PRŮVODCE ZDARMA · PSYCHOSOMATIKA

Když tělo *mluví za vás*

5 kroků, jak porozumět bolesti, kterou žádné vyšetření nevysvětlí, a najít první cestu ven



MUDr. Helena Pohořská

Praktická lékařka · průvodkyně tělem i duší

40 let lékařské praxe

ÚVODEM

Vaše bolest je skutečná

Možná to znáte. Bolí vás záda, žaludek, hlava nebo na hrudi tlačí kámen. Absolvujete vyšetření, krev, rentgen, specialistu. A pak to přijde: *„Výsledky máte v pořádku."*

Ulevilo se vám jen na chvíli. Protože bolest nezmizela. A možná jste k tomu slyšeli i větu, která zabolí víc než samotné tělo: *„To budou nervy."* Jako by to znamenalo, že si to vymýšlíte.

> *Chci vám hned na začátku říct jednu věc: nevymýšlíte si. Bolest, kterou cítíte, je skutečná.*

Čtyřicet let jsem pracovala jako praktická lékařka. Viděla jsem stovky pacientů, u kterých medicína udělala vše, co mohla, a přesto se jim neulevilo. Postupně jsem pochopila, že tělo a duše nejsou dvě oddělená oddělení. Tělo často nese to, co my sami ještě nedokážeme vyslovit: dlouhodobý stres, potlačené emoce, přetížení, nevyřešené vztahy, ztrátu.

Psychosomatická bolest neznamená „bolest jen v hlavě". Znamená, že na ní **spolupracuje tělo i psychika**. A to je vlastně dobrá zpráva. Pokud se na bolesti podílí i to, jak žijeme, cítíme a myslíme, pak máme i víc možností, jak ji ovlivnit.

Co vás v průvodci čeká

- **Krok 1:** Pochopíte, jak spolu tělo a psychika „mluví".
- **Krok 2:** Podíváte se na mapu těla a na to, co jednotlivé obtíže často provází.
- **Krok 3:** Položíte si otázky, které vám pomohou najít vlastní souvislosti.
- **Krok 4:** Vyzkoušíte tři jednoduchá cvičení na první úlevu.
- **Krok 5:** Začnete si vést deník, který odhalí vzorce.

Dejte si na to klid, papír a tužku. A buďte k sobě laskaví.

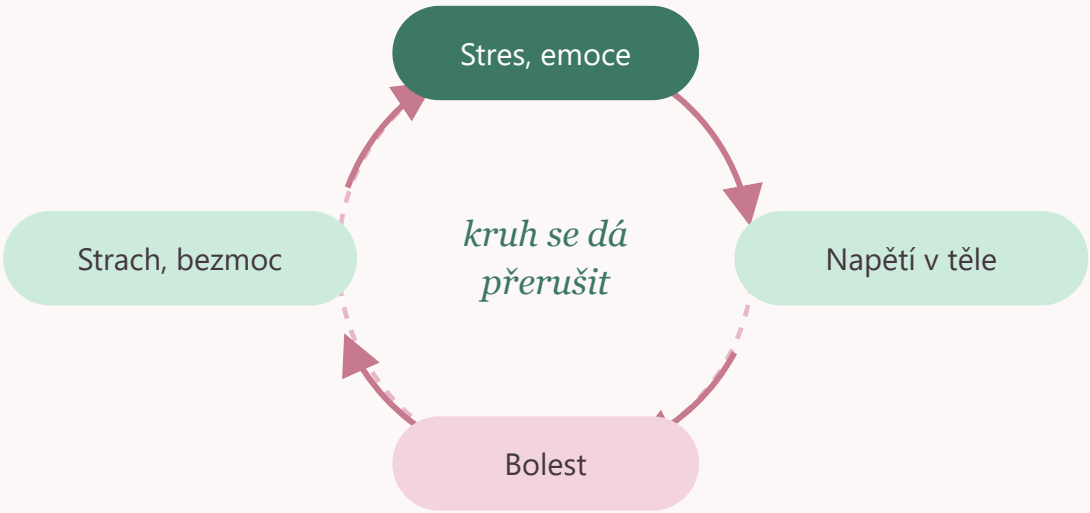
Krok 1

Jak spolu tělo a psychika mluví

Váš nervový systém nerozlišuje, jestli vás ohrožuje medvěd, nebo nevyřčený konflikt v práci. Reaguje stejně: zrychlí dech i tep, napne svaly, zpomalí trávení a zvýší pohotovost.

