





ROZMOWA NA ŚCIEŻCE ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

W jakim stopniu możemy wykorzystywać
współczesną wiedzę z zakresu psychosomatyki,
somatopsychologii i psychofizjologii,
by dbać o dobrą jakość naszego życia
i długowieczność?

TEKST *Joanna Zapala* / ILUSTRACJE *Joanna Gębal*



G

dy nic nam nie dolega lub problemy zdrowotne mają charakter przejściowy i lekki w przebiegu, nie przejmujemy się zbyttno stanem naszego zdrowia. Z obserwacji wynika, że wraz z upływem czasu stajemy się jednak bardziej roztropni i uświadamiamy sobie własną przemijalność, a mit o niezniszczalności odkładamy do lamusa. Choć media kuszą receptami na długowieczność, a medycyna estetyczna obiecuje wieczną młodość, w wyniku intensywnych zmian cywilizacyjnych żyjemy w coraz większym stresie. Pracujemy więcej, jemy szybciej i rzadziej spotykamy się z przyjaciółmi. Może mamy więcej pieniędzy, a nowoczesne urządzenia pomagają nam oszczędzać czas, ale paradoksalnie wypełniamy go czę-

sto dodatkowymi obowiązkami. W konsekwencji coraz częściej zapadamy na choroby, których przyczyną jest m.in. stres dnia codziennego. Ponoć wśród myślicieli Wschodu panuje przekonanie, że w społeczeństwie zachodnim chorowanie i pójście na L4 to wyraz troski o zdrowie psychiczne. Że nie potrafimy o siebie dbać, bo słabo czytamy komunikaty płynące z własnego ciała. Pomijamy je i tłumimy, odwlekając odpoczynek, posiłek lub wizytę u lekarza. A żyjemy coraz dłużej i ryzyko rozwoju chorób przewlekłych rośnie. Sprzyja temu również postęp medycyny i medykalizacji życia. Półki uginają się od tabletek „na wszystko”.

MAGICZNY TRÓJKĄT: PSYCHE, SOMA, POLIS

W XVII wieku Kartezjusz oznajmił rozłam między psychiką i ciałem. Medycyna poszła tym tropem, koncentrując się na leczeniu „fizycznym fizycznego”, pomijając psychologiczny i społeczny kontekst chorób. Dopiero w latach 20. XX w., za sprawą Franza Alexandra z Instytutu Psychoanalitycznego w Chicago, zawrócono z tej ortodoksyjnej, biomedycznej ścieżki. Zauważył on bowiem, że między stanami fizycznymi a silnym emocjonalnym poruszeniem zachodzi pewien związek, i zainicjował rozwój medycyny psychosomatycznej. Zaczęto podkreślać rolę stresu i jego wpływu na zdrowie człowieka.

Osobowość, emocje i sposób myślenia mogą, przy udziale stresu, zmieniać aktywność i wpływać na układ immunologiczny, zwiększając ryzyko wystąpienia chorób. Sposób tych powiązań jest złożony i wielokierunkowy, ciągle nie do końca znany. Choroby mogą być rezultatem zmniejszonej lub nadmiernej aktywności układu odpornościowego. Gdy jego aktywność jest obniżona, może prowadzić do wzmoczonego zapadania na choroby zakaźne i nowotworowe. Z kolei choroby autoimmunologiczne pojawiają się, gdy jego aktywność jest zwiększona. W psychoneuroimmunologii pokładamy nadzieję zrozumienia i wyjaśnienia wzajemnych sposobów oddziaływania uwarunkowań psychospołecznych i zdrowia. Być może w przyszłości będzie można leczyć, a nawet zapobiegać chorobom jedynie poprzez terapię psychologiczną? Obecnie jest ona ważnym elementem wspierania leczenia medycznego.

