

## KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

### 9 Rakovina kože-malígny melanóm

#### Malígny melanóm

- Melanóm je zhubný nádor, tvorený melanocytmí-bunkami kože.
- Melanóm je **smrtiaci typ rakoviny**, ktorý sa často šíri do iných orgánov v tele a postihuje ľudí v najlepších rokoch.
- Príčinou jeho vzniku môže byť **potlačovanie emócií**.
- Medzi melanómom a potlačovaním emócií je silný vzťah-potvrdili najpresvedčivejšie výskumy.
- Pacienti nehovoria o svojich emóciách, ani o svojich pocitoch.
- Rodičia pacientov boli často **alkoholici**.
- Sú silne pripútaní k rodičom-**mame**-nezdravá závislosť.
- Pocity rodičov ukladajú potlačovaním vlastných emócií.
  
- **A-angry-aggressive-agresívni, hnevliví-náchylní k srdečných chorobám.**
- **B-balanced-vyvážené reakcie, schopné vyjadrovať emócie bez zbytočných výlevov. Vedia vyjadriť hnev, strach, smútok.**
- **C-carner-rakovina-extrémne ústretoví, trpezliví, pasívni, neasertívni, odovzdaní. Nevyjadrujú negatívne emócie.**
  
- Potlačovanie emócií, milé správanie, neprejavovanie agresivity sú **celoživotné vzorce správania, ktoré majú svoj pôvod v rannom detstve**.
- Pacienti trpiaci rakovinou majú sklony popierať a potlačovať konflikty a emócie vo väčšej miere, ako ostatní ľudia.
- **Potláčanie emócií, neschopnosť hovoriť "NIE, vyvoláva stres, ktorý je človeku smrteľne nebezpečný.**
- Pokiaľ je stres dlhodobý, naruší homeostázu tela, imunitný systém, fyziologickú rovnováhu v tele a obranné mechanizmy a vyvoláva chorobu.
- Fyziologický stres je pojitkom medzi rysmi osobnosti a chorobami.
- Spôsob, ako sa vyrovnávame s emóciami zvyšuje riziko nástupu choroby.
- Pacienti majú zníženú schopnosť **emočnej komunikácie**.
- **Pokiaľ sa nenaučia efektívne prejavovať svoje pocity, dochádza k premene týchto emočných zážitkov v škodlivé biologické procesy.**
- Toto učenie prebieha v detstve.
- Spôsob, ako ľudia dospievajú, formuje ich vzťah k vlastnému telu i psychike.
- To, čo voláme osobnosť, je rada mechanizmov pre zvládanie emócií a situácií, ktoré sme si vytvorili v detstve.
- Poznáme rysy osobnosti hlboko zakorenené v nás a reakcie na prostredie, ktoré nám zabezpečuje prežitie.
- Nutkanie mať všetko pod kontrolou nie je vrodenný rys, ale mechanizmus pre zvládanie emócií a situácií.
- **Celoživotné potláčanie emócií vedie v neskoršom veku k nešťastiu, stresu, depresii a fyzickej chorobe.**

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