

Mgr. Bc. Alena Pučelíková  
PS 2017

# Psychosomatika

PSA\_o48 Klinická psychologie II

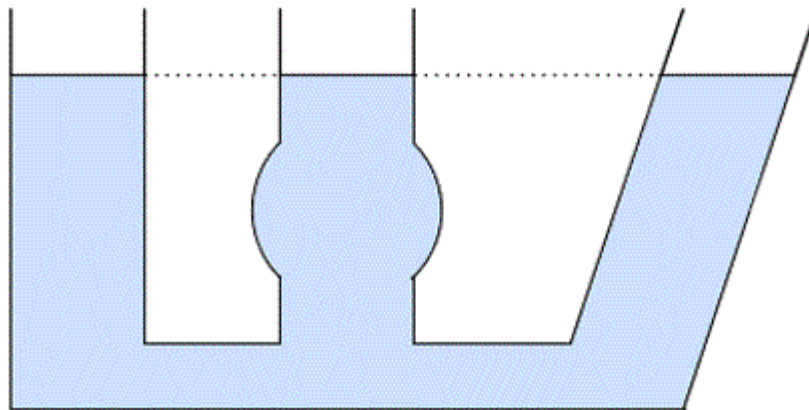
# O čem to bude

- Co to je
- Koho to zajímá
- Kdo (co) za to může
- Vědecký pohled
- A co já
- Co s tím
- Kazuistika
- Relax...
- Co mám udělat
- Co se mám naučit



# Zdraví

- *„Stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci nebo neduživosti.“* (WHO, 1946)
- Objektivní vs. subjektivní pohled



# Co to je?

- Multifaktoriální příčiny
- Podmínky
  - Přímý vztah etiologie k předchozí psychologické události nebo osobnostní charakteristice
  - Vliv psychologických faktorů na průběh nemoci
  - Přímý vztah primárního příznaku k jedinému psychologickému faktoru
  - Neadekvátnost příznaků a manifestace v somatickém onemocnění

# Co to je?

- 4 hlavní skupiny
  - Poruchy celkového tělesného schématu
  - Funkční (somatoformní a disociativní) poruchy
  - Psychosomatické poruchy v užším smyslu
  - Somatopsychické choroby

# Koho to zajímá?

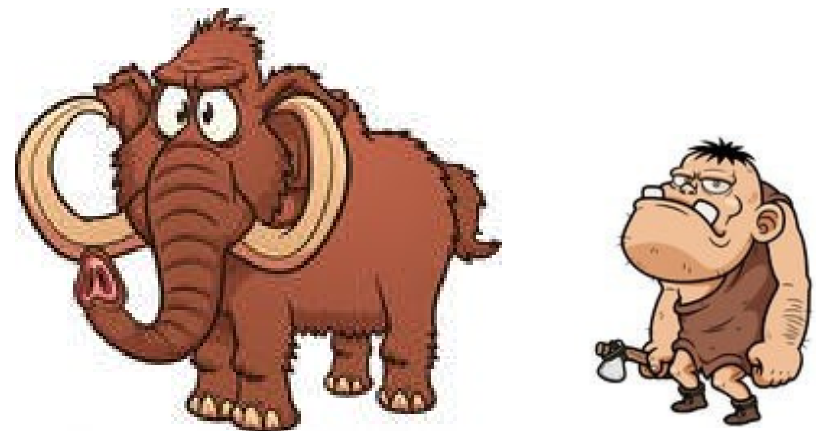
- Psychosomatická (behaviorální) medicína
  - Biologické, behaviorální, psychologické a sociální vědy
  - Koncept nemoci + problematika pacienta

# Koho to zajímá?

- MKN-10
  - F43 Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení
  - F44 Disociační (konverzní) poruchy
  - F45 Somatoformní poruchy

# Kdo (co) za to může?

- Stres
  - Nespecifická reakce organismu na zátěžové vlivy (mentální, fyzikální, traumatické)
  - Význam pro přežití





