

Hranice medicíny

Podle lékařů vám nic není, vy se přesto cítíte špatně. Co pomůže?

Jan Pavlík

Student psychologie

18. 9. 2023

Lékaři často určují, jestli jsme, nebo nejsme nemocní, aniž by zvážili fakt, že se nemocní subjektivně cítíme. Medicína se na člověka nedívá s celým jeho kontextem, často opomíjí psychosociální aspekty, jako je například vztah s rodiči, vztah k vlastnímu tělu, celková osobnost nebo určitá stresová situace. Tradiční medicínský pohled bohužel hledá pouze pozorovatelné tělesné projevy. Právě zmíněné psychosociální aspekty ale mohou být pro uzdravení klíčové. Nedají se zjistit při klasickém vyšetření, odhalí je pouze kvalitní rozhovor a skrze něj navázaný vztah.

Osobně mám s danou situací nemilé zkušenosti. Jsem po operaci kolene a bolesti přetrvávají už přes rok. Ortoped, u kterého jsem byl na kontrole, řekl, že koleno je naprosto v pořádku a bolesti odezní. Bolesti přetrvávají dodnes, a když jsem se daný pocit snažil sdělit rodičům, nedokázali to pochopit. Pořád se oháněli slovy odborníka: „Už je to přece dobrý, bolest odezní.“ A tlačili na mě se sportováním.

Nepochopení a tlak mě dostaly do stavu, kdy jsem skrýval vlastní bolest a hrál i přes nepříjemné pocity. Situace mě celkově uváděla do velkého zoufalství. Cítil jsem, že potřebuji pochopení a přijetí toho, co subjektivně prožívám. Možná kdybych se necítil tak izolovaně s mými vlastními pocity a zoufale ohledně vlastního stavu, moje bolesti by odezněly rychleji. I kdyby na nich podpora zvenčí neměla nic změnit, alespoň by mi pomohla k snadnějšímu průchodu zraněním.

Nemocný člověk

Obor psychosomatika se zabývá vzájemným ovlivňováním těla a mysli. Už nějakou dobu máme mnoho poznatků o tom, že tělesná složka člověka úzce souvisí se složkou psychickou. Vzájemná souvislost by se dala popsat takto: *Bolest břicha může být způsobena stresem, na druhou stranu bolest břicha ze špatného jídla může narušovat psychickou pohodu člověka. S psychickou a tělesnou stránkou člověka významně interaguje i sociální situace. Všechny tři složky se doplňují jako komplexní celek.*

Světová zdravotnická organizace (WHO) prosazuje celistvý bio-psycho-sociální pohled na zdraví. Jakmile nastane nerovnováha jedné ze složek, určitým způsobem se to propíše i do zbylých dvou. Pro vyléčení je potřeba nastolit rovnováhu mezi všemi složkami. Tuto interakci si můžeme představit třeba takto: Dítě těžce pracujících rodičů řeší bolesti nohy. Lékař mu nasadí ortézu v naději, že tak bolesti zmírní. Významně tím omezí pohyb dítěte a tím donutí rodiče, aby se potomkovi více věnovali. To přispěje k vyrovnaní psychosociální složky a tím se dítěti uleví od tělesných bolestí.

Mnohdy není ani tak podstatný obsah léčby, jako spíš kontext, v jakém léčba probíhá. Zvolený lékařský postup může „zafungovat“ spíše náhodnou shodou okolností. Problém je, že lékaři se soustředí na zjevně pozorovatelné tělesné projevy, které se naučili odhalovat v rámci studia. Jejich pozornost by ale měla směřovat také k dialogu s pacientem.

Kvalitní rozhovor, který česká medicína mnohdy postrádá, může hrát v průběhu léčby významnou roli. Námitka, že lékař je tady od toho, aby se věnoval léčbě „skutečných nemocí těla“, nemůže obstát. V populaci je totiž až 40 % lidí, kteří trpí medicínsky nevysvětlitelnými symptomy, které nemají příčinu v tělesné složce člověka.

Psychoterapie je naopak vysoce zaměřená na terapeutický vztah a dialog s klientem. Proto je daný přístup velice efektivní při léčbě psychosomatických problémů a symptomů, se kterými si tradiční medicína nedokáže poradit. Já osobně jsem skrze psychoterapeutická sezení na sobě pociťoval výrazné změny v tom, jak vnímám vlastní zranění. Vidím to jako hlavní krok k tomu, že se moje citlivost k bolesti v každodenním fungování postupně zmírnila.

Mezi medicínskými obory a psychoterapií panuje napětí způsobené odlišným přístupem ke zdraví člověka. Pro celkové zlepšení zdravotnické péče by však byla potřeba maximální spolupráce těchto oborů. Lékaři by se optimálně měli zaměřit na získání základních terapeutických dovedností, jako je empatie, přijetí a tvorba kvalitního vztahu s pacientem. Je potřeba, aby lékaři dokázali rozpoznat psychosomatický základ problému a dokázali člověka přeposlat k psychoterapeutovi.

Vždyť ti nic není

Co se týče zdraví, situace je mnohdy taková, že okolí poslechne spíše odborníka než člověka, který danou nemoc prožívá. Na člověka, kterého lékař označil jako zdravého, doléhají různé požadavky. V rámci sportu se od něj bude očekávat účast na tréninku nebo zápasu. V práci nebude mít nárok na nemocenskou. A kdyby náhodou chtěl subjektivně nemocný člověk odborníkově nálepce vzdorovat, okolí ho může považovat za hypochondra.

Nemocný nebo zraněný člověk se na základě takového nepochopení může potýkat s frustrací, izolací nebo jinými psychicky náročnými situacemi. Nejistota a zoufalství z nepochopení ještě navíc dokážou zhoršit aktuální pociťovanou tělesnou nebo psychickou situaci. Nehledě na to, že se u takového člověka výrazně oslabuje důvěra ve zdravotnictví.

Lidé, kteří se setkávají s podobnými situacemi, by si optimálně měli najít pomoc u psychoterapeutů. Získají tak podporu v myšlenkovém nastavení a určité přijetí vlastní osoby. To může výrazně pomoci na cestě zpět k většímu duševnímu a celkovému zdraví. Pro udržení celkové pohody člověka je navíc zásadní, aby lidé kolem nás tvořili bezpečné prostředí.

Můžeme si to představit jako půdu, do které zasadíme semínko. To značí naše psychické nastavení, které je základem pro duševní a celkové zdraví. S ním nám může zásadně pomoci terapie. Avšak semínko potřebuje ke svému optimálnímu růstu půdu, která jej obklopuje. Když okolí nepřijímá naše subjektivní prožitky, vzniká tlak, který vytváří dlouhodobě nevhodné prostředí pro naše duševní zdraví. A je to právě duševní pohoda jedince, která je klíčová pro celkový proces uzdravování.

I přesto, že nejsme odborníky, je tedy vliv každého z nás významný. Když budete mít ve svém okolí člověka, který se necítí dobře, nehledejte, zda se vám objektivně jeví nemocný, ale snažte se pochopit jeho vnitřní prožívání a buďte mu oporou. Zkuste mu případně citlivě naznačit, aby zkusil navštívit psychoterapeuta, který ví, jak s danou problematikou nejlépe pracovat. Vy každopádně buďte bezpečným prostředím, které může být zásadním faktorem v celkovém procesu uzdravování.

Zdroj: <https://psychologie.cz/hranice-mediciny/>