

ODNOWA PSYCHOSOMATYCZNA I JEJ MIEJSCE W PROMOCJI ZDROWIA

Autor: mgr Beata Janiak Zespół Szkół Medycznych w Koninie.

Odnowa psychosomatyczna jako stosunkowo młoda gałąź wiedzy zyskuje coraz więcej zainteresowania wśród naukowców i jest ona wyrazem całościowego spojrzenia na człowieka - spojrzenia holistycznego. Ten punkt widzenia uwzględnia wzajemne związki istniejące pomiędzy psychiką a ciałem oraz rozpatruje człowieka i jego działanie w relacji zmiennych czynników środowiska materialnego oraz społecznego.

Na przestrzeni dziejów w różny sposób wyjaśniano istotę zdrowia, różne znaczenie przypisywano zabiegom z nim związanym i z różnej perspektywy patrzono na człowieka i świat. Zależało to od tego czy myślenie miało charakter holistyczny, a przy tym intuicyjny (np. szkoła medyczna Hipokratesa), analityczny a zarazem empiryczny (np. Demokryt, Kartezjusz, Newton), czy też holistyczny, a jednocześnie poparty teoriami naukowymi.

Znaczącą rolę w rozwoju zarówno medycyny psychosomatycznej, jak i odnowy psychosomatycznej odegrał i nadal dogrywa kierunek filozoficzny zwany holizmem. Obecnie przyjmuje się, że zarówno gr. psyche - dusza, jak i gr.soma - ciało zdrowego człowieka składają się na spójny system (zwany też niekiedy układem). Psychosomatyka (gr.) dziedzina badań z pogranicza medycyny i psychologii, dotyczy przyczyn i leczenia chorób somatycznych związanych z przeżyciami psychicznymi.

Jej podstawą teoretyczną była psychoanaliza, a głównie obserwacje kliniczne dotyczące etiologii schorzeń.

Uważa się, że przesunięte głęboko w niepamięć, ale nadal tam istniejące problemy natury psychicznej mogą ujawnić się w formie dolegliwości cielesnych przebiegu wielu chorób.

Organizm ludzki traktujemy jako jedność psychofizyczną, zaburzenie funkcjonowania, któregoś z elementów stanowi dysfunkcję w całym organizmie, przykładem może być ból głowy. Zaburzenie to powoduje szereg zakłóceń naszego funkcjonowania w sferze psychicznej: ból utrudnia koncentrację uwagi, zaburza przebieg procesów myślenia, powoduje stan rozdrażnienia i inne negatywne doznania emocjonalne. Nawet na zwykłe przeziębienie zachorowujemy szybciej w okresie wyczerpania psychicznego lub stresu. Innym przejawem jedności ciała i umysłu jest ciąża urojona czy też nasilające się w ostatnich latach choroby psychosomatyczne : anoreksja i bulimia. Zauważono również, iż pacjenci walczący z chorobą żyją dłużej, a wyleczenie następuje u nich częściej niż u pacjentów, którzy poddają się chorobie.

Medyk nigdy nie leczy objawów choroby, lecz szuka przyczyn, które ją wywołały. Zatem odnowa psychiczna oznacza zabiegi mające na celu wyrównanie ubytków sił psychicznych, przywrócenie sprawności umysłowej i emocjonalnej celem uniknięcia wyczerpania i - w konsekwencji - zachorowania na jedną z chorób psychosomatycznych.

Pisząc o odnowie psychosomatycznej muszę wspomnieć o odnowie biologicznej, która jest nierozzerwalna i tworzy z nią związek mając na uwadze poprawę naszego zdrowia dzięki własnym działaniom czy też zabiegom stosowanym w gabinetach odnowy biologicznej i sanatoriach.

J.Fenczyn określa "odnowę biologiczną jako proces powrotu wydolności wysiłkowej do poziomu wyjściowego (lub zbliżonego do niego) po dłużych obciążeniach fizycznych i psychicznych oraz przeciwdziałania przeciążenia pracą za pomocą środków i warunków środowiskowych czynnie wspomagających i przyspieszających proces regeneracji sił ustrojowych".

Celem odnowy psychosomatycznej jest ochrona zdrowia człowieka .

J. Fenczyn wyróżnia w odnowie psychosomatycznej co najmniej dwa cele:

- terapeutyczny

- profilaktyczny

Cel terapeutyczny odnowy psychosomatycznej będzie zatem sprowadzał się przede wszystkim do przywrócenia już utraconego zdrowia. Zaś cel profilaktyczny można scharakteryzować jako działania zapobiegawcze podejmowane wobec potencjalnej możliwości zadziałania czynników wpływających negatywnie na stan zdrowia człowieka. Realizując ten cel jednostka dąży do utrzymania istniejącego stanu zdrowia, poprawy i udoskonalenia.

Myśl o umacnianiu zdrowia towarzyszyła i zapobieganiu chorobom towarzyszyła człowiekowi od niepamiętnych czasów. Najpierw stosowano w tym celu środki magiczne, jak zaklęcia czy amulety, a dzisiaj stosujemy terapię, ćwiczenia, czy też zabiegi fizykalne w celu przywrócenia zdrowia. Podstawowy i wstępny warunek funkcjonowania promocji zdrowia stanowi przebudowa świadomości prowadząca do uznania udowodnionej prawdy, iż nasze zdrowie w znaczącym stopniu zależy od nas samych. Celem promocji zdrowia jest zapewnienie wszystkim zdrowia w najszerszym rozumieniu tego pojęcia, a więc zabezpieczenie w maksymalnym stopniu długotrwałego dobrego samopoczucia psycho - fizycznego aż do późnej starości.

Zdrowie człowieka zależy od wielu wzajemnie powiązanych czynników, wśród których wyróżnia się cztery główne grupy: styl życia (ok. 50%), środowisko fizyczne (naturalne oraz stworzone przez człowieka) i społeczne życia, pracy, nauki (ok. 20%), czynniki genetyczne (ok. 20%), działania służby zdrowia (ok. 10%). Jak widać to styl życia w największym stopniu determinuje zachowanie zdrowia. Sami decydujemy o swoim zdrowiu, co odzwierciedla nam hasło TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH.

Tryb życia ma nierozzerwalny związek z naszym zdrowiem. Niewłaściwy sposób odżywiania, niedostatek ruchu, nieumiejętne radzenie sobie ze stresem, konflikty z otoczeniem, palenie tytoniu, nadmierne picie alkoholu, wszystkie te czynniki leżą u podłoża najczęstszych dolegliwości - od zaparcia, przemęczenia, bezsenności i bóli głowy, po miażdżycę, choroby serca i nowotwory. Zdrowy tryb życia ma być sposobem na radość i harmonię w naszym życiu. W rozwoju ewolucyjnym organizm człowieka dostosowany został do znacznej aktywności fizycznej i odpowiedniego zużycia energii. Tymczasem postęp cywilizacyjny, zwłaszcza w ostatnim półwieczu sprawił, że coraz mniej chodzimy, korzystając z samochodu a coraz więcej czasu spędzamy przed TV, a czas wolny przeznaczamy na rekreację bierną.

Aktywność ruchowa i wypoczynek, to jedne z wielu elementów promocji zdrowia. Silna wola, samozaparcie, konsekwencja i cierpliwość to niezbędne cechy, aby skorzystać z zabiegów odnowy psychosomatycznej. Przeciętnemu człowiekowi odnowa psychosomatyczna kojarzy się zwykle ze specjalistycznym gabinetem odnowy biologicznej. Zabiegi te niekoniecznie muszą być tak kosztowne, możemy je realizować poprzez zdrowy i właściwy styl życia. Jednak różny jest stopień zależności tych działań i różny czas potrzebny do ich realizacji.

Czasem może to być spacer, a czasem system ćwiczeń fizycznych, oddechowych i medytacyjnych oraz specyficznego odżywiania.

Najbardziej korzystnymi formami aktywności są ćwiczenia wielostronne, oddziałujące na wszystkie grupy mięśni i cały organizm. Należą do nich: pływanie, gra w piłkę, ćwiczenia gimnastyczne, tenis, narciarstwo, nordic walking, jogging, aerobic i praca w ogrodzie. Poprawie pracy serca i płuc sprzyja wioślarstwo, wspinaczka i turystyka piesza, jazda na rowerze. Tylko regularny ruch i ćwiczenia budują sprawność całego ciała. Stała aktywność fizyczna powoduje wzrost odporności psychicznej, poprawę tężyzny fizycznej, poprawę krążenia oraz wzmocnienie pracy serca, umiejętność radzenia sobie ze stresem, zmniejszenie skłonności do depresji.

Zastosowanie takiego czy innego sposobu zależy od potrzeb danego człowieka i jego aktualnych możliwości. Dlatego niezależnie od wieku i zawodu warto wybrać i uprawiać ten rodzaj aktywności fizycznej, który oddziałuje możliwie wszechstronnie, a który:

- sprawia przyjemność i wywołuje dobre samopoczucie
 - może być uprawiany regularnie
 - odpowiada trybowi życia i zwyczajom
- Niezależnie jednak od przyjętej formy musi być spełniony jeden podstawowy warunek: trzeba to robić!

LITERATURA

1. B.Karski, Promocja zdrowia, Wydawnictwo LGNIS, Warszawa 1999
2. T. Brzeziński, Historia medycyny, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1995
3. T. Kasperczyk, J. Fenczyn, Podręcznik odnowy Psychosomatycznej, Wydawnictwo Lekarskie PZWL,

Warszawa 1996