

Kiedy psychika niszczy ciało – objawy somatyczne problemów psychicznych

Problemy psychiczne stają się niestety coraz częściej częścią życia współczesnego człowieka. Stany lękowe, stres, depresja, fobie, zaburzenia odżywiania i wiele innych kłopotów prześladowuje miliony osoby na każdym kroku, dzień po dniu. **Z czym jednak zazwyczaj kojarzą nam się te zmagania? Smutek, przygnębienie, nerwowość, pesymizm, zaburzenia koncentracji – wszystkie te elementy bezpośrednio dotyczą sfery psyche człowieczeństwa. Okazuje się jednak, iż to nie jedyne konsekwencje, z jakimi zmagają się dotknięci tym ciężarem. Objawy somatyczne (dotyczące ludzkiego ciała) mogą być spowodowane dolegliwościami natury psychologicznej i psychiatrycznej.** Trudno czasem połączyć je z tymi zjawiskami, więc przeciętny człowiek nie będzie ich zestawiać z tym, co dzieje się w jego wnętrzu. Będzie za to szukał innych przyczyn złego samopoczucia. Niestety, często nawet wykwalifikowane osoby, pracujące w służbie zdrowia, nie wskazują na te powiązania, a w konsekwencji – nie leczą chorób u ich podstaw. **Z tego powodu trzeba pamiętać, że nasz dobrostan psychiczny jest nierozzerwalnie skorelowany z tym fizycznym, cielesnym. Na jakie przesłanki naszego organizmu powinniśmy jednak zwrócić uwagę?**

Źródło: pixabay.com



Tak jak każdy z nas jest osobą jedyną w swoim rodzaju, tak i objawy somatyczne chorób psychicznych mogą być diametralnie inne w różnych przypadkach. Oczywiście, część z nich jest dość powszechnie łączona z tymi chorobami.

W przypadku depresji **jednym z podstawowych objawów to ciągłe uczucie zmęczenia oraz brak energii. Pacjenci zmagający się z tą dolegliwością skarżą się na problemy ze snem.** Może być to brak snu, kłopoty z zaśnięciem, jak również zbyt długi sen, trwający nawet kilkanaście godzin na dobę. W obu przypadkach jednak chorzy zmagają się z wyczerpaniem, nawet pomimo wystarczającej ilości odpoczynku.

W wyżej wymienionej chorobie częstym objawem są również problemy z apetytem. Ponownie, mogą one przybierać różne formy, od jego braku po spożywanie nadmiernej ilości jedzenia. W związku z tym u człowieka, zmagającego się z depresją, **zauważyć można zmiany wagi ciała**, których intensywność zależna jest od stopnia depresji.

Są to jednak dość znane stany, a ich sprzężenie z chorobami natury psychologicznej – z reguły szeroko uznawane. „**Somatyzacja**” **zaburzeń psychiatrycznych odbywa się jednak czasem w znacznie mniej schematyczny sposób.** Mogą to być:

- **bóle psychogenne**, najczęściej brzucha, klatki piersiowej, głowy, pleców, mięśni czy stawów;
- **w obrębie układu sercowo-naczyniowego:** kołatanie serca, ból w klatce piersiowej, nadciśnienie. Może prowadzić to do zawału;
- **ze strony układu pokarmowego:** bóle brzucha, zespół jelita drażliwego, biegunki lub zaparcia, w skrajnych przypadkach – zapalenie lub owrzodzenia (żołądka);
- **związane z układem rozrodczym:** problemy z potencją i zaburzony cykl menstruacyjny, trudność z zająciem w ciąży;
- **w układzie oddechowym:** uporczywy kaszel, duszności, hiperwentylacja, a nawet – astma;
- **problemy z zachowaniem równowagi lub chodzeniem;**
- **świąd psychogeny, zmiany skórne**, np. zaczerwienienia, wysypka;
- **zawroty głowy, dzwonienie w uszach;**
- **zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (OCD)**, np. tiki ruchowe (tj. szybkie mruganie), absurdalnie częste sprawdzanie, czy wszystko jest dopięte na ostatni guzik, mycie rąk zawsze określoną ilość razy (kompulsje), powtarzające się, natrętne myśli (obsesje);
- **nadwrażliwość na ból, podwyższona wrażliwość na sygnały z ciała;**
- **niedowłady, paraliże, niepadaczkowe napady drgawkowe, omdlenia, stan przypominający śpiączkę;**
- **zaburzenia widzenia, czucia i słuchu;**
- **utrata głosu (afonia), zaburzenia artykulacji (dysartria), podwójne widzenie (diplopia);**
- **inne jednostki chorobowe lub zaburzenia:** zespół cieśni nadgarstka, zespół poboreliozowy, ciąża rzekoma itd.

Należy wspomnieć, iż powyższe objawy nie muszą mieć podłoża w ludzkiej psychice. **Jednakże, kiedy w procesie licznych badań oraz prób diagnozy nie udaje się wyróżnić ich fizjologicznych przyczyn – powinno podejrzewać się, że mogą mieć swoje korzenie w jakimś problemie psychiatrycznym pacjenta.** Osoba taka „konwertuje” swoje emocje, traumy i wewnętrzne przeżycia, dając się im uwolnić właśnie w postaci somatycznej. **W takim przypadku lekarz powinien zalecić wizytę u psychiatry lub psychoterapeuty.** Proces leczenia u tych specjalistów (farmakologiczny czy psychoterapeutyczny) przyniesie w końcu pożądany efekt, poprawiając stan życia chorego.

Źródła:

1. Nitsch K., Jabłoński M., Samochowiec J., Kurpisz J., *Zaburzenia pod postacią somatyczną: problematyczne zjawisko – problematyczna diagnoza*, Psychiatria 2015
2. Bilikiewicz A., *Psychiatria: Podręcznik dla studentów medycyny*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006

Każdy z nas musi jednak pamiętać o odpowiedzialnym podejściu do objawów manifestujących się poprzez nasz organizm. **Nie możemy każdego z nich podejrzewać o bycie skutkiem problemu psychicznego oraz ich wyolbrzymiać. Odpowiednia diagnoza lekarska powinna być podstawowym źródłem wiedzy o naszym stanie zdrowia. W przypadku jednak, gdy kolejne wizyty i badania okazują się tylko stratą czasu, a czasem i pieniędzy, wartym jest rozważenie zasięgnięcia porady specjalisty od zdrowia psychicznego.** Może właśnie to okaże się remedium na cierpienie, z którym w końcu uda się wygrać.