

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

13 Reumatoidná artritída

Reumatoidná artritída

- Je s najväčšou pravdepodobnosťou nervového pôvodu.
- Vzniká ako dôsledok psychoemočného stresu.
- Je spojená so šokom, starosťami a žiaľom.
- Má autoimunitný pôvod.

Autoimunitné-reumatické choroby

- Reumatoidná artritída
- Sklerodermia
- Ankylozujúca spondylitída-Bechtěrevova choroba
- Systémový lupus erythematosus-mozog

- Autoimunitné choroby sa vyznačujú tým, že imunitný systém vedie občiansku vojnu proti vlastnému telu.
- Narušený imunitný systém sa obracia proti tkanivám vlastného tela, najmä proti tkanivám, ako sú chrupavky, puzdra šliach, kĺbové výstreľky, cievne stený.
- Pre tieto choroby sú typické rôzne vzorce zápalových zmien, ktoré napadajú kĺby končatín, chrbticu, povrchové tkanivá, ako koža, povrch očí, alebo vnútorné orgány-srdce, pľúca, mozog, močové cesty.
- Pre pacientov je typický extrémny stoicizmus a hlboká zakorenená averzia voči vyhľadávaniu cudzej pomoci.
- Pacienti často mlčky trpia trýznivými bolesťami, nehovoria o problémoch, odmietajú lieky, ktoré by tlmili ich bolesti.
- Nereptavý stoicizmus si obyčajne pacienti vypestovali v detstve.
- Sú zameraní na druhých, v detstve boli týraní, chránili matku pred násilníckym partnerom.
- Spoločným rysom pacientov je pseudo-nezávislosť-kompenzačná hyper-in-dependencia.
- Pacienti zvládajú ťažké emócie, čím si kompenzujú emočné potreby, ktoré boli v ich detstve nenaplnené.
- Deti pred svetom aj sami pred sebou predstierajú, že nemajú žiadne potreby, kde by potrebovali pomoc iných.
- Jedným z aspektov takej predstieranej sebestačnosti je znížené vnímanie emočných stresov a ich redukcia na zvládnuteľnú "detskú" veľkosť.

Kompenzačná hyper-in-dependencia

- Má svoj pôvod vo výmene rolí medzi dieťaťom a rodičom v rannom detstve.
- Výmena rolí medzi dieťaťom a rodičmi, pokiaľ nie je krátkodobá, je takmer vždy príznakom patologického javu u rodiča, ale zároveň príčinou patologického javu u dieťaťa.
- Takáto výmena rolí vedie k pokrievaniu vzťahu dieťaťa k celému svetu.
- Toto je významným zdrojom neskorších psychických a fyzických potiaží a stresu, pretože to vyvoláva predispozíciu k stresu.
- Ľudia trpiaci reumatoidnou artritídou sú perfekcionalisti. Majú obavy z vlastných zlostných impulzov, popierajú nepriateľské pocity a majú silný pocit nedostatočnosti.
- Tieto vlastnosti nie sú vrodené a nie sú ani doživotné.
- U pacientov je jasná funkčná alebo faktická strata jedného, alebo oboch rodičov, ktorá spôsobuje emočná depriváciu.
- Podobne ako kompenzačná hyper-independencia, tiež potláčanie hnevu je forma disociácie-procesu, ktorý má svoj pôvod v detstve.

Defenzívna exklúzia

- Je spôsob, ako jedinci vedome vytláčajú pocity, alebo informácie, ktoré prinášajú neriešiteľné problémy.

- Mechanizmy defenzívnej exklúzie filtrujú informácie, ktoré v minulosti viedli k bolesti a utrpeniu.
- Dieťa, ktoré prejavilo hnev, sa kvôli tomu dostalo do problémov a zažilo odmietnutie.
- Hnev a odmietanie následne začne smerovať dovnútra, proti sebe samému, aby tak ochránilo svoju väzbu a vzťah s rodičmi.
- To potom vedie k intenzívnym pocitom nedostatočnosti a zlého obrazu o sebe samom.
- Hnev je často odklonený od osôb, ktoré ho síce vyvolali, ale na ktorých má jedinec silnú väzbu a miesto toho je namierený proti sebe samému.
- Výsledkom je potom nemierná sebakritika.

Imunitný systém

- U autoimunitných ochorení sa obranné mechanizmy tela obracajú proti telu samému.
- V rámci organizmu jednotlivca je fyzická vzbura výsledkom zmäteného imunitného systému, ktorý odráža podvedomý psychický zmätok, preto bunky imunitného systému napadajú tkanivo vlastného tela, ako by to boli cudzie predmety, rovnako ako psychické ja, je napadané dovnútra presmerovaným hnevom a výčitkami.
- Tento zmätok naznačuje tiež narušenie vzájomne prepojených mechanizmov tela/mysli v rámci emočne-nervovo-imunitného-hormonálneho supersystému-PNI systém.
- Emócie-strach, hnev, láska, sú pre prežitie organizmu rovnako dôležité, ako nervové impulzy, bunky imunitného systému, alebo hormonálna aktivita.
- Cytokíny, molekuly imunitného systému, slúžia k prenosu informácií a môžu sa naviazať na receptory nervového systému v mozgu a spôsobujú zmeny v stave, nálade a správaní.
- Emócie môžu preto spôsobovať zmeny v aktivite imunitného systému.
- Prvou zásadnou úlohou imunitného systému je rozlišovať medzi tým, čo je bežná súčasť vlastného tela a čo sú hrozby, zvnútra a zvonka.
- Imunitná reakcia začína preto rozoznávaním.
- Rozoznávanie je zmyslová funkcia, ktorú vykonáva nervový systém prostredníctvom zmyslových orgánov.
- Imunitný systém je teda tiež zmyslový orgán.
- Imunitný systém má tiež svoju pamäť.
- Pamätá si, čo je z vonkajšieho sveta neškodné, prospešné, čo je neutrálne a čo je toxické.
- Imunita prechádza procesom učenia.
- Informácie si imunitný systém uchováva v podobe buniek, ktoré sú naprogramované tak, aby okamžite reagovali na hrozbu, s ktorou sme sa v minulosti stretli.
- Podobne ako nervový systém musí udržať svoju schopnosť učiť sa po celý život, tiež imunitný systém vie vytvárať nové spomienky klonovaním imunitných buniek, ktoré sú priamo určené na rozoznávanie nových hrozieb.
- Vzhľadom k tomu, že bunky imunitného systému sa vyskytujú v krvnom obehú a vo všetkých orgánoch a častiach tela, môžeme imunitný systém považovať za akýsi "plávajúci mozog", ktorý je schopný detegovať všetko cudzie.
- Zmyslový aparát-oči, uši, chuťové bunky, toho "plávajúceho mozgu", predstavujú receptory na povrchu buniek imunitného systému nastavené tak, aby rozoznávali, čo je škodlivé a čo nie.
- Čo do organizmu patrí, to imunitný systém rozoznáva podľa prítomnosti špeciálnych látok-autoantigénov-na membránach normálnych buniek tela.
- Lymfocyty, ktorých úlohou je pamätať si cudzí antigén, sú práce T-lymfocyty.
- To, čo už vieme, zahŕňa mimoriadne komplikované postupnosti biochemických procesov, interakcií a vplyvov.

Dôležitá informácie je, že emócie a imunita zdieľajú určité svoje funkcie:

- 1. "Povedomie" o tom, čo je súčasťou ja a čo nie.
- 2. Schopnosť rozoznať, čo je prínosné a čo nebezpečné.
- 3. Prijímanie pozitívnych vplyvov a potlačovanie negatívnych.
- Pokiaľ dôjde k narušeniu našej psychickej schopnosti rozlišovať medzi tým, čo som ja a čo už nie, je pravdepodobné, že sa taká porucha rozšíri a na našu fyziológiu.
- Potláčaný hnev môže viesť k narušeniu imunity tela.