## PARASYMPATIKUS

rozšířená duhovka

slzná žláza

slinná žláza

srdce

průdušky

žaludek

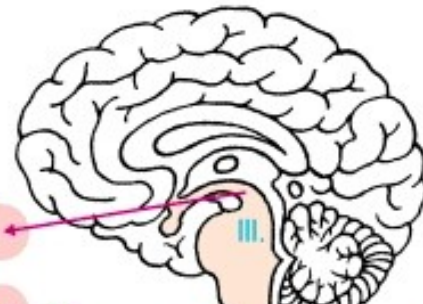
tenké střevo

pankreas

tlusté střevo

močový měchýř

pohlavní orgány



VII.  
IX.  
X.

mícha krční

hrudní

bederní

křížová

sympatický kmen

## SYMPATIKUS

zúžená duhovka

slzná žláza

slinná žláza

srdce

průdušky

žaludek

pankreas

tenké střevo

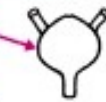
játra

dřeň nadledvin

tlusté střevo

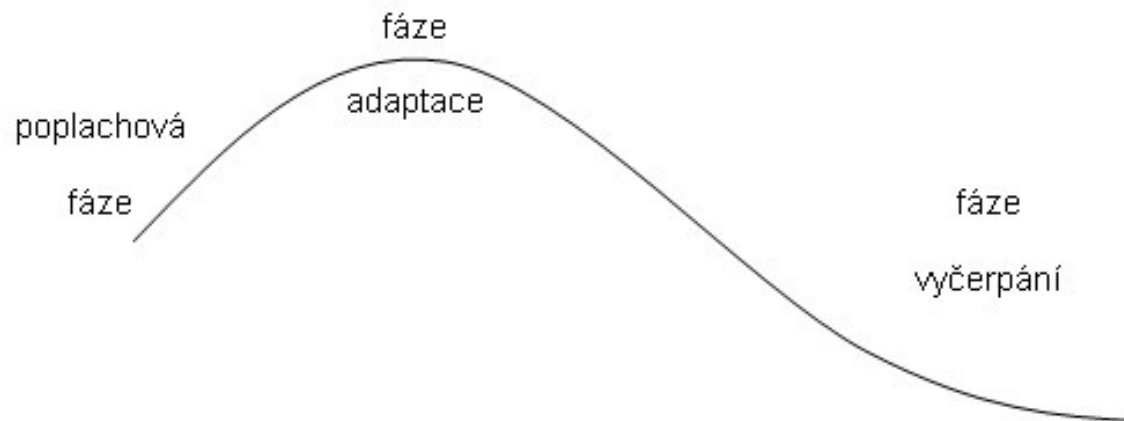
močový měchýř

pohlavní orgány



# Kdo (co) za to může?

- Fáze stresové reakce
  - Poplachová reakce
  - Adaptační fáze
  - Fáze vyčerpání



# Vědecký pohled

- Psychoanalytické (specifické) teorie
  - Alexander - 7 klasických psychosomatických nemocí
- Neanalytické (nespecifické) teorie
  - Kortikoviscerální teorie
  - Koncepce psychického stresu
  - Friedmann a Rosenman – Osobnost typu A, B a C
  - Reich – Svalové pancíře
- Biopsychosociální model nemoci
  - Engel

# Vědecký pohled Franze Alexandra

- Bronchiální astma
- Revmatoidní artritida
- Ulcerózní kolitida
- Esenciální hypertenze
- Neurodermatitida
- Tyreotoxikóza
- Duodenální peptidický vřed

# Vědecký pohled Friedmanna a Rosenmana

- Osobnost typu A (koronární)
- Osobnost typu B (normální)
- Osobnost typu C (karcinogenní)
  
- Osobnost typu D

# Vědecký pohled Wilhelma Reicha

- Charakterové/svalové pancíře
  - Oči - tlak v očích, prázdný pohled, bolesti hlavy
  - Ústa - kazivost zubů, ústní infekce, obtíže s polykáním
  - Krk a šíje - ztuhlá šíje, odkašlávání, štítná žláza
  - Hrudník - napětí v ramenou, píchání na hrudi, dech
  - Bránice - žaludeční potíže, nevolnosti
  - Břicho - poruchy trávení, plynatost, bederní páteř
  - Pánev - oslabení rozmnožovacích a vylučovacích orgánů

# A co já?

- Holmes & Rahe – Škála sociální readaptace
  - Události za posledních 12 měsíců

# A co já?

- Sečíst získané body
- Vyhodnocení
  - < 150 → 30% šance na rozvoj nemoci
  - 150 – 299 → 50% šance na rozvoj nemoci
  - > 300 → 80% šance na rozvoj nemoci



# Možnosti terapie a prevence

## PSÝCHÉ

- Koníčky
- Sociální opora
- Relaxace
- Imaginace
- Meditace
- Sebepoznání, autoregulace
- Psychoterapie

## SOMA

- Zdraví
- Pohybová aktivita
- Správná výživa
- Spánek a odpočinek
- Pohybová terapie

# Vyzkoušejte si...

- Jacobsonova progresivní svalová relaxace



# Seminární úkol

- Terapie psychosomatických poruch – shrnutí zahraničního článku + vložení originálu do odevzdáárny
  - Max 1 normostrana + článek
  - Zn. Buďte originální 😊
- ZV relaxace NEBO Škála sociální readaptace NEBO zkušenost s psychosomatickou nemocí
  - Max 1 normostrana
- Termín odevzdání
  - Do 4.12. včetně (seminární skupiny 3, 4 a 5)
  - Do 11.12. včetně (seminární skupiny 1, 2 a 6)

# Otázky v testu

- Stres
  - Teorie
  - F43, F44, F45
- 
- Prezentace je osnova k učení se na test
- 😊

Děkuji za pozornost

FALL IN LOVE  
WITH TAKING  
CARE OF YOURSELF.  
MIND-BODY-SPIRIT.

# Zdroje

- Baštecký, J., Šavlík, J. ,& Šimek, J. (1993). *Psychosomatická medicína*. Praha: Grada, Avicenum.
- Honzák, R. (2011). Vnitřní lékařství. *Jak se dívat na psychosomatickou medicínu*, 57(11). 903-907 .Dostupné z: <http://vselek.lf1.cuni.cz/file/30/JAK%20SE%20D%C3%8DVAT%20NA%20PSYCHOSOMATIKU.pdf>
- Kebza, V. (2007). *Hodnocení psychosociálních faktorů*. In: SZÚ [online]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/psycho/skala\\_socialni\\_adaptace.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/psycho/skala_socialni_adaptace.pdf)
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (3. vyd.). Praha: Portál.
- Míček, L. (1986). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Morschitzky, H. ,& Sator, S. (2007). *Když duše mluví řečí těla*. Praha: Portál.
- Smolík, P. (2002). *Duševní a behaviorální poruchy* (2. revid. vyd.). Praha: Maxdorf.
- Šimon, J. (2004). Psychosomatická a psychosociální problematika kardiovaskulárních chorob. *Psychiatria pre prax* , 24-27 . Dostupné z: [www.meduca.sk](http://www.meduca.sk)
- Trojan, S. (2003). *Lékařská fyziologie* (4. přeprac. a dopl. vyd.). Praha: Grada.