**Psychosomatická onemocnění**

- psyché (duše), soma (tělo)

- **psychosomatika** je mezioborový přístup medicíny s komplexním pohledem  na  zdraví člověka,  tedy současná medicína těla i duše a jako obor se rozvíjí od 70.let 20.století

- psychosomatická onemocnění tvoří  **skupina onemocnění z různých oborů medicíny, potíže pacientů se často vrací či i přes léčbu přetrvávají**

- **příčinou vzniku onemocnění** je společné působení psychické i tělesné složky, např. působení stresu ( škola, zaměstnání, rodina, partnerský vztah atd.), potlačování  zátěžových životních situací ( úmrtí blízkého člověka či zvířecího přítele, rozvod, apod.), neschopnost prožívat emoce aj. a převedení těchto psychických poruch do tělesných (somatických ) projevů

- nespokojenost, stres, trápení, frustrace, obavy z budoucnosti  apod. jsou pro organismus takovou zátěží, že je řeší cestou vyvolání tělesného problému, uvádí se, že až 70 % všech tělesných potíží je způsobeno psychikou, **naše tělo nás cestou různých tělesných potíží vyzývá k řešení otázek týkajících se našeho života**

- původně účelná reakce člověka na stres umožňující přežití člověka v přírodě (tedy boj nebo útěk) je při vystavení psychickým tlakům v dnešní době nemožná a původní obranné mechanismy začnou tělu škodit

- duševní napětí se promítá do orgánů, které s duší zdánlivě nemají žádnou souvislost

- pro tělesné  potíže pak pacient vyhledává lékaře a podstupuje často **množství vyšetření** z různých oborů medicíny , **výsledky vyšetření jsou v normě , předepsané léky nepomáhají a pacientovi potíží přetrvávají**

- někdy trvá velice dlouho, než si pacient připustí psychické problémy, často se zpočátku soustředí na problémy tělesné a vyžaduje další a další lékařská vyšetření

- **z oboru neurologie** to jsou často chronické bolesti hlavy, zad, kloubů, nespavost, brnění končetin a obličeje, závratě, bušení srdce, píchání na hrudi , chronická únava apod.

- z dalších oborů pak nechutenství nebo nadměrná chuť k jídlu, problémy kožní, ekzémy, gynekologické potíže např. silná bolestivá menstruace, bolesti břicha, poruchy trávení (stres působí sníženou odolnost žaludeční sliznice k zevním vlivům, snížené prokrvení sliznice a tzv. stresový vřed žaludku), dechové potíže, zvýšené riziko astmatu, …

- **prevencí** psychosomatických onemocnění je správná životospráva  a duševní hygiena, odpočinek, relaxace, bohaté zájmy a koníčky, fyzické cvičení

- ideální je odstranit  trvale chybné myšlenky a životní postoje vedoucí k psychickým problémům  a ne jen dočasně potlačovat příznaky

- **léčba** je nutná komplexní, tzv. celostní přístup k pacientovi, spolupráce specialisty např. neurologa s psychologem a psychiatrem, využití tradiční i alternativní medicíny (homeopatie, akupunktura)

- vážnějšími  psychosomatickými problémy  se zabývají **psychosomatické kliniky** např. Středisko komplexní terapie psychosomatických poruch v Liberci (nejstarší svého druhu u nás), Psychosomatická klinika Patočkova Praha 6 či Budějovická a mnohé další