W OBJĘCIACH STRESU

Richard Lazarus i Susan Folkman w swoim klasycznym fenomenologiczno-poznawczym ujęciu tłumaczą stres jako „określoną relację między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”. Czyli – przeżywamy stres wtedy, gdy sytuacja lub zdarzenie jest wyzwaniem, do którego trudno nam się

zaadaptować, ponieważ własne umiejętności i sposoby radzenia sobie uważamy za słabe, a postrzeganą pomoc za niewystarczającą. Stres krótkotrwały może mieć wartość mobilizującą i czasowo aktywować do pokonania przeszkód lub zagrożeń. Jeśli staje się chroniczny, z czasem następuje faza wyczerpania i obniżenia sprawności. Hans Selye, lekarz fizjopatolog, wykazał, że długotrwałe działanie stresu wywołuje reakcje organizmu zwane ogólnym zespołem przystosowawczym (GAS - general adaptation syndrome). Stres wpływa na wszystkie mechanizmy neurofizjologiczne, narusza homeostazę organizmu i może prowadzić do rozwoju choroby.

Do częstych objawów zestresowania należą m.in.: bóle głowy, zgrzytanie zębami, zaciskanie szczęk, sztywność karku, bóle krzyża, zawroty głowy, nadmierne pocenie się, wilgotne dłonie, częste infekcje, wysypki, niewyja-

*Nie potrafimy o sobie dbać,
bo słabo czytamy komunikaty
płynące z własnego ciała.
Pomijamy je i tłumimy,
odwlekając odpoczynek, posiłek
lub wizytę u lekarza. A żyjemy
coraz dłużej i ryzyko rozwoju
chorób przewlekłych rośnie*

śnione bóle brzucha, zgaga, bóle w klatce piersiowej, problemy gastryczne, obniżenie popędu seksualnego, lęk, poczucie winy, złość, przygnębienie, bezsenność, kłopoty z koncentracją, pamięcią, problemy z podejmowaniem decyzji, drażliwość, zbyt silne reagowanie na drobne kłopoty, wycofanie, stałe poczucie zmęczenia, sięganie po używki, wahania wagi, niekontrolowane zakupy (powyższe objawy mogą wynikać również z innych powodów niż stres i dlatego warto się w tej sprawie skonsultować z lekarzem/psychologiem).

W wyniku niezaspokojonych potrzeb zaczynamy odczuwać psychologiczne konsekwencje: smutek, depresję, złość, agresję i lęk, które prowadzą do napięcia w ciele i na zasadzie sprzężenia zwrotnego wzmacniają odczuwane uczucia. To, że emocje „rozmawiają” z ciałem, nie powinno być dla nikogo zaskoczeniem. Terapeuci pracujący poprzez ruch i ciało zwracają szczególną uwagę na fakt, że emocje składają się z doznań cielesnych. Gniew to napięcie mięśniowe, zwłaszcza w szczękach i barkach. Smutek to ucisk w gardle. Strach to szybkie bicie serca i drżenie.

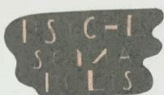


MIĘDZY CIAŁEM I UMYSŁEM

Pojęcie psychosomatyki używane do wyjaśnienia relacji umysł - ciało jest wieloznaczne. Charakteryzuje ono m.in. sposób rozumienia i podejścia do osoby chorej, uwzględniając wszystkie aspekty jej funkcjonowania: cielesny, psychiczny, społeczny i duchowy. Współcześnie uważa się, że we wszystkich chorobach czynniki psychospołeczne odgrywają mniejszą lub większą rolę, dlatego nie należy ograniczać się do kilku zaledwie chorób wcześniej uznanych jako psychosomatyczne: nadciśnienie tętnicze i choroby serca, choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy, reumatoidalne zapalenie stawów, astma oraz neurodermit. Czynniki psychologiczne obecne są w chorobach układu ruchu, narządów wewnętrznych, układu oddechowego. Przejawiają się w zachowaniach żywieniowych, bólach głowy, bezsenności i zaburzeniach ginekologicznych.

Każda przewlekła choroba sama w sobie jest źródłem stresu i może prowadzić do problemów na tle psychologicznym - np. niemożności wykonywania dotychczasowej pracy zawodowej, odgrywania ról społecznych, izolacji czy zmiany w wyglądzie. Dlatego z psychosomatyką ściśle powiązana jest somatopsychologia, badająca wpływ choroby na psychiczne funkcjonowanie człowieka, jego zachowanie i następstwa tychże na poziomie ciała, psychiki i życia społecznego.

