

Kaj lahko storimo?

Pomembno je, da se za fizične simptome opravi zdravniški pregled.

Ko je simptom povezan s somatizacijo, je pomembna tudi njena obravnava. S tem se lahko izognemo nepotrebnim testom ali postopkom zdravljenja.



Zdravljenje ni isto za vsakega posameznika.

Najboljše zdravljenje vključuje ekipo strokovnjakov, ki razumejo čustven in fizičen učinek simptomov.

Otroci se lahko naučijo prepoznavati, kaj jim povzroča stres, kako se njihovo telo odzove in kako lahko to nadzorujejo. Družine se lahko naučijo, kako preprečiti, da bi somatizacija predstavljala motnjo za njihova življenja.



Prenehanje in vrnitev simptomov

Večina simptomov, ki jih povzroča somatizacija, izzveni samostojno. Včasih simptomi še vztrajajo nekaj časa, vendar je posameznik zmožen bolje delovati v svojem vsakdanu.

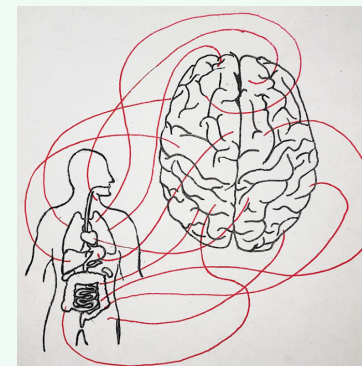


Ni nenavadno, da se simptomi znova pojavijo ali da se ob stresnih dogodkih pojavijo novi simptomi. To pa je priložnost, da pokažemo, da prepoznavamo stresorje in uporabljamo uspešne strategije spoprijemanja.



Splošna bolnišnica Celje
Otroški oddelek

Splošna bolnišnica Celje
Otroški oddelek



Povezava med umom in telesom

Ema Zornić, mag.psih.
specializantka klinične psihologije

Kaj je to?

Povezava um – telo je dvosmerna komunikacija med možgani in telesom. Njena vloga je sprejemanje signalov iz okolice (npr. slika, zvok) in pošiljanje navodil telesu (npr. za premik).

Ta povezava navadno deluje avtomatsko in nenamerno.

Ob zaznani nevarnosti se telo aktivira na način boja, bega ali zamrznitve.

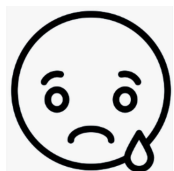


Znaki telesne aktivacije so hitro dihanje, pospešeno bitje srca, omotica, rdečica, nestabilnost nog, suha usta, potenje, metuljčki v trebuhu, glavobol, tresoč glas, ...



Somatizacija

Vsa čustva imajo svoj fizični del.



„Soma“ v grščini pomeni telo, besedo „somatizacija“ pa uporabljamo za telesni izraz čustev in stresa.

Pojavlja se pri vseh ljudeh.



Pri nekaterih je tako močna, da jih ovira v njihovem vsakodnevnem delovanju.



Kako težave nastanejo?

Težave nastanejo s povezavo um – telo na različne načine.

1. Čustva in stres povzročajo fizične simptome.

PRIMER

Sara je odgovorna 15-letnica, ki želi postati uspešna znanstvenica. Septembra je začela obiskovati zahtevno srednjo šolo. V začetku novembra so se začele pojavljati epizode omedlevice. Podrobni zdravniški pregled je pokazal, da Sara izkuša somatizacijo.

2. Čustva in stres ojačajo simptome fizične bolezni.

PRIMER

Leu so pred leti diagnosticirali bolezen črevesnega vnetja. Imel je več zdravljenj in trenutno je njegova bolezen pod nadzorom. Leo in njegovi starši opažajo, da se, ko doživlja tesnobo ali stres, njegovi gastrointestinalni simptomi poslabšajo. Leu so diagnosticirali ulcerozni kolitis z elementi somatizacije.

3. Fizična bolezen povzroča tesnobo in distres, kar nadalje vodi v somatizacijo.

PRIMER

Rok je športni študent, ki igra nogomet. Med sezono je doživel pretres možganov, zaradi česar je izkušal glavobole, težave pri osredotočanju in utrujenost. Simptomi so prenehali, vendar so se glavoboli čez čas ponovno pojavili. Diagnosticirali so mu pretres možganov, katerih posledice so se razrešile, in kasneje somatizacijo.