

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

14 Biológia vzťahov

Biológia vzťahov

- Sociálne a emočné spojenia sú neoddeliteľnou súčasťou našej neurologickej a chemickej podstaty.
- Celkové zdravie je ovplyvňované nielen našim fyzickým prostredím, ale tiež prostredím sociálnym.
- Z bio-psycho-sociálneho pohľadu, naša biológia, psychické fungovanie a interpersonálne a sociálne vzťahy spolupracujú a tiež sa navzájom ovplyvňujú.
- Stres, ktorému sa vystavujeme predstavuje základný faktor pri nástupe symptómov fyzických chorôb.
- **Pozitívne sociálne vzťahy majú význam pri modulácii stresu.**

Astma

- Na astme sa podieľajú všetky zložky PNI systému: **emócie, nervy, bunky imunitného systému i hormóny**.
- **Astmatický záchvat** môže byť spustený čímkoľvek, od alergénov, fyzického vypätia, cez infekcie dýchacích ciest, nízkej teploty, alebo liekmi, po plač, smiech a iné emočné rozrušenie.
- Ďalším spôsobom, ako emócie ovplyvňujú zápaly je prostredníctvom **hormónov**.
- Glukokortikoidný hormón-kortizol je vylučovaný nadľadvinami vtedy, keď dostane signál z hypotalamo-hypofyzálneho systému mozgu.
- **Znížená produkcia kortizolu potom vedie k nedostatočnému obmedzovaniu zápalu.**
- Ak je obmedzená produkcia kortizolu v reakcii na stres, vznikne **atropická dermatitída, alebo astma**.
- U astmatických detí bola pozorovaná **separačná úzkosť**, ktorá bola spôsobená **psychickými stavmi** detí, ktoré **nemali dobré vzťahy s rodičmi**.
- Bola potvrdená vyššia početnosť dlhých, eskalujúcich a negatívnych interakcií medzi astmatickými deťmi a ich matkami, než tomu bolo u zdravých detí.
- Rodičia sa k deťom správali **viac kriticky**.
- Záchvaty astmy vznikali vtedy, keď deti boli **frustrované alebo kritizované**.
- **Vysoko citlivé deti** podvedome vnímajú signály z prostredia, najmä tie, ktoré naznačujú **emočný stav ich rodičov**.

Rodinné systémy, v ktorých u detí astma prepuká majú **4 spoločné rysy**:

- **Prílišná previazanosť**
- **Prílišná ochrana zo strany rodičov**
- **Nepružnosť**
- **Nedostatočný a nezdravý spôsob riešenia konfliktov.**

Sociálne vzťahy

- **Patologické rodinné prostredie** sa vyznačuje vysokým stupňom **reaktivity a angažovanosti**.
- Prejavuje sa to **vzájomnou závislosťou vzťahov**.
- **Narušovaním osobných hraníc**.
- **Zle diferencovaným vnímaním vlastného ja a ďalších členov rodiny**.
- **Oslabenými hranicami**.

Rakovina prsníka

- U žien s rakovinou prsníka bola zistená výrazná **interakcia medzi vysoko nebezpečnými stresormi a sociálnou podporou**.
- U žien podrobených **vplyvu vysoko nebezpečného stresoru, ktorým zároveň chýbala emočná podpora okolia**, bolo zistené **deväťkrát vyššie riziko rozvoja karcinómu prsníka**.
- Fyziologické fungovanie ľudí nie je možné oddeľovať-ani teoreticky, ani v praxi-od emočných a sociálnych spojení, ktoré sú pre nás oporou.

- Pri vzniku rakoviny prsníka hrá dôležitú rolu nielen sociálna izolácia fyzická, ale aj psychická-pocit izolácie.
- Rakovina prsníka, maternice a vaječníkov je závislá od hormonálnej regulácie v tele.
- Vzhľadom k dopadu emócií na hormonálnu reguláciu, nie je vylúčené, že izolácia môže mať priamy dopad na nástup rakoviny.

Emócie

- Ľudia sa líšia v tom, ako na nich fyziologicky doliehajú **sociálne a interpersonálne stresory, alebo iné vonkajšie tlaky.**
- Kľúčovým faktorom týchto rozdielov je emočný vývoj.
- Ani v dospelosti nie je záruka, že sme emočne nezávislí.
- V každom veku sú naše reakcie na potencionálne stresy výrazne ovplyvňované tým, do akej miery naše **emočné fungovanie** ovládajú naše **potreby väzieb, obavy a úzkosť.**

Vzťahy

- **Nemoc nie je iba biologická udalosť,** ktorá postihne jednotlivého človeka, ale je závislá aj od fyziologického fungovania členov rodiny.
- Vzťahy zostávajú významnými fyziologickými regulátormi po celý náš život.

Diferenciácia

- Základnou koncepciou teórie rodinných systémov je diferenciácia.
- Diferenciácia je schopnosť byť v emočnom kontakte s druhými, a zároveň emočne fungovať i nezávisle.
- Nedostatočne diferencované osoby **nemajú emočné hranice medzi sebou samotnými a druhými a tiež nemajú hranice, ktoré bránia procesom emočného prežívania, aby preťažili ich procesy myslenia.**
- Automaticky potom absorbujú úzkosť druhých a tým vytvárajú značnú mieru úzkosti aj v sebe.
- Správne diferencované osoby potom môžu reagovať na základe otvoreného prijatia vlastných emócií, ktoré nemajú potrebu upravovať tak, aby odpovedali očakávaniam druhých, alebo sa im nejakým spôsobom vzpierajú.
- Tieto osoby svoje **emócie ani nepotlačujú, ani sa im nenechávajú impulzívne ovládať.**

Poznáme dva druhy diferenciácie

- Funkčná
- Základná
- Funkčná diferenciácia označuje schopnosť človeka fungovať na základe jeho vzťahov s druhými-**závislosť od názorov druhých.**
- Základná diferenciácia znamená, že som schopný interakcie s druhými a dokážem zároveň byť voči nim a sám voči sebe emočne otvorený.
- Čím **nižší stupeň základnej diferenciácie** človek dosiahne, tým je náchylnejší voči psychickému stresu a fyzickým chorobám.

