

Šta može da nam se desi na nervnoj bazi

Koliko puta vam se desilo da čujete da je tegoba koju osećate sigurno psihosomatska, da ste to dobili od stresa. A da li zaista možemo od nerviranja da se razbolimo?

Još je Hipokrat govorio koliko su naše misli, osećanja, stavovi, uverenja i stanje naše duše važni za stanje bolesti. Njegova medicina, kao i psihosomatika danas, bila je integralna, holistička i zasnivala se na tome da svaki fizički, somatski, problem ima psihički uzrok.

– Čovek je spoj duha i tela, pa tako moramo pristupati i lečenju, jer je osnovna greška lečiti bolest ili simptom, koji je obično posledica, a ne uzrok problema – kaže mr sc. med. dr Petar Dinić, specijalista fiziolog, doktor hiropraktike.

Tako se iz Hipokratove tvrdnje da je u zdravom telu zdrav duh može zaključiti i da je **zapravo u zdravom duhu zdravo telo, jer se baš u tom nevidljivom delu nas kriju uzroci koji se kasnije manifestuju na telesnom nivou**, kao bolest. Spoznaja da su duša i telo jedno menja i naš odnos prema rešavanju problema, pa ne treba da čudi što mnogi lekari od antike do danas govore kako treba da promenimo odnos prema svemu što nam se događa jer smo mi odgovorni za svoje misli.

– Psihosomatika je kao termin nastala sredinom 20. veka, otprilike u isto vreme kad i pojam stresa, koji je reakcija organizma na spoljašnje promene, stresore, kao što su otkaz, bolest bliske osobe, emotivni problemi, sve ono što čini život – kaže naš sagovornik.



IZDAHNITE NERVOZU

U stresnim situacijama duboko udahnite, ispravite ramena, prepoznajte negativnu emociju i izdahnite tu nervozu iz sebe. Tako ćete sprečiti negativne posledice stresa. Uz to, valjalo bi da svakog jutra dva do tri minuta duboko udišete i lagano izdišete, koncentrisani samo na disanje, bez misli o obavezama koje vas čekaju. A uveče, takođe kroz izdah, pročistite se od negativnih doživljaja, oprostite i sebi i drugima sve ružno što se dogodilo tog dana.

Danas je, čini se, stres izvor svega lošeg što nam se događa. Kada on naruši rad našeg nervnog, imunološkog i hormonskog sistema, nastaju kardiovaskularne, maligne, autoimune bolesti, poput reumatoidnog artritisa, multiple skleroze, astme, alergijskih reakcija, ali i poremećaja duha, koji se manifestuje kroz depresiju. Pokazalo se, pritom, da su žene podložnije psihosomatskim poremećajima, ali i da će se pre javiti lekaru, za razliku od muškaraca, koji uglavnom čekaju poslednji čas.

– Važno je znati da nije stres ono što nam se dešava, već je to naša reakcija na određene promene – kaže doktor Dinić i napominje da je veza između duše koja boluje i tela koje taj bol manifestuje oduvek zagonetka, mada se zna da je naše zdravlje posledica integralnog funkcionisanja i tog vidljivog i nevidljivog. Tako neka naizgled manja patnja, koju smo isprva potisnuli, s vremenom može da se pokaže kroz neko oboljenje, pa kažemo da nas je nešto tek kasnije stiglo.

– **Reakcija na stres je individualna i zavisi od mnogih faktora, ali pokazalo se da na nju utiču genetika, iskustva u ranom detinjstvu, traume i učenje po modelu**, odnosno ugledanje na to kako su se roditelji ponašali u stresnim situacijama – kaže naš sagovornik. Onda možemo postati preosetljivi, raste napetost, remeti se harmonija u telu. Bolest koja usledi nije slučajna, kako kaže naš sagovornik, ona je upozorenje da nešto u našem životu nije u redu, da nešto treba da promenimo.

– Nema neizlečivih bolesti, samo ima neizlečivih pacijenata. Zato je važno makar donekle vratiti telo u harmoniju i smanjiti izvor stresa, ljutnje, agresije i mnogi simptomi će nestati. Treba sebe učiniti boljim, onda će sve biti bolje.

Nevena Dimitrijević

nevena.dimitrijevic@bliczena.rs