

# JAK MŮŽE PSYCHICKÝ STAV OVLIVŇOVAT NAŠE ZDRAVÍ

---

*Psychologie*

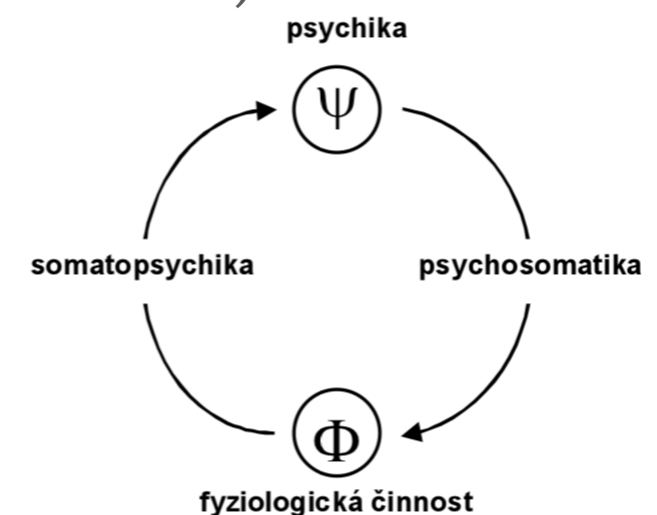
*Ellen Němcová*

- psychosomatika a somatopsychika
- stres
- chronický stres
- reakce na stres
- PTSD
- syndrom vyhoření
- vliv stresu na imunitní systém
- duševní kondice a rovnováha

# PSYCHOSOMATIKA A SOMATOPSYCHIKA

---

- psychosomatika - vyjadřuje vztah psychických vlivů na organismus
- somatopsychika - vyjadřuje vliv tělesného (somatického) stavu na psychický stav, pocity a myšlenky
- bio-psycho-sociální model osobnosti a holistické pojetí člověka
- stres působí na organismus prostřednictvím emocí, to se pak promítá do činnosti autonomní nervové soustavy
- vytěsňováním a potlačováním pocitů a emocí dochází k přeladování organismu a určitým změnám
- na rozvoji psychosomatických onemocnění se podílejí genetické, biologické, sociální a psychické vlivy