To je v pořádku, pokud stres po chvíli odezní. Problém nastává, když trvá měsíce či roky. Tělo pak zůstává v pohotovosti: svaly jsou stále stažené, spánek mělký, trávení podrážděné a nervový systém citlivější na každý podnět. Bolest se tak může „naučit" a přetrvávat, i když původní příčina dávno pominula.

Začarovaný kruh bolesti



Bolest vyvolává obavy („Co když je to něco vážného? Co když to nikdy nepřejde?"). Obavy zvyšují stres, stres napětí a napětí další bolest. Čím déle kruh běží, tím je silnější.

Dobrá zpráva: kruh lze přerušit v kterémkoli bodě. Uvolněním těla, porozuměním emocím, změnou myšlenek nebo úpravou životních okolností. Nemusíte začít všude najednou. Stačí jeden bod.

Krok 2

Mapa těla

Z praxe vím, že určité obtíže často provázejí podobné životní situace. Berte tuto mapu jako **inspiraci k zamyšlení, ne jako diagnózu**. Každý člověk je jiný a vaše souvislosti můžete najít jen vy.

Kde to bolí	Co tělo často provází	Otázka pro vás
Šíje a ramena	Pocit, že nesete příliš mnoho. Odpovědnost za druhé, nemožnost odpočinout si.	Co všechno nesete za ostatní?
Bedra a záda	Nedostatek opory, finanční nebo existenční starosti, přetížení.	O koho nebo o co se můžete opřít?
Hlava	Neustálé přemýšlení, kontrola, perfekcionismus, tlak na výkon.	Kdy jste naposledy nemuseli nic řešit?
Žaludek a střeva	Úzkost, obavy, situace, kterou „nemůžete strávit“.	Co vám leží v žaludku?
Hrudník a dech	Potlačený smutek, úzkost, pocit sevření, nevyslovená slova.	Co byste potřebovali říct nahlas?
Čelist a zuby	Zadržovaný hněv, sebeovládání, „zatnuté zuby“.	Na co se zlobíte, i když to nedáváte najevo?
Kůže	Hranice: blízkost a odstup, pocit ohrožení, stud.	Kdo nebo co vám „leze pod kůži“?
Únava a spánek	Dlouhodobé vyčerpání, život podle potřeb druhých.	Co vám bere energii a co vám ji dává?

Tip: Zakroužkujte řádek, který vás nejvíce „píchl“. Často je to právě ten, u kterého se vám chce rychle říct *„to u mě ne“*.

Krok 3

Otázky, které otevírají souvislosti

Odpovídejte písemně a bez cenzury. Nikdo jiný to číst nebude. První odpověď, která vás napadne, bývá ta nejpravdivější.

1 Kdy obtíže začaly? Co se v té době (nebo pár měsíců předtím) dělo ve vašem životě?

2 Kdy se bolest zhoršuje a kdy je naopak mírnější? (dny, místa, lidé, činnosti)

3 Kdyby vaše bolest mohla mluvit, co by vám řekla?

4 Co vám bolest „dovoluje“ nebo před čím vás chrání? (odpočinek, říct ne, péče od druhých…)

5 Jakou emoci si nejčastěji zakazujete? Hněv, smutek, strach, nebo potřebu něčeho pro sebe?

6 Komu ve svém životě nejvíce vyhovujete, i když vás to vyčerpává?

7 Co byste dělali jinak, kdyby bolest zítra zmizela?

Krok 4

Tři cvičení na první úlevu

Nejsou to zázračné recepty. Jsou to jednoduché způsoby, jak dát nervovému systému signál: *„Jsi v bezpečí, můžeš povolit.“* Opakujte je denně, ideálně ve stejnou dobu. Účinek se sčítá.

1

Zklidňující dech 4–6

5 minut · kdykoli během dne

Posaďte se pohodlně, jednu ruku položte na břicho. Nadechujte se nosem a počítejte do 4, břicho se zvedá. Vydechujte pomalu ústy a počítejte do 6. Delší výdech aktivuje tu část nervového systému, která tělo zklidňuje a uvolňuje. Opakujte 10–15krát.

