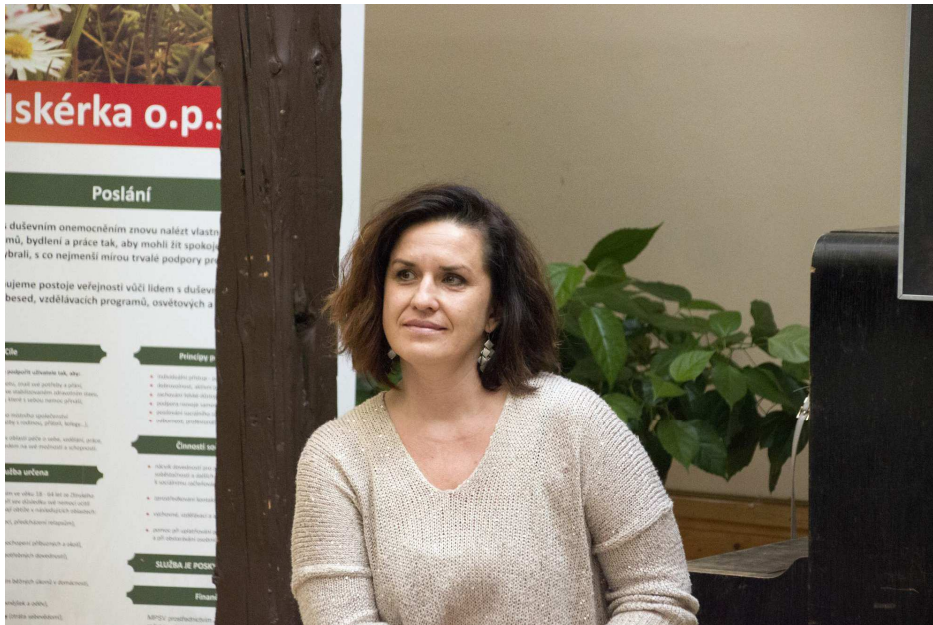


Důležitost psychosomatiky



Ve čtvrtek 22. září 2016 se v Rožnově pod Radhoštěm konala přednáška v prostorech podkroví Městské knihovny, na které mluvila psycholožka a terapeutka paní Mgr. Lenka Krutilová. Tato žena je také poradkyní v oblasti celostní medicíny. Jejím mottem je věta: "Vše v životě máme ve svých rukách a myšlenkách, ale tělo nám jen zrcadlí, zda to opravdu držíme pevně"

Jelikož jsem se přednášky nemohla osobně zúčastnit, pustila jsem si ji z videozáznamu skrze webové stránky o. p. .s. Iskérka. Zaujala mě nejen její slova, ale celková tematika psychosomatiky. Proto jsem se rozhodla zaslat této ženě několik dotazů. Jak odpověděla, se dozvíte níže:

1) Co byste o sobě řekla?

Jsem narozena v sedmdesátých letech minulého století, vystudovala jsem mnoho škol, navštívila řadu kurzů, školení a výcviků, abych mohla dělat práci, která mne naplňuje a moc baví. Moje práce je vlastně taková detektivní činnost. Hledám v lidském životě, v duši člověka to, co mu způsobuje nemoc, či psychické trápení. Krásné na mé práci je skutečnost, co vše člověk musí znát, musí umět analyzovat, ale i riskovat, musíme si umět věci spojit, musíme mít velkou fantazii, nebát se jít do míst, kde to opravdu bolí atp....

Kromě práce, mne velmi naplňuje má rodina a sport. Baví mne vše, co mi v životě dává smysl.