Rodičia

- Bolo pozorované jasné spojenie medzi **stresom a subjektívnou potrebou dosiahnuť očakávania rodičov.**
- Teda medzi vnútorným fyziologickým prostredím a dlhodobou potrebou dieťaťa dosiahnuť uznanie zo strany rodičov.

Manželstvo

- Horšia kvalita manželstva je výrazne a preukázateľne spojená so zníženou funkčnosťou imunitných reakcií.
- Ženy, ktoré boli rozvedené, a boli schopné vyššej miery sebaregulácie, neboli tak závislé na vzťahu, mali imunitný systém silnejší.
- Vyššia miera diferenciácie teda znamená lepšie zdravie.
- Ten z partnerov, ktorý má vo vzťahu väčšiu moc, nezdiera také veľké množstvo úzkosti.

- To je aj dôvod, prečo majú ženy viac depresie a úzkosti, ako muži.
- To, čo je vo vzťahu nevyrovnané, je samotný vzťah.
- Ženy viac absorbujú stresy a úzkosti svojich manželov a detí a zároveň sa musia vysporiadať so svojimi vlastnými stresmi.
- Ten z partnerov, ktorý kvôli fungovaniu vzťahu musí viac potláčať svoje vlastné potreby, nesie tiež väčšie riziko nástupu nejakej fyzickej choroby.
- Existencia spojenia medzi mysľou a telom a tiež medzi dvoma osobami znamená, že je možné, že sa úzkosť jednej osoby prejavuje vo forme fyzických symptómov u druhej osoby.
- Väčšia pravdepodobnosť nástupu symptómov je u toho z partnerov, ktorý sa v záujme zachovania harmónie v systéme vzťahu prispôsobuje viac.

Sebaregulácia

- Cieľom prírody je podporovať rast jednotlivca od absolútnej závislosti k nezávislosti, alebo zdravej a vyváženej vzájomnej závislosti dospelých, ktorí žijú v komunite.
- Vývoj je procesom posunu od naprostej externej regulácie k sebaregulácii do maximálnej možnej miery, ktorú nám umožňuje naše genetické naprogramovanie.
- Ľudia schopní dobrej sebaregulácie sú zároveň schopní efektívnej interakcie s druhými ľuďmi.
- A tiež dokážu vychovávať deti tak, aby sa z nich stali dospelí schopní sebaregulácie.

Nezávislosť

- So zvýšenou schopnosťou sebaregulácie v dospelosti, prichádza tiež zvýšená potreba nezávislosti-slobody skutočnej voľby.
- Všetko, čo nezávislosť narušuje, je vnímané ako zdroj stresu.
- Stres silnie vtedy, keď nemáme moc efektívne reagovať na sociálne alebo fyzické prostredie, alebo keď máme pocit bezmocnosti a chýbajú nám zmysluplné možnosti voľby, čiže vtedy, keď je narušená naša nezávislosť.
- Nezávislosť ale musíme uplatňovať tak, aby nenarúšala sociálne vzťahy.
- Čím menej sa v detstve rozvinie naša schopnosť sebaregulácie, tým viac budeme v dospelosti závislí na vzťahoch k druhým.
- Čím väčšia bude táto závislosť, tým bude väčšia hrozba pri narušení, alebo strate toho vzťahu.
- Tým pádom zraniteľnosť voči subjektívnemu a fyziologickému stresu bude úmerná stupni emočnej závislosti.

Minimalizácia stresu

- 1. Aby sme minimalizovali stres, ktorý vychádza z ohrozenia nášho vzťahu, môžeme sa vzdať časti svojej nezávislosti.
- Pokiaľ však chronicky potláčame svoje emočné potreby, aby sme boli prijateľní pre druhých, zvyšujeme tým riziko, že za to budeme musieť zaplatiť vo forme ochorenia.
- 2. Ďalším spôsobom, ako sa môžeme chrániť pred stresom z ohrozenia vzťahov, je emočné uzatvorenie.
- Tento mechanizmus nám pomáha zbaviť sa úzkosti, ale nedokáže zabrániť jeho fyziologickým prejavom.
- Emočná intimita je nevyhnutnou psychickou a biologickou potrebou.
- Následný stres z nenaplnenia emočných potrieb je veľmi intenzívny.
- Sociálna podpora pomáha uľavovať od fyziologického stresu.
- Ľudia, ktorí sú viac sociálne izolovaní sú náchylnejší k mnohým chorobám.
- Čím viac sociálneho kontaktu majú seniori, tým je nižšie riziko rýchleho úmrtia.
- Sociálne putá a podpora, sú významnými prediktormi morbidity (chorobnosť) a mortality (úmrtia).
- U dospelých regulácia biologického stresu závisí na krehkej rovnováhe medzi bezpečím osobných a sociálnych vzťahov a skutočnou nezávislosťou.
- Pokiaľ túto rovnováhu čokoľvek naruší, predstavuje to zdroj stresu, či si to uvedomujeme, alebo nie.