2

Rozhovor s bolestí

10 minut · v klidu, vsedě nebo vleže

Zavřete oči a nasměrujte pozornost k místu, které bolí. Nesnažte se bolest odehnat, jen ji pozorujte. Jaký má tvar? Barvu? Teplotu? Je tvrdá, nebo měkká? Pak se jí v duchu zeptejte: *„Co potřebuješ?“* a počkejte. Odpověď může přijít jako slovo, obraz, vzpomínka nebo pocit. Zapište si ji, i když vám bude připadat nesmyslná.

3

Napni a povol

7 minut · ideálně večer před spaním

Postupně od chodidel až k obličeji napněte vždy jednu skupinu svalů na 5 sekund (chodidla, lýtka, stehna, hýždě, břicho, ruce, ramena, obličej) a pak ji na 10 sekund úplně povolte. Všímejte si rozdílu mezi napětím a uvolněním. Tělo se tak znovu učí, jak vypadá „povolit“.

Důležité: Pokud se při cvičení objeví silné emoce, pláč nebo vzpomínky, je to v pořádku. Tělo pouští, co dlouho drželo. Dopřejte si čas. Pokud je to na vás příliš, cvičení přerušte a vyhledejte podporu odborníka.

Krok 5

Deník těla na 7 dní

Vzorce, které nám unikají v hlavě, se ukážou na papíře. Každý večer věnujte deníku 3 minuty. Po týdnu si ho přečtěte celý najednou a hledejte, **co se opakuje**.

Den	Bolest 0–10 a kde	Co se ten den dělo (lidé, situace)	Jak jsem se cítil/a	Co pomohlo
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				
Neděle				

Po týdnu si odpovězte: Ve které dny byla bolest nejsilnější a co jim předcházelo? Objevuje se tam opakovaně někdo nebo něco? Co mi skutečně ulevilo?

SLOVO LÉKAŘKY

Kdy nečekat a jít k lékaři

Jako lékařka vám musím říct i tohle: psychosomatický pohled **nenahrazuje** lékařské vyšetření. Vždy je potřeba nejdřív vyloučit tělesnou příčinu, a teprve pak hledat dál.

Neprodleně vyhledejte lékaře nebo zavolejte **155**, pokud zaznamenáte:

- náhlou, velmi silnou bolest, jakou jste dosud nezažili
- dušnost, ztrátu vědomí, poruchu řeči či ochrnutí
- nevysvětlitelné hubnutí
- bolest, která vás budí ze spánku a postupně sílí
- bolest na hrudi šířící se do ruky, krku nebo čelisti
- horečku, která neustupuje
- krev ve stolici, moči, zvratcích či při kašli
- necitlivost, slabost končetin, poruchy močení

Stejně tak se obraťte na lékaře, pokud se obtíže v průběhu času mění nebo zhoršují, i když jste už vyšetřeni byli.

> *Teprve když je tělo prověřeno a výsledky jsou v pořádku, má smysl ptát se: co mi tělo chce říct?*

Pokud prožíváte velmi těžké období, máte myšlenky na to, že by nemělo smysl žít, nebo se cítíte v ohrožení, nečekejte. Linka první psychické pomoci **116 123** je k dispozici nonstop a zdarma.

Tento průvodce má vzdělávací charakter a neslouží ke stanovení diagnózy ani jako náhrada léčby. Užívané léky nikdy nevysazujte bez porady se svým lékařem.

CO DÁL

Nemusíte na to být sami



Jsem MUDr. Helena Pohořská. Čtyřicet let jsem jako praktická lékařka léčila příznaky. Dnes pomáhám lidem najít to, co se za příznaky skrývá.

Propojuji lékařské znalosti s koučinkem a prací s podvědomím. Nebudu vám říkat, co máte dělat. Budu se ptát, naslouchat a provázet vás, abyste našli vlastní odpovědi a vlastní cestu ven.

Tento průvodce je první krok. Možná vám už ukázal souvislosti, které jste dosud neviděli. Možná jste ale narazili na místo, kde se nedokážete pohnout sami. A to je úplně v pořádku. Některé věci se dají rozplést jen v rozhovoru s někým, kdo rozumí tělu i duši.

Na společném setkání se zaměříme na

- vaši bolest v souvislostech: tělo, emoce, vztahy, životní příběh,
- vzorce, které bolest udržují, a co je může změnit,
- konkrétní kroky, které vám dávají smysl a zvládnete je.

Pojďme se propojit

Napište mi a domluvíme si první setkání. Bez závazků, jen abychom zjistili, jestli si spolu sedneme.

E-mail: **helena.pohorska@gmail.com**
Telefon: **+420 604 761 374**