

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

11-2 Gastroezofageální refluxní choroba

Gastro-ezo-fegeální refluxní choroba

- Chronické problémy s prenikáním žalúdočných kyselín hore-do pažeráka.
- Stres snižuje prah bolestivosti.

Myseľ a mozog

- Ako prispieva myseľ a mozog k refluxu?
- Vinníkom je blúdívý nerv, ktorý je zodpovedný za svalový tonus pažerákového zvierača.
- Aktivita blúdívého nervu je ovplyvňovaná hypotalamom.
- Hypotalamus dostáva signály od emočných centier v mozgovej kôre, ktoré sú citlivé na stres.

Stres

- Znížený prah bolestivosti a znížená efektivita pažerákového zvierača je spojená so stresom.
- Prekalibrovanie termostatu bolesti v našom nervovom systéme nevyžaduje faktor týrania.
- Rozhodujúci vplyv tu má chronický emočný stres, ktorý spôsobuje zníženie prahu bolestivosti a abnormálne zvýšenie ostražitosti mozgu.
- Chorobou trpia ľudia, ktorí ignorujú svoje vlastné záľuby a túžby, na úkor druhých, o ktorých sa starajú.
- Sú nebezpečne náchylní k zraniteľnosti stresom.

Bolešť

- Pôvod ich bolestí je často podvedomom potláčaní hnevu.
- Bolešť je spôsobom vnímania.
- Bolestou trpia ľudia, ktorí boli v detstve vystavení chronickému strachu, hodnoteniu, kritike a neprijatiu rodičmi-nechceli ich.
- U pacientov, ktorí trpia syndrómom dráždivého tračníka je tiež vysoká pravdepodobnosť, že budú mať aj iné symptómy v iných častiach tela.
- Mnohých trápí náchylnosť k bolestiam-migrénam.
- Toto sa dá pochopiť vtedy, ak porozumiete myšlienke vypestovania precitlivenosti nervového systému v reakcii na stresujúce zážitky.
- Okrem syndrómu dráždivého tračníka a refluxu, ich trápí ešte iné potiaže-intersticiálna cystitída a fibromyalgia.
- Mnohí pacienti sa vyliečia pomocou psychoterapie, ktorá im pomôže spracovať ich potlačovaný hnev.

Zdroj: Dr. Gabor Maté, *Když tělo řekne NE*, Praha, Peoplecomm, 2022