

## Kapitola 2

# **Jak rozpoznávat varovné signály a správně na ně reagovat**

Psychosomatické poruchy tedy často nejsou ničím víc než varovnými signály našeho podvědomí vědomému rozumu. Pro uzdravení je proto velmi důležité pochopit, jak se naši psychice daří provést ten kousek, že vytvoří skutečné fyzické příznaky, ačkoli postižené oblasti a orgány jsou naprosto zdravé. Protože však tato osvěta v klasické školní medicíně často chybí, mnoho lidí se skutečně obává, že jsou „psychicky nemocní“. Chtějí něco mít „na papíře“, přejí si, aby přece jen byla nalezena nějaká „pravá“ tělesná příčina toho, že se u nich objevují panické ataky. Mravenčení v rukou a nohou, výpadky sluchu, bušení srdce, svírání žaludku, tíseň na hrudi a stažené hrdlo, mdloby a pocit, že člověk vystoupil ze svého těla, to všechno je natolik reálné, že za tím přece musí vést něco tělesného. V jistém smyslu tomu tak je, přesto jste v naprosté většině tělesně, ale i psychicky naprosto

zdraví. Vaše psýché vás jen chce upozornit na to, že určité chování nebo způsob myšlení musíte změnit, abyste si v dlouhodobé perspektivě ušetřili nějakou větší újmu. Když tato varování budete propříště včas brát vážně a budete na ně správně reagovat, může vaše úzkostná porucha i s ní spojené záchvaty paniky již velmi brzy nadobro zmizet.

## Moc podvědomí

Abyste dokázali lépe porozumět tomu, jaké procesy se ve vás během úzkostné ataky odehrávají, podíváme se nejprve krátce na mozek a probereme si oba naprosto rozdílné pracovní postupy vědomého rozumu a podvědomí.

V mozku dospělého člověka se nachází asi 86 miliard nervových buněk, kterým se také říká neurony. Ty jsou navzájem propojeny asi 100 biliony synapsí. To znamená, že každá mozková buňka je spojena vždy s nejméně tisícem dalších mozkových buněk. Asi si to teď jen stěží dokážete představit, ale počet možných kombinací, které čistě matematicky vyplývají z počtu neuronů a jejich spojení, daleko překračuje počet zrněk písku na naší krásné planetě. Připomínám, že se tady bavíme o možnostech kombinací u jednoho jediného lidského mozku!

Náš vědomý rozum však z této nepředstavitelné kapacity používá relativně málo. Vnímá maximálně osm informací za sekundu a na to, aby dokázal rozumně zformulovat myšlenku, potřebuje v průměru tři sekundy. Dříve se říkávalo, že využíváme jen asi deset procent mozku. Dnes samozřejmě víme, že to

není tak úplně pravda, protože naše podvědomí velmi pravděpodobně čerpá z celého potenciálu našich šedých buněk. Podle posledