

Deprese, protože je problémem vyšší nervové regulace, než jenom na úrovni jednotlivých orgánů, nebo svalů, se může projevovat jako problémy nebo bolesti v různých oblastech těla.

Když to vezmeme od hlavy k patě, může deprese vypadat jako:

Bolesti hlavy, trnutí v hlavě, napětí v čele, problémy s ostrým viděním a se zaostřováním obrazu při vidění, trnutí ve žvýkacích svalech, pocit nemožnosti polknout a knedlíku v krku, pocity nedostatku vzduchu a dušení, pocity sucha v puse nebo nadměrného slinění, pocity dušení a tlaku na krku, pocity tíhy a tlaku na hrudníku, pocity vnitřního třesu v těle, pocity bušení a přeskokování srdce, pocity plného žaludku a nechutenství, pocity na zvracení i stálého hladu a nemožnosti se nasytit, zácpa nebo průjem, trnutí konečků prstů nebo svalů okolo rtů a podobně, pocity zimnice nebo naopak zvýšeného pocení....

Teď si přibližně řekneme, jak je možné, že deprese nebo úzkosti mohou vypadat jako všechno možné jiné a případně jak si s tímto poradit.

Nadměrné dýchání -hyperventilace, jako jedna z možných příčin tělesných příznaků u deprese.

Naše tělo má velmi přesně regulované všechny faktory.

1/ Jsme přizpůsobeni na dýchání vzduchu - směsi z asi 20% kyslíku a 80% dusíku. Tento vzduch vdechujeme při nádechu. Ve vydechovaném vzduchu je stále ještě 16% kyslíku. V klidu dýcháme asi 12 x za minutu asi půl litru vzduchu.

2/ Při úzkosti dýcháme více než potřebujeme na klidový režim. Nadechneme více kyslíku a vydechneme více oxidu uhličitého.

3/ Více kyslíku většinou nevyužijeme na práci svalů /proto například při stresu pomáhá sportovat, protože spotřebováváme nadměrný kyslík na práci svalů/.

4/ Nedostatek oxidu uhličitého způsobí v krevním séru změnu pH- kyselosti krve a tím změnu ve fungování minerálů-hlavně hořčíku a vápníku /proto tolik doporučované užívání hořčíku/.

5/ Změna v koncentraci vápníku a hořčíku způsobí celkové špatné příznaky - pocity na odpadnutí, točení hlavy, trnutí svalů...vše co jsme na začátku vyjmenovali.

Všechny příznaky jsou často způsobené úzkostí, nadměrným dýcháním ve stresu.

Jak si pomoci?

Ve stresu máme často zmatenější myšlení.

Je dobré dopředu si v klidu natrénovat regulované zpomalené dýchání - podle hodinek s vteřinovou ručičkou nebo s ukazatelem vteřin dýcháme 10 vteřin nádech a 10 vteřin výdech / pokud se nám nepodaří rozdělit dech rovnoměrně, zadržíme dech ve výdechu nebo v nádechu/ celkově dáme 3 dechy za minutu.

Pokud budeme v úzkosti a depresi a objeví se tělesné příznaky- pocity na odpadnutí, panika, tetanie, nasadíme zpomalené dýchání a do 3 minut jsme z nepříjemných příznaků venku.

/na specializovaných psychoterapeutických programech děláme i ukázkou hyperventilace s důkazem, že při nadměrném dýchání se skutečně všechny nepříjemné příznaky dostaví.

Relaxace - autogenní trénink, nebo Jacobsonova progresivní relaxace.

Relaxační techniky byly vymyšleny na to, aby srovnali v organismu sympatický a parasympatický nervový systém.

Sympatický nervový systém připravuje organismus na akci a výkon. Zastaví trávení, zvýší tlak a činnost srdce, zvýší dýchání. V dnešní době máme často tento sympatický nervový systém hodně přetížený, protože se hodně zaměřujeme na výkon.

Parasympatický nervový systém organismus relaxuje, uvolní svaly, nastartuje trávení a vylučování, zklidní dýchání, zpomalí srdeční rytmus a sníží krevní tlak, navodí spánek.

Následkem nevyrovnanosti bývají psychosomatické nemoci - vysoký krevní tlak, vředy na dvanáctníku a žaludku, poruchy imunity, astma, ...

Relaxační techniky mají nastolit vyrovnanou spolupráci sympatického a parasympatického nervového systému. Všechny relaxační techniky je nutné nejdříve trénovat, aby se dali v případě potřeby účinně využít.

Deprese a tělesné problémy

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová
