



Psihosomatskim bolestima nazivamo bolesti **psihogenog podrijetla** čiji se simptomi očituju na organima i mijenjaju njihovu ulogu, stvarajući najprije reverzibilne a zatim i ireverzibilne promjene. Psihosomatske su bolesti uvjetovane

emocionalnim smetnjama

. Određena emocionalna stanja mogu uzrokovati promjene funkcije organa, a

tjelesne promjene

koje nastaju zbog tih disfunkcija samo su popratni simptomi emocija.

Psihički se događaji upleću u tjelesna zbivanja i mogu prouzrokovati bolesna tjelesna stanja. Znamo da tjelesni simptomi i nevezano za psihosomatska oboljenja mogu biti izravna reakcija na emocije, primjerice drhtanje zbog straha ili srdžbe, crvenjenje zbog stida. U psihosomatskim bolestima tjelesni simptomi mogu biti i neizravan rezultat emocija; emocije traže izlaz zaobilaznim i kompliciranim putem do organa.

Proučavanjem ličnosti osoba oboljelih od psihosomatskih bolesti ustvrdilo se da postoje dva tipa:

1. tip s agresivnim obranama, što se očituje karakterističnim bolestima, kao migrena, visok tlak, srčane smetnje, šećerna bolest i reumatska upala zglobova;

2. tip s pasivnim obranama, što se očituje sljedećim oboljenjima: čir na želucu ili dvanaesniku, kronični zatvor, ulcerozni kolitis (kronična upala debelog crijeva), bronhijalna astma i dugotrajni umor. Oštećenje tih tkiva i organa nastaje zbog dugotrajnog nadražaja određenog dijela živčanog sustava, koji nije pod utjecajem naše volje (autonomni živčani sustav).

Psihosomatskim bolestima, dakle, možemo nazvati tjelesne bolesti u čijem je nastanku važnu ulogu odigrao psihogeni čimbenik. Dugotrajna prenadraženost živčanog sustava konačno dovede do oštećenja tkiva i znakova bolesti. Tada govorimo o psihosomatskoj bolesti. Uzrok prenadraženosti određenog dijela autonomnog živčanog sustava posljedica je određenih osjećaja, koje usvajamo od prvih dana života, a koji se mogu pobuditi bilo kada u životu, u određenoj frustrirajućoj situaciji.

Ne razvija svaka osoba s emocionalnim teškoćama psihosomatsku bolest. To ovisi o nizu drugih čimbenika, kao što su naslijeđene osobine, stresogeni momenti u životu, potpora okoline, kulturalna obilježja i sl. Smatra se da je dugotrajn stres odgovoran za nastanak psihosomatske bolesti, dok kratkotrajn stres, pa i ako je snažan, ne izaziva psihosomatske bolesti.

Klasični psihoanalitičari smatraju da svaki oboljeli organ ima određenu simboliku, tj. drugu poruku. Za osobe s psihosomatskim bolestima kaže se da imaju teškoće u izražavanju svojih emocija, da rijetko maštaju i da imaju naročit način kako uspostavljaju odnose s drugim ljudima.

Hipertenzija

Stalno povišen krvni tlak veći od 140 sistolički (što označava tlak koji se stvara prilikom otkucaja srca) ili 90 dijastolički (što označava tlak kad srce odmara), ili stalno iznad "normalnog" krvnog tlaka neke osobe, smatra se hipertenzijom. Najčešći simptomi su glavobolja, promjene vida, mučnina, povraćanje, pretjerano znojenje, bljedilo kože, crvenilo lica, drhtanje mišića, bolovi u prsnom košu, krvarenje iz nosa, osjećaj lupanja srca, zujanje u ušima. Pacijent se može također žaliti na pritisak iza prsne kosti, što su sve simptomi koji upućuju na povišeni krvni tlak, često povezan s psihičkim tegobama. Kod mnogih osoba se psihički problemi odražavaju na zdravlje srca. U tim slučajevima pomažu lijekovi, ali i metode opuštanja.

Ulcus

Ulcus predstavlja čir na želudcu koji nastaje uslijed nagrizanja želučane kiseline. U situacijama kada dolazi do problema, određen broj osoba osjeća tegobe probavnog sustava. Najčešće su u pitanju osobe koje potiskuju svoje tegobe, umjesto da ih rješavaju razgovorom. Čir na želudcu se može ublažiti pravilnom prehranom, te izbjegavanjem oštrih začina, masne hrane i kofeina. Najnoviji nalazi upućuju na uzročnika *Helicobacter pylori* kao osnovnog čimbenika pojave

ulcusa, ali i dalje se smatra da stres potiče njegovo pojavljivanje.

Astma

Astma je bolest dišnog, respiratornog sustava koja je najčešće urođena, ali i potencirana psihičkim čimbenicima, kao što su uzbuđenje, napetost i ljutnja. Osobe koje boluju od astme mogu si pomoći vježbama disanja, čime će umiriti svoje psihičko stanje, te također ublažiti simptome koji se kreću od otežanog disanja, do kašljanja i kihanja.

Hipertireoza

Hipertireoza predstavlja povećanu štitnjaču vrlo često uzrokovanu stresnim situacijama. Osobito u žena štitnjača reagira na psihičke probleme i dolazi do pojačanog lučenja hormona uslijed čega se javlja nervoza, napetost, te osoba naglo mršavi. Dijagnoza se postavlja na temelju pregleda, te pretraga, i se uspješno liječi, a osim klasičnih lijekova, poželjno je da osoba izbjegava stresne situacije.

Kolitis

Kolitis je upalu crijeva što dovodi do probavnih smetnji, ponajprije u obliku proljeva. Tegobe se mogu ublažiti pažljivim izborom prehrambenih proizvoda. Ulcerozni kolitis je kronična upalna bolest crijeva, te također ima slične simptome kao i Chronova bolest, ali se i razlikuju barem u obilježjima. Obje vrste upalne bolesti crijeva podjednako pogađaju ljude svih dobnih granica. Stresne situacije pogoršavaju te smetnje.

Zaključak

Stresnih situacije ima sve više u modernom svijetu i prouzokuju i pogoršavaju naše zdravstvene probleme. Potrebno je na životne probleme gledati s strpljenjem kako bi imali bolje zdravlje.

www.psihijatrija.hr