Obecnie problematyką zdrowia i choroby zajmuje się psychologia zdrowia, która przerzuciła akcent z choroby na zdrowie, sposoby jego utrzymania, poprawy i promocji. Miejsce współczesnej psychosomatyki zajęła psychoneuroimmunologia - nauka zajmująca się wpływem czynników psychicznych na funkcjonowanie układu odpornościowego w wyniku wielu zmian w układzie nerwowym i hormonalnym.



*W trakcie ćwiczeń
i po ich zakończeniu
zalewają nas hormony
szczęścia, które
stymulują układ
odpornościowy.
Aktywność fizyczna
wzmaga naukę nowych
czynności oraz angażuje
świadomą uwagę,
poprawiając funkcje
umysłowe*

Emocje możemy rozpoznawać również za pomocą kombinacji odrębnych doznań cielesnych: płytki oddech + przyspieszone bicie serca + zimne poty = boję się. Świadomość, słuchanie ciała jest wskazane dla osób chorujących somatycznie. Wsłuchując się we własne ciało, łatwiej nie tylko rozpoznać zbliżające się objawy np. migreny, lecz także skuteczniej sobie z nimi poradzić, np. poprzez praktykowanie technik pokonywania bólu, zanim rozwinie się na dobre.

**NIE RZECZY NAS SMUĆ,
ALE TO, JAK JE WIDZIMY**

Umiejętność redukowania stresu sprzyja zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Co zatem możemy zro-

bić sami dla siebie? Przyjrzyjmy się, jak interpretujemy rzeczywistość wokół siebie, a zobaczymy własne emocje. Czy nie wyolbrzymiasz zagrażających zdarzeń? Czy nie przywiązujesz się do czarnej wizji swojej przyszłości, chociaż de facto jest nieznana i wszystko może się wydarzyć? Zastanów się - jaka myśl pojawiła się, gdy poczułeś to nieprzyjemne uczucie? Jakie mogą być dla ciebie konsekwencje tej myśli? Jak ten sposób myślenia może wpływać na relacje z innymi? Jaki ma wpływ na twoje zdrowie? Być może zdrowiej dla ciebie byłoby zmienić myślenie. Tworząc alternatywny sposób myślenia, stosujemy rekonstrukcję poznawczą - technikę psychoterapii poznawczo-behawioralnej opartej na teorii uczenia się. Krótko mówiąc

- skoro nauczyłeś się myśleć w sposób, który się nie sprawdza, zmień go i naucz się myśleć inaczej. Bądź bardziej elastyczny i dopasuj się do zmieniającej się rzeczywistości.

Zapamiętaj, że zanim w jakiejś konkretnej sytuacji doświadczysz emocji, wcześniej ją zinterpretujesz. Pomocny w rozumieniu, skąd biorą się emocje, może być schemat autorstwa prof. Maxie C. Maultsby'ego. Powstają one w oparciu o zasadę przyczyny i skutku, a konsekwencją jest zawsze działanie - zarówno to, co robimy, jak i to, co dzieje się w naszym organizmie w wyniku naszych interpretacji.

PSYCHOSOMATYCZNE INTERWENCJE

Mamy ogromny wpływ na ilość stresu w naszym życiu. Chociaż zdarzają się sytuacje, kiedy to przyjmowane leki mogą zachwiać naszą gospodarką hormonalną. Wtedy mamy do czynienia ze stresem wywołanym przez czynne substancje, ale i tak możemy łagodzić ich psychologiczne konsekwencje. - Wiemy, że silny stres emocjonalny wpływa negatywnie na układ rozrodczy kobiety i mężczyzny - mówi Alice Domar z Wydziału Medycznego Uniwersytetu Harvarda. - Większość pacjentów cierpiących na bezpłodność przed rozpoczęciem leczenia była w normie pod względem psychologicznym, ale nowoczesne techniki leczenia bezpłodności bywają niezwykle stresujące. Narzuca się pytanie, czy ciąż nie byłoby więcej, gdyby terapia nie była tak szalenie stresująca - zastanawia się Alice Domar. Pewnie byłoby ich więcej również wtedy, gdybyśmy prowadzili bardziej harmonijne życie. Dlatego w Stanach Zjednoczonych popularne są hipnoza, relaksacja i wizualizacja jako techniki interwencji psychosomatycznej. W Polsce również są one coraz bardziej rozpowszechnione i od dawna wprowadzane jako programy wspierające leczenie pacjentów onkologicznych w formie indywidualnych i grupowych sesji np. przez psychoonkologów Ogólnopolskiej Sieci Akademii Walki z Rakiem (www.awzr.pl).

Jedną z technik relaksacyjnych może być osiąganie stanu koherencji rytmu serca poprzez proste ćwiczenie: weź dwa głębokie oddechy, aby aktywować układ przywspółczulny odpowiedzialny za reakcje relaksu w organizmie. Następnie przekieruj uwagę na swoje serce - wyobraź je sobie bujające w twojej klatce piersiowej jak małe dziecko w bezpiecznej kąpiel. Zwróć uwagę na uczucia aprobaty, łagodności i wdzięczności, które przepełniają twoje serce. Być może na twojej twarzy pojawi się uśmiech. Oddychaj głęboko „sercem” przez kilka minut. To ćwiczenie zajmuje tylko parę minut, a działa jak przyjemny prysznic po wysiłku fizycznym.

Na ścieżce zdrowia nie można pominąć aktywności fizycznej. Ruch skutecznie pomaga odreagować codzienny stres oraz radzić sobie z depresją i obniżonym nastrojem. W trakcie ćwiczeń i po ich zakończeniu zalewają nas hormony szczęścia, które stymulują układ odpornościowy. Aktywność fizyczna wzmacnia naukę nowych czynności oraz angażuje świadomą uwagę, poprawiając funkcje umysłowe. Sport wzmacnia połączenia synaptyczne i zapobiega procesom degeneracyjnym mózgu, następującym wraz z wiekiem. Systematyczny wysiłek sprzyja lepszemu i szybszemu tworzeniu się nowych połączeń synaptycznych i poprawia wydolność sercowo-naczyniową organizmu.

Można zacząć od prostych zajęć: nordic walkingu, jazdy na rowerze czy gry w ping-ponga.

Współcześnie mamy do czynienia z rewolucją uważności, czyli mindfulness. - Nauka tej metody opiera się na kulturowaniu zdolności, którą każdy z nas ma, czyli skupianiu uwagi na sprawach bieżących, w miarę ich pojawiania się - mówi prof. Jon Kabat-Zinn, emerytowany profesor medycyny Uniwersytetu Massachusetts. Techniki uważności pozwalają radzić sobie ze stresem, z bólem i chorobą. Pojęcie mindfulness, choć wyrosło z praktyki buddyjskiej, zostało przez jego twórcę odarte z religijnej otoczki i dostosowane do potrzeb terapii medycznej. Wyniki badań dotyczące powiązania mindfulness i zdrowia są bardzo obiecujące.

Wiele możemy dla siebie zrobić, by wspierać zdrowe życie i dbać o jego jakość, kiedy chorujemy. Warto podkreślić znaczenie korzystnego wpływu praktyk duchowych, diety, pozytywnego nastawienia, życia zgodnego z własną naturą i poczuciem sensu. //



Robert M. Sapolsky
„Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu”,
PWN



JOANNA ZAPAŁA

Psycholog kliniczny,
psychoterapeutka,
psychoonkolog i superwizor
psychoonkologii.
Jest dyrektorem Centrum
Psychoterapii Integralnej
i prezesem Stowarzyszenia
Psyche Soma Polis
w Poznaniu oraz kierownikiem
studiów podyplomowych
„Psychosomatyka
i somatopsychologia”
w Szkole Wyższej Psychologii
Społecznej