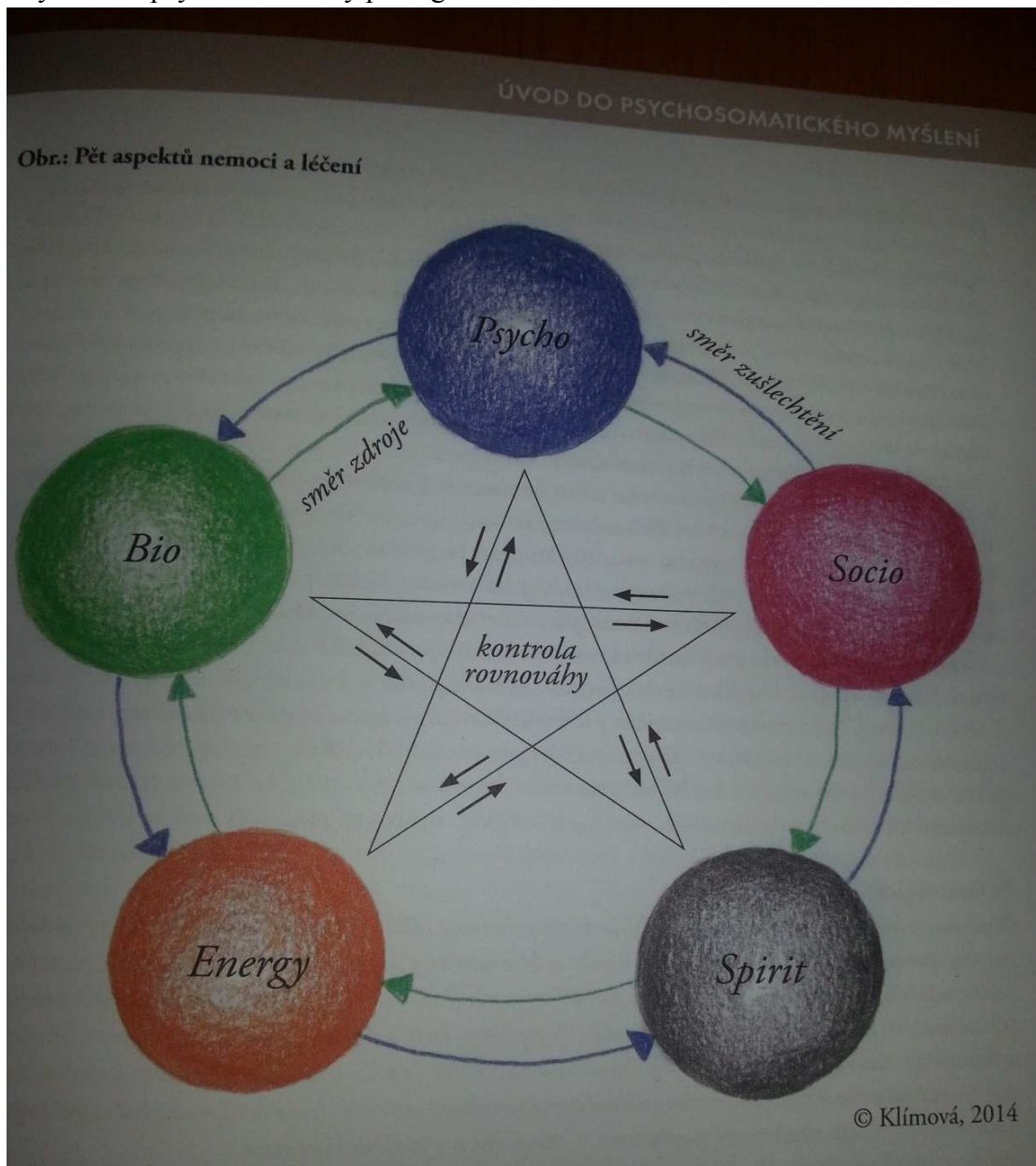
2) Co je psychosomatika?

Jak již z názvu vyplývá, jde o propojení psychiky a soma, tedy těla. Ale to vůbec nestačí.....

Člověk je bytost sociální, vztahuje se ke svému okolí a uvědomuje si sám sebe. Vztahy si vytváříme k věcem, ke zvířatům, k situacím, k prostředí, k celoplanetárnímu dění, ale především k ostatním lidem a v první řadě k nejbližší rodině.

A ta je naprosto určující pro to, jak my sami budeme žít náš život a zacházet s ním. Dalším důležitým aspektem je naše spiritualita. Tedy to, k čemu se v životě vztahujeme. (Nejedná se o náboženství). Konečným pátým aspektem je naše energetické fungování.

Tomu my říkáme psychosomatický pentagram.



Všech pět prvků spolu ve všech směrech souvisí a to je princip psychosomatického léčení - VŠE SOUVISÍ SE VŠÍM.

3) Jaký je problém u žen se špatnou funkcí štítné žlázy?

Z našeho pohledu, je štítná žláza problém sebe prosazení, nerespektování sám sebe. Role oběti, kdy obětujeme vlastní identitu na oltář cílů někoho, či něčeho jiného. Je to trochu na delší zkoumání, neb když léta v něčem žijete, už si ani neuvědomujete, že vám to fatálně škodí.

Proto onemocněním štítné žlázy trpí většinou ženy.

4) Kdy nejvíce vznikají duševní nemoci a proč?

