

Ψυχοσωματικά συμπτώματα Τι είναι; Πότε εκδηλώνονται και πώς αντιμετωπίζονται

<< όταν μπουχτίσουμε και κλείσουμε την ψυχή,
αντί γι' αυτήν ανοίγει το σώμα τις πόρτες του ...>>

Ρόντιγκερ Ντάλκε

Όταν νιώθουμε κάποιες ενοχλήσεις στο σώμα μας πηγαίνουμε κατευθείαν στον αντίστοιχο γιατρό για να τις θεραπεύσουμε. Ο γιατρός μας ενημερώνει από τι προκλήθηκε η εκάστοτε ενόχληση και μας χορηγεί μια συγκεκριμένη θεραπεία-φαρμακευτική αγωγή. Υπάρχουν, όμως φορές που ο γιατρός δεν παρατηρεί τίποτα παθολογικό και στην αγωνία μας να βρούμε τι έχουμε κάνουμε πολλές εξετάσεις. Οι εξετάσεις δεν δείχνουν τίποτα, απλώς πως είμαστε απόλυτα υγιείς. Κι, όμως, εμείς συνεχίζουμε να πονάμε και να δυσανασχετούμε. Μπορεί είτε να πονάμε σε κάποιο σημείο του σώματος (θώρακα, στομάχι, κεφάλι κλπ), είτε να έχουμε υψηλή χοληστερίνη, παρ' όλο που κάνουμε σωστή διατροφή και άσκηση, είτε να αντιμετωπίζουμε κάποια δερματοπάθεια (ακμή, έκζεμα, ψωρίαση κλπ), είτε να υποφέρουμε από άλλα συμπτώματα (ταχυπαλμίες, ιλίγγους, δύσπνοια, υπέρταση κλπ). Διάγνωση και θεραπεία δεν βρίσκουμε και έτσι η ανησυχία μεγαλώνει και υποφέρουμε ακόμα περισσότερο.

Τα σωματικά συμπτώματα που δεν προκαλούνται από οργανικά ή παθολογικά αίτια ονομάζονται ψυχοσωματικά. Πολλές από τις προαναφερθείσες ενοχλήσεις αλλά και άλλες, αποτελούν αρκετές φορές μια σωματοποιημένη εξωτερίκευση των ψυχολογικών συγκρούσεων του ατόμου.

Μια περίπτωση τέτοιων συγκρούσεων, σχετίζεται με όσα θέλει να κάνει κάποιος, αλλά δεν μπορεί ή δεν πρέπει για λόγους ηθικούς, κοινωνικούς, ακατάλληλης χρονικής στιγμής. Νιώθει καταπίεση, άγχος και στην προσπάθειά του να καταπολεμήσει την θέλησή του την καταπνίγει, την 'ξεχνάει', ή πείθει τον εαυτό του πως την έχει ξεπεράσει (την εκλογικεύει). Σε περιπτώσεις, όμως, που η επιθυμία του ατόμου για κάτι είναι έντονη, χρόνια, παρά την εντύπωση που έχουμε πως το ξεπεράσαμε, εξωτερικεύεται στο σώμα μας για να μας υπενθυμίζει πως είναι ακόμα εδώ.

Ψυχολογικές συγκρούσεις βιώνουμε και όταν νιώθουμε κάτι αρνητικό (θυμό, οργή, αγανάκτηση κλπ) και για τους ίδιους λόγους με παραπάνω δεν μπορούμε να το εκφράσουμε. Π.χ. έχουμε θυμώσει με τον καλύτερο φίλο μας για την επιπόλαια συμπεριφορά του στην σχέση μας, συμπεριφορά που μας υποβαθμίζει και καταπιέζει. Νιώθουμε ανήμποροι να του κάνουμε παρατήρηση και κάθε φορά που συναντιόμαστε βιώνουμε άγχος, δυσαρέσκεια. Έχουμε πειστεί πως δεν μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε συζητώντας μαζί του. 'Αφού δεν μπορώ να του μιλήσω, ας το ξεχάσω, ίσως είναι και στην φαντασία μου, θα περάσει', σκεφτόμαστε και όντως το ξεχνάμε. Όμως, κάθε φορά που βρισκόμαστε με το φίλο μας μας πονάει πολύ το κεφάλι, το στομάχι κλπ.

Αναρωτιόμαστε για την έντονη σωματική ενόχληση και πηγαίνουμε στον γιατρό. Το μυαλό μας μπορεί να ξέχασε τα αρνητικά συναισθήματα που βιώναμε, το σώμα μας όχι. Χτυπάει καμπανάκια για να μας το θυμίζει, για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας.

Άλλη περίπτωση ψυχολογικής σύγκρουσης αναφέρεται η πεποίθηση ότι πάσχουμε από μια ασθένεια (υποχονδρία). Φοβόμαστε μήπως αρρωστήσουμε από κάποια ασθένεια, μας γίνεται έμμονη ιδέα και πράγματι υποφέρουμε από πόνους (μηχανισμός αυτοεκπληρούμενης προφητείας).

Συμπερασματικά, η μη οριοθέτηση του εαυτού μας και η συνεχής προσπάθεια αποφυγής των συγκρούσεων είναι από τις πλέον βασικές αιτίες των ψυχοσωματικών παθήσεων.

Οι ψυχολογικές συγκρούσεις πραγματώνονται συνήθως στο ασυνείδητο του ατόμου με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να τις ελέγξουμε, να τις χειριστούμε. Γι' αυτό άλλωστε είναι δύσκολο να αντιμετωπίσουμε τις ψυχοσωματικές ενοχλήσεις μας.

Στις μέρες μας, που επιβαρύνουμε τον εαυτό μας με πολλές ευθύνες και υποχρεώσεις και ζούμε σε πολύ αγχογόνες συνθήκες καταπιέζοντας τις επιθυμίες μας, τα ψυχοσωματικά συμπτώματα είναι σε έξαρση.

Ας σκεφτούμε πως η εκδήλωσή τους είναι μια 'φωνή βοήθειας' που κραυγάζει η ψυχή μας. Αυτή η φωνή ζητάει ένα υπεύθυνο Εγώ που να αυτοπροστατεύεται.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Μόλις διαπιστωθεί η απουσία παθολογικών αιτιολογικών παραγόντων να απευθυνθούμε σε κάποιον ψυχοθεραπευτή και να δουλέψουμε μαζί του. Θα μας βοηθήσει να εντοπίσουμε τις ασύνειδες διεργασίες και συγκρούσεις, να τις επεξεργαστούμε και να θεραπεύσουμε τα συμπτώματα.

Να μάθουμε πως ενώ το μυαλό μας μπορούμε να το ελέγξουμε, μπορούμε να καθοδηγήσουμε την σκέψη και τις πράξεις μας, το σώμα μας όχι. Πάντα θα μας δείχνει αυτό που πραγματικά νιώθουμε και που έχουμε ανάγκη. Ας το ακούμε περισσότερο...