- Neschopnosť efektívne spracovávať a vyjadrovať pocity a sklony uprednostňovať potreby druhých a ignorovať tie vlastné, sú spoločné pre ľudí, ktorí trpia **chronickými chorobami**.
- Mechanizmy pre zvládanie emócií a situácií predstavujú na psychickej úrovni rozmazanie hraníc, zmätok v tom, kde končím ja a kde začínajú druhí.
- Podobný zmätok potom nasleduje na úrovni buniek, tkanív a orgánov.
- **Imunitný systém prestáva správne rozoznávať, proti čomu zasiahnuť a čo chrániť.**
- Bunky imunitného systému, ktoré zasiahnu proti vlastnému tkanivu, sú buď okamžite zničené, alebo odstavené.
- V prípade, že tieto bunky nie sú deaktivované, začnú poškodzovať to, čo mali chrániť.
- **Výsledkom môžu byť alergické reakcie a autoimunitné choroby.**

Stres

- Ochromenie imunitného systému môže byť spôsobené **chronickým emočným stresom**.
- Jedným z typických znakov reumatoidnej artritídy je prítomnosť protilátky, ktorou zmätený imunitný systém obracia proti tkanivu vlastného tela.
- Táto protilátka sa volá **reumatoidný faktor-RF**. Je prítomná u viac ako 70% pacientov trpiacich reumatoidnou artritídou.
- RF sa vyskytuje aj u ľudí, ktorí nemajú reumatoidnú artritídu.
- Odborníci zistili, že **psychický stres sa významnou mierou podieľa na nástupe, zhoršovaní a konečnom výsledku reumatoidnej artritídy**.
- Intenzita choroby súvisí so zvýšenou mierou psychosociálnych stresových faktorov, ktoré sú spojené s nástupom choroby.
- Vlastnosti ľudí, ktorí trpia reumatoidnou artritídou: **sebaobetavosť, poddajnosť, neistota, plachosť, nesmelosť, perfekcionizmus**.
- Stresy vo vzťahoch sú spojené so zhoršením **zápalov a bolestí kĺbov**.
- V priebehu obdobia, ktoré vnímame ako nebezpečné, je veľa orgánov a tkanív náchylnejších k zápalom a iným nepriaznivým zmenám.
- Stimuly, ktoré vnímame ako nebezpečné, môžu spôsobiť rozšírenie ciev, odtoky, krvácanie, zvýšenú náchylnosť voči poškodeniu tkanív a zníženie prahu bolestivosti.
- Existuje niekoľko potenciálnych dráh, pomocou ktorých môžu psychické tlaky spôsobiť zápaly v kĺboch, spojivovom tkanive, alebo orgánoch.
- Akákoľvek časť tela môže ovplyvniť ktorúkoľvek inú časť tela prostredníctvom **nervových spojení**.
- Rýchle zmeny v tele v reakcii na stres sú nepochybne spôsobené okamžitou reakciou **nervového systému**.
- Signály, ktoré vychádzajú z mozgu, môžu hyperaktivitou buniek imunitného systému stimulovať vzdialené nervové zakončenia k vypúšťaniu silných protizápalových molekúl, ktoré spôsobujú poškodeniu kĺbov.
- Niektoré chemikálie, ktoré vypúšťajú nervy, pôsobia tiež ako silné iritátory, ktoré vyvolávajú bolesť.
- Chronické rysy autoimunitných chorôb zahŕňajú celý PNI supersystém, hlavne spojenie medzi mozgom, hormónmi a imunitným systémom.
- **Nerovnováha PNI systému spôsobená stresom je fyziologicky zodpovedná za nástup a záchvaty autoimunitných chorôb.**
- Stresový aparát tela a konkrétne tvorba stresového hormónu-kortizolu, je narušovaný a vyvádzaný z rovnováhy chronickou hyperstimuláciou.
- Normálne vylučovanie kortizolu v nadľadvinách reguluje činnosť imunitného systému a tlmi zápalové reakcie spustené bunkami imunitného systému.
- **U pacientov s reumatoidnou artritídou sú kortizolové reakcie na stres menej intenzívne. Asi málo kortizolu.**
- Toto môže viesť k **nesprávnej aktivite imunitného systému a nadmerným zápalom**.
- Na jednej strane sa imunitný systém vymkne normálnej kontrole a začne nadmerne napadať telo zbytočným zápalmi a na druhej strane sú potrebné protizápalové reakcie oslabené a neúčinné.
- **Jediným prípravkom pri liečbe autoimunitných chorôb je teda kortizol-jeho syntetické náhražky.**

- Záchvat nemoci núti pacientov, aby sa vyhýbali stresovým interakciám. **Vtedy telo povie "NIE".**

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