# STRES

---

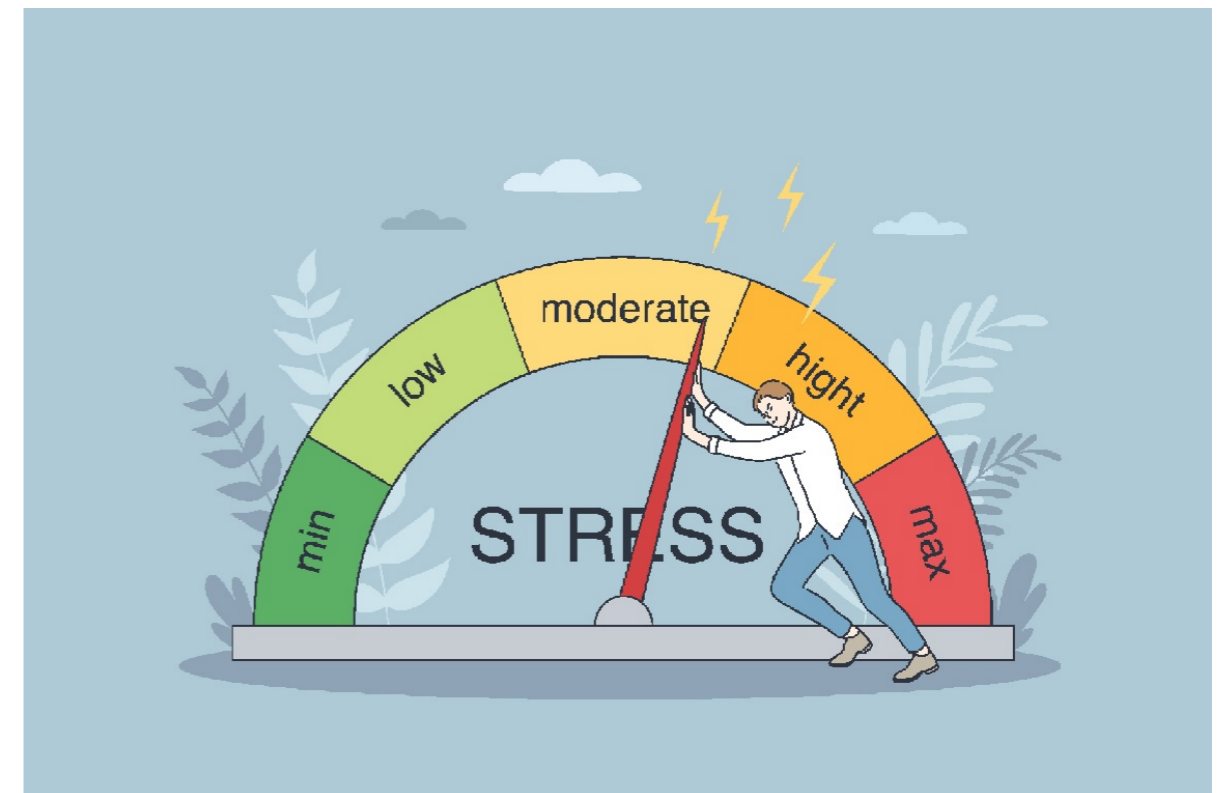
- soubor nepříjemných fyzických a psychických obtíží objevujících se při náročných situacích
- dobrý i špatný
- stresor = spouštěč stresu
  - jakákoli nepříjemná situace či událost spjatá s psychickou zátěží
  - např. biologické, fyzikální, psychologické, sociální
- projevy: Vystavením jedince stresoru, který vnímá jako ohrožující, dochází k prvotní aktivaci organismu. Cílem je obnovit narušenou rovnováhu organismu. Tento stav může mít různě dlouhou dobu trvání. Podle toho je odezva na stres chápána buď jako akutní reakce na stres nebo adaptační reakce.



# CHRONICKÝ STRES

---

- stresová reakce našeho těla dlouhodobě přetrvává
- celkové narušení duševní vyrovnanosti, vysoká hladina stresových hormonů neumožňuje relaxaci a uvolnění
- patří k hlavním příčinám civilizačních nemocí
- může způsobit úzkosti a deprese, zažívací potíže, obezitu, srdeční onemocnění,...
- homeopatie, doplňky stravy,...



# REAKCE NA STRES

---

- na stresovou zátěž přichází nejen fyziologická reakce organismu, ale i psychická
- psychologické důsledky stresu:
  - bezprostřední projevy zátěže a stresu: únava, náladovost, ztráta motivace, pokles výkonnosti, bušení srdce, změna dechová frekvence, pasivita,...
  - účinky trvalejšího rázu: vyčerpání, trápení se nedůležitými věcmi, úzkostnost, zvýšená podrážděnost, pocit beznaděje či ohrožení, pesimismus, somatické bolesti, respirační a oběhové problémy, poruchy pohybového ústrojí, sexuální dysfunkce, negativní změny chování, zvýšená nemocnost, poruchy duševního zdraví,...