Duševní onemocnění vznikají nejčastěji po nějakém silném, devastujícím, traumatickém zážitku. Někdy se stává, že ten zážitek, ten prvopočátek je v dětství a pak v dospělosti se po dlouhodobém stresu, nebo i vypětí problém pouze spustí. Dalším aspektem, je dlouhodobý stres, jakéhokoliv druhu. Ale signály nám naše tělo či psychika dává mnohem dříve, než dojde opravdu k problému, jen možná nemáme čas (někdy i chuť) problém řešit....

5) Jakým způsobem pomáháte lidem s onkologickým onemocněním?

Na onkologické klienty se díváme úplně stejně jako na jakékoliv jiné nemocné klienty. To znamená psychosomaticky, tedy komplexně. Prostě hledáme příčinu.

Kromě hledání příčin, se snažíme držet v rovnováze i tělo. Klientům upravíme jídelníček, vyřadíme potraviny, které ho zatěžují, naopak snažíme se tělu resp. orgánům dodat potřebnou výživu, vydetoxikovat ho atp..

Ale hlavně, hlavně se snažíme, aby klient dokázal převzít zodpovědnost za svůj život, za nemoc, aby ji chápal jako varovný signál a aby rozuměl tomu, co se mu děje. Neděsíme klienty, ale vedeme je k odvaze, k touze žít, k tomu, aby chápali, a rozuměli jak sobě, tak i léčbě (ať je jakákoliv).

6) Co říkáte na medializaci duševně nemocných a oboru psychiatrie a psychologie?

Upřímně, nevšimla jsem si nějaké zvýšené medializace. Naopak, myslím, že se málo mluví o rozdílech těchto oborů, psychosomatiky obzvlášť. Neví se jak obory opravdu pomáhají, je to zprofanovaný obor, lidé se bojí navštívit včas odbornou pomoc, bojí se nálepky, zařazení do psychiatrické kategorie, či diagnózy. Chápu, ale my nálepky nedáváme, ba ani diagnózy. Řešíme příběhy lidí, jejich trápení, vše čím si v životě prošli, co museli zvládnout či co nezvládli, a nezajímá nás, zda je to škatulka A či B...

7) Jakým způsobem pracujete u vás ve vaší praxi?

Jsme velký tým odborníků ve svých oborech v čele s mediálně známou MUDr. Klímovou. Ona je jedním z průkopníků našeho oboru, dává mu důležitost, ukazuje na chyby v systému západního léčení. Je to velice pracovitá a silná žena a takový je i její tým, tedy my.

Každé sezení s klientem je úplně jiné, nelze tedy nikdy dopředu určit co za druh terapie, či léčení zvolíme. Klienti k nám chodí tak jednou měsíčně, obvyklá doba strávená u nás. Při jednom sezení je hodina a půl. Výhodou naše institutu je, že pod jednou střechou máme možnost poslat klienta na jakýkoliv, vhodný pro něj, druh terapie, která je akutně zapotřebí.

8) Co říkáte na nový způsob pomoci tzv. PEER pracovníků a spolupracujete i s takovými lidmi?"

Myslím, že myšlenka je dobrá a v zahraničí tento druh pomoci funguje velice dobře. My však máme jiný druh práce, takže s pracovníky PEER nespolupracujeme, tedy alespoň prozatím.

9) Jaké máte zkušenosti ze zahraničí?

Hlavním rozdílem mezi psychosomatickým léčením u nás a v zahraničí je ten, že je to lékařsky uznávaný obor podporovaný státem. Na západě již o trochu dříve pochopili, že se nelze na nemoc dívat jako na něco mimo nás. Už i v běžných nemocnicích zacházejí s lidmi jako se svéprávními bytostmi, které mají právo výběru a právo se dozvědět o možnostech léčby. Běžní lékaři spolupracují dokonce i s léčiteli, prostě jsou na to společensky vytvořené podmínky. U nás je to už mnohem lepší, ale stále máme co dohánět.

10) Co říkáte na tzv. Týdny pro duševní zdraví?

Myslím, že vše, jakákoliv propagace možností, jak si pomoci, jak věci a problémy umět zvládat, co se dá dělat, když už onemocnění přijde, jak pomoci rodinám postižených lidí atd. je pro dobro věci.

11) Jakou vizi a plány máte do budoucna?

Ptáte-li se na mou práci, tak ještě více se vzdělávat v léčení lidí, ráda bych prozkoumala další možnosti, další pohledy, další obory....Velkým mým snem je lidi v psychosomatice vzdělávat. Mám nápady, jak více šířit naši filozofii, uvidíme co nového rok 2017 přinese a co dalšího nám umožní.



Dana Mičolová