

Somatizacija in povezava med umom in telesom

Razumevanje povezave med umom in telesom ter telesnega izražanja stresa in čustev pri otrocih in mladostnikih

— OSNOVE

Kaj je to?

Vsak izmed nas ves čas izkuša povezavo med svojim umom in telesom. **Povezava um–telo** pomeni dvosmerno komunikacijo med našimi možgani in našim telesom, ki vključuje hrbtenjačo ter električna in kemična sporočila. Ta komunikacijski sistem je odgovoren za sprejemanje informacij z uporabo našega telesa (oči, ušes, nosu, kože), prenos teh informacij v možgane, nadalje pa tudi za pošiljanje pomembnih sporočil v vse dele telesa za akcijo/odziv. Ta sistem nam omogoča, da možgani pošljejo signale v telo, kot na primer premikanje prstov, zavedanje lakote, odskok od nevarnosti. Povezava um–telo je **avtomatska in nenamerna**.

Odziv boj–beg–zamrznitev je dober primer povezave um–telo. Ko zaznamo, da smo v nevarnosti, se sproži zelo močan fizični odziv. To se lahko zgodi, ko nas je strah in je prisotna večja nevarnost. Lahko se zgodi tudi, ko se počutimo prestrašene ali živčne, »nevarnost« pa ne ogroža našega življenja.

— ŽIVČNI SISTEM

Simpatični in parasimpatični sistem

Živčni sistem delimo na dva glavna dela, ki vedno delujeta v ravnovesju:

- **Simpatični sistem** — kot pedalo za plin v avtu: našemu telesu pove, naj se aktivira.
- **Parasimpatični sistem** — kot zavora v avtu: našemu telesu pove, naj se umiri.

Odziv boj–beg–zamrznitev je **alarm simpatičnega živčnega sistema**.

Telesni odziv boj–beg–zamrznitev se začne, ko naša ušesa, oči in nos zaznajo signal. Možgani pošljejo signale v telo — srce začne biti hitreje, mišice se napnejo, zenice se razširijo, prebava pa se upočasni. Vsi ti fizični odzivi se zgodijo hitro in brez zavedanja.

Fizični simptomi odziva niso nevarni, lahko pa so zelo močni.

— DEFINICIJA

Somatizacija

Vsa čustva imajo svoj fizični del. Na primer oči se nam zasolžijo, ko smo žalostni, in hitreje dihamo, ko nas je strah. »Soma« v grščini pomeni telo. **Somatizacija** je beseda, ki jo uporabljamo za fizični (ali telesni) izraz stresa in čustev skozi povezavo um–telo.

Vsi somatiziramo. Pravzaprav je **12 % obiskov pri zdravniku** zaradi somatizacijskih simptomov. Somatizacijski simptomi so **zelo resnični**. Vsak izkuša somatizacijo, vendar nekatere ljudi ovira pri vsakodnevnem življenju in zahteva zdravljenje.

— MEHANIZMI

Kako pride do somatizacije?

Somatizacija se zgodi skozi povezavo um–telo. Obstaja več načinov, kako se lahko začne.

1 Začne se sama od sebe

Čustva in stres lahko povzročajo fizične simptome.

PRIMER — SARA

Sara je uspešna in odgovorna najstnica, ki ima majhno in zaprto skupino prijateljev. Pred kratkim je začela obiskovati srednjo šolo, kjer je bila umeščena v razred nadarjenih učencev z visokimi akademskimi sposobnostmi. Oktobra so se pri Sari začele pojavljati epizode omedlevanja; ulegla se je na mizo ali padla po tleh. Do teh epizod je prihajalo do 20-krat dnevno. Podrobni zdravniški pregled je pokazal, da Sara izkuša somatizacijo.

2 Somatizacija naredi fizično bolezen močnejšo ali intenzivnejšo

Čustva in stres lahko ojačajo simptome fizične bolezni.

PRIMER — LEO

Leu so pred leti diagnosticirali ulcerozni kolitis, bolezen črevesnega vnetja. Imel je več zdravljenj v bolnišnici in trenutno je njegova bolezen pod nadzorom. Leo in njegovi starši opažajo, da se, ko doživlja tesnobo ali stres — na primer ob prepiru doma ali delu na velikem šolskem projektu — njegovi gastrointestinalni simptomi poslabšajo. Leu so diagnosticirali ulcerozni kolitis z elementi somatizacije.

3 Fizična bolezen povzroča tesnobo, ki vodi v somatizacijo

Včasih lahko fizična bolezen povzroča tesnobo in distres, kar nadalje vodi v somatizacijo.

PRIMER — ROK

Rok je športni študent, ki igra nogomet in se želi pridružiti nogometni ekipi svoje fakultete. Med sezono je doživel pretres možganov — imel je glavobole, težave pri osredotočanju, bil je utrujen in občutljiv na svetlobo. Izpustil je en mesec šolanja in igranja. Simptomi so prenehali, vendar so se glavoboli ponovno pojavili med pomladnimi počitnicami, ko se ni mogel pridružiti ekipi na zaključnih tekmah. Roku so diagnosticirali pretres možganov, katerih posledice so se razrešile, in kasneje somatizacijo.

— ZDRAVLJENJE

Kaj lahko storimo?

Pomembno je, da za vsak fizični simptom zdravnik pregleda možnost poškodbe, okužbe, poškodbe tkiva ali vnetja. Ko je simptom povezan s somatizacijo, je pomembna tudi obravnava le-te — s tem se izognemo nepotrebnim testom ali postopkom zdravljenja, ki lahko povzročijo stranske učinke ali težave.

Temu rečemo »**hoja po dveh poteh**« — pot obravnave povezave med umom in telesom *ter* zdravniška pot.

— PROGNOZA

Ali otroci s temi motnjami kdaj ozdravijo?

Da! Večina simptomov, ki jih povzroča somatizacija, izzzveni samostojno. Če ti simptomi vztrajajo več kot nekaj tednov ali mesecev, včasih potrebujejo aktivnejše zdravljenje. Po zdravljenju se pri nekaterih otrocih simptomi popolnoma odpravijo. Pri nekaterih določeni simptomi še vztrajajo nekaj časa, vendar je posameznik zmožen bolje delovati v svojem vsakdanu. Po zdravljenju otroci in mladostniki povedo, da so pridobili **veliko znanja o sebi in razvili dobre strategije spoprijemanja in orodja za življenje**.

— MULTIDISCIPLINARNA EKIPA

Kdo sestavlja ekipo strokovnjakov?

Obstaja zelo dobro in učinkovito zdravljenje somatizacije. Zdravljenje ni isto za vsakega posameznika. **Najboljše zdravljenje vključuje ekipo strokovnjakov**, ki razumejo čustveni in fizični učinek simptomov. Vsak strokovnjak obravnava svoj del težave, načrt zdravljenja pa se izdelava skupaj z otrokom in njegovo družino.

Člani ekipe:

- Družinski zdravniki, pediatri
- Psihiatri
- Fizioterapevti, del. terapevti
- Terapevti, psihologi
- Zdravstvena nega
- Socialni delavci, dietetiki

Zdravljenje vključuje:

- Strategije povezave um–telo
- Zdravila
- Psihoterapijo in svetovanje
- Fizioterapijo in rehabilitacijo

Zdravljenje pomaga otroku, da se **nauči nadzorovati fizične simptome** in prepoznavati stresorje. Ekipa dela z otrokom in njegovo družino, da se povrnejo šolske obveznosti, vključevanje v aktivnosti ter povezovanje s prijatelji.

— ZA STARŠE

Kaj lahko storijo starši?

Vrsta in moč simptomov se razlikujeta med posamezniki. Pomembno je, da starši sodelujejo s strokovnjaki in skupaj načrtujejo pristop k nadzoru simptomov.

1 Ostanite mirni

Simptomi somatizacije niso nevarni. Tesnoba v družini dodatno okrepi otrokovo zaskrbljenost. Kljub temu potrdite simptom: »*Vidim, da se ti tresse roka in da se tvoje telo stresno odziva.*« To otroku pomaga narediti povezavo med čustvenimi dogodki in fizičnimi simptomi.

2 Podprite po potrebi

Ko prepoznate fizični simptom, spodbudite spoprijemanje z vpeljavo aktivnosti, ki otroka zamoti, dokler simptom ne izzveni.

3 Ne podpirajte prekomerno

Preveč pozornosti na simptom zviša stres in ga ojači. Pogosto zadostuje: »*Vidim, da se treses in si pod stresom. Jaz pripravljam večerjo. Tebi je na voljo knjiga za branje. Prišel/-a ti bom pomagati, če boš karkoli potreboval/-a.*«

— PONOVA POJAVA

Če otrokovi simptomi izzvenijo, se lahko kasneje vrnejo?

Ni nenavadno, da se otrokovi simptomi znova pojavijo ali da se ob stresnih dogodkih pojavijo novi simptomi. **Prvič, ko se simptomi znova pojavijo, je pomembna priložnost v zdravljenju.** To predstavlja pravi test strategij spoprijemanja, ki so se jih naučili otrok in njegova družina. Je priložnost, da pokažemo, da prepoznavamo stresorje v življenju in uporabljamo uspešne strategije spoprijemanja.