# REAKCE NA STRES

---

- neurobiologické důsledky stresu:
  - silný psychický vjem aktivuje hormonální
  - přenos vzruchů skrze neurotransmitery, jejichž množství reaguje na vnější okolnosti
  - GABA - vznik úzkosti, epilepsie a nespavosti
  - dopamin - ovlivňuje motorickou aktivitu
  - norepinefrin - alarmující systém, který v případě ohrožení snižuje neurovegetativní funkce, např. příjem potravy, potřeba spánku
  - serotonin - tzv. hormonu štěstí
  - melatonin - ovlivňuje kvalitu spánku

# REAKCE NA STRES

---

- neurohumorální důsledky stresu:
  - aktivace sekrece kortikotropin uvolňujících hormonů z hypotalamu
  - uvolnění ACTH z adenohypofýzy
  - stimulace kůry nadledvin
  - produkce glukokortikoidů do krevního řečiště
  - glukokortikoidy - hormonální zpracovávání stresu, vliv na kognitivní funkce
  - kortizol - stresový hormon
  - degenerace neuronů, zpomalení růstu a vývoje



# PTSD

---

- posttraumatická stresová porucha (*post-traumatic stress disorder*)
- vzniká jako reakce na traumatickou událost
- vzniká jako zpožděná nebo protrahovaná odezva na psychologicky traumatizující stresovou událost
- vyvolává pronikavou tíseň, poruchy spánku, poruchy soustředění včetně výpadků paměti nebo úlekové reakce
- postižený opakovaně prožívá událost v myšlenkách, snech a fantaziích a vyhýbá se místům a situacím, ve kterých k události došlo
- současně i deprese, generalizovaná úzkostná porucha, OCD nebo různé závislosti
- rozlišuje se akutní reakce na stres a chronická PTSD

# SYNDROM VYHOŘENÍ

---

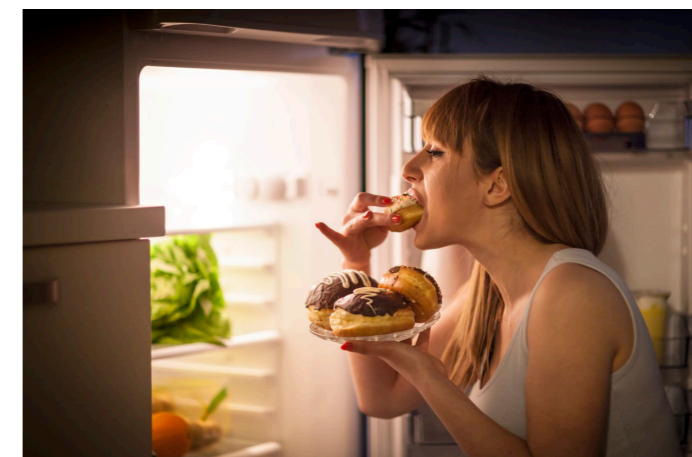
- stav psychického vyčerpání
- klíčovou složkou syndromu je emoční vyčerpanost, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava
- hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu



# VLIV STRESU NA IMUNITNÍ SYSTÉM

---

- imunitní systém - komplexní mechanismus, který brání naše tělo před ohrožením zvnějšku i zevnitř
- vliv stresu na dobře fungující systém byl prokázán, závisí však na intenzitě a délce trvání stresoru
- krátkodobý - např. očkování - může způsobit lepší fungování imunity
- dlouhodobý - může imunitu částečně potlačit, jedinci snáze podléhají chřipce, či zánětlivým onemocněním,...



