rozumiem całe nasze życie wewnętrzne - nasze myśli, wyobrażenia, uczucia, fantazje, wspomnienia i pragnienia.

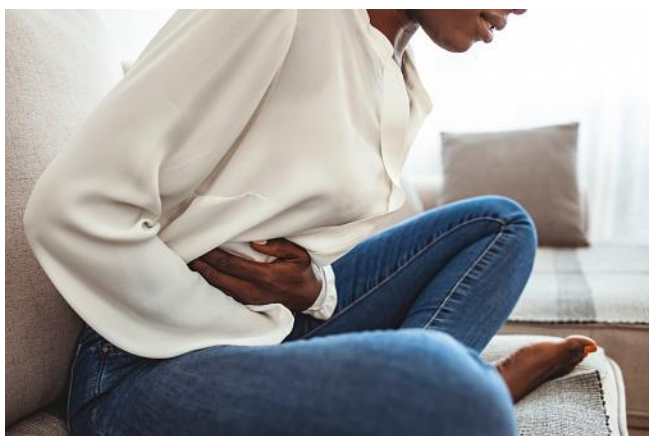


pixabay.com

Zaburzenia psychosomatyczne to dolegliwości somatyczne (fizyczne), które mają podłoże w psychice. Już Hipokrates zwrócił uwagę, że przyczyną różnych chorób są turbulencje psychiczne, natomiast Freud rozszerzył jego myślenie o hipotezę dotyczącą nieświadomości – twierdził, że nieświadome myśli i uczucia mogą zostać zamienione w objawy fizyczne (zaburzenia konwersyjne). Obecnie uważa się, że przewlekłe doświadczany stres w połączeniu z wrodzonymi predyspozycjami (słabość danego narządu) wpływają na powstanie zaburzeń psychosomatycznych. Kiedy mamy dużo trudności, które wywołują w nas napięcie, i słabo sobie z tym napięciem radzimy, może to wpływać na nasz układ odpornościowy. Udowodniono, że pod wpływem doświadczanego stresu zwiększa się wydzielanie takich hormonów, jak np. kortyzol czy adrenalina, a to z kolei przyczynia się do spadku aktywności układu odpornościowego. Kiedy jesteśmy przeciążeni i zestresowani, łatwiej i szybciej przeziębiamy się, chorujemy na choroby zakaźne. Teorie psychologiczne natomiast mówią o tym, że objawy somatyczne zostają wywołane na skutek działania mechanizmów obronnych – jeżeli lęk, który odczuwalibyśmy na skutek nieświadomionego konfliktu jest zbyt silny, „łatwiej” nam się lękać o nasz stan zdrowia.

Najbardziej „wrażliwym” organem na naszą kondycję psychiczną jest serce, a to oznacza, że jedną z powszechnych chorób somatycznych jest choroba wieńcowa. Opisano nawet typ osobowości A (jest to osoba impulsywna, porywcza, agresywna i rywalizująca) i udowodniono, że osoby o tym typie osobowości mają istotnie większe szanse na zachorowanie na chorobę wieńcową. Większości z nas znane jest powiedzenie, że pod wpływem silnego stresu komuś „stanęło serce”, że ktoś dostał zawału, albo że komuś wzrosło ciśnienie, co jest obrazowym pokazaniem tego, jak pod wpływem różnych doświadczeń emocjonalnych reaguje nasz układ krwionośny. Nadciśnienie tętnicze zaliczane jest również do chorób psychosomatycznych.

Drugim „wrażliwym” układem, mającym powiązanie ze stresem, jest nasz układ trawienny. Osoby cierpiące na zaburzenia psychosomatyczne często skarżą się na bóle brzucha, nudności, wymioty, wzdęcia czy biegunki. Zespół jelita drażliwego oraz chorobę wrzodową żołądka zaliczamy do chorób psychosomatycznych.



pixabay.com

Trzecim układem, jaki ma powiązania z psychiką, jest układ oddechowy. Pod wpływem czynników psychologicznych czy zaburzeń emocjonalnych możemy mieć kaszel, katar, kłopoty z oddychaniem, wreszcie astmę (sztandarową chorobę zaliczaną do psychosomatycznych).

Czwartym organem, który może dawać znać o sobie w wyniku trudności emocjonalnych, jest nasza skóra – możemy mieć wysypkę, pokrzywkę, swędzenie, atopowe zapalenie skóry.

Częstym zjawiskiem zaliczanym do zaburzeń psychosomatycznych są różnego rodzaju dolegliwości bólowe, w tym najczęściej bóle głowy (migreny, napięciowe bóle głowy), bóle żołądka czy bóle pleców.

Ważnym aspektem zaburzeń psychosomatycznych jest fakt, że chorujący naprawdę cierpi i odczuwa poważne, uporczywe dolegliwości, w wyniku czego zgłasza się do lekarzy specjalistów różnych dziedzin po pomoc. Wyniki przeprowadzanych kolejnych badań są najczęściej prawidłowe, w związku z czym chorujący nie może otrzymać adekwatnej diagnozy i przynoszącego ulgę leczenia. Wydaje mi się, że może czuć się coraz bardziej zaniepokojony swoim stanem zdrowia i brakiem odpowiedzi na to, co mu jest, co w konsekwencji może jeszcze pogarszać doświadczane przez niego jego objawy.

Po co nam takie rozpoznanie, że dana choroba jest psychosomatyczną?



pixabay.com

Rozpoznania tego rodzaju zaburzeń dokonuje zwykle internista, psychiatra lub psycholog. Co ważne, zanim je postawi, pacjent rzeczywiście powinien być dokładnie przebadany somatycznie, w celu wykluczenia choroby fizycznej. Uważam, że rozpoznanie, czy choroba jest związana z fizycznością czy jest „chorobą duszy”, jest kluczowe, aby zastosować odpowiednie leczenie. Podstawową metodą leczenia tego rodzaju zaburzeń, tak jak wszystkich zaburzeń z kręgu nerwicowych, jest psychoterapia. Stosuje się również leki przeciwdepresyjne czy przeciwlękowe, gdyż często z zaburzeniami psychosomatycznymi współwystępują depresja czy lęk. Psychoterapia pozwala dotrzeć do źródeł trudności pacjenta, w wyniku których doszło do powstania objawów, jak również znaleźć inne (poza popadaniem w objawy choroby) możliwe rozwiązania.

**Zuzanna Kędzierska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)