# VLIV STRESU NA IMUNITNÍ SYSTÉM

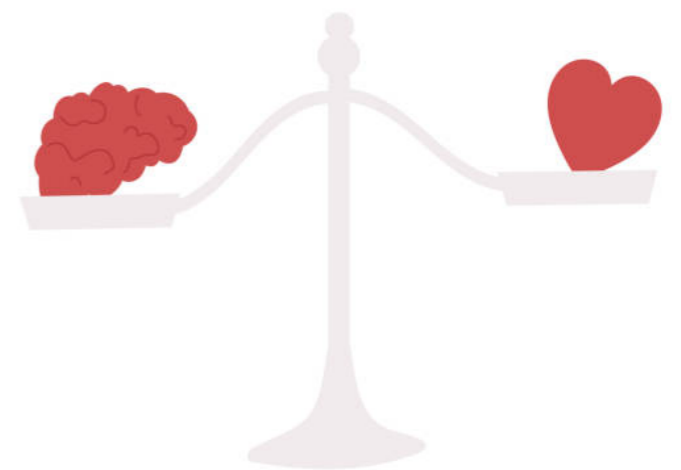
---

- snížení imunity
- srdeční onemocnění - hypertenze
- střevní problémy - nechutenství, vředy, choroby žaludku a dvanáctníku, zánět tlustého střeva
- stresová porucha menstruačního cyklu - amenorea
- astma - jde o stažení svalů průdušek, obtížné dýchání
- kožní problémy, ekzémy
- cukrovka, obezita - dána nepřiměřeným vypořádáváním s daným nátlakem
- migréna, úzkost a deprese - změny nálad, zhoršené soustředění, uzavírání se do sebe, stav se může prohloubit do deprese

# DUŠEVNÍ KONDICE A ROVNOVÁHA

---

- duševní kondice se prolíná s fyzickou kondicí a navzájem se ovlivňují
- dobrá kondice naší mysli přináší vyváženost a rovnováhu člověka a jeho myšlenek
- skrze životní zkušenosti si každý člověk musí projít sám svou vlastní cestu a dosáhnout tak životní rovnováhy
- důležité faktory: fyzická zdatnost, dechová cvičení, pozitivní přístup a udržení si určitého odstupu od pracovních záležitostí a problémů



# ZDROJE

---

- <https://fyzioklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/497-jak-muze-psychicky-stav-ovlivnovat-nase-zdravi>
- <https://www.nzip.cz/clanek/712-psychosomatika-zakladni-informace>
- <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/stres-proc-ho-prozivame-a-jak-nas-ovlivnuje-priznaky-a-lecba/>
- <https://www.benu.cz/jak-se-zbavit-stresu>
- <https://www.alfabet.cz/pece-o-sebe/syndrom-vyhoreni/dlouhodoby-stres-pokracovani/>
- <https://www.nzip.cz/clanek/712-psychosomatika-zakladni-informace>
- <https://www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/270-stres-a-jeho-zvladani-v-kontextu-psychosomatiky-a-metabolicky-poruch>
- <https://www.mojeambulance.cz/je-u-vas-stres-na-dennim-poradku-muze-mit-dlouhodoby-vliv-na-vase-zdravi/>
- [https://is.slu.cz/el/fvp/leto2020/UPPVFK023/um/Psychologie\\_zdravi\\_EPoS\\_2018\\_FIN.pdf](https://is.slu.cz/el/fvp/leto2020/UPPVFK023/um/Psychologie_zdravi_EPoS_2018_FIN.pdf)
- [https://is.muni.cz/th/umw5z/Bakalarska\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/th/umw5z/Bakalarska_prace.pdf)
- [https://is.muni.cz/th/k0vpv/BP\\_Liskova\\_Zuzana.pdf](https://is.muni.cz/th/k0vpv/BP_Liskova_Zuzana.pdf)
- [https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-socialnich-studii/dokumenty/studijni\\_opory/socialni\\_patologie\\_a\\_prevence\\_2021/psychologie-zdravi-a-nemoci.pdf](https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-socialnich-studii/dokumenty/studijni_opory/socialni_patologie_a_prevence_2021/psychologie-zdravi-a-nemoci.pdf)
- [https://cs.wikipedia.org/wiki/Posttraumatická\\_stresová\\_porucha](https://cs.wikipedia.org/wiki/Posttraumatická_stresová_porucha)
- [https://is.muni.cz/th/jmepa/DP\\_Blahova.pdf](https://is.muni.cz/th/jmepa/DP_Blahova.pdf)
- [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/32314/DPTX\\_2009\\_1\\_0\\_55561\\_0\\_80925.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/32314/DPTX_2009_1_0_55561_0_80925.pdf?sequence=1&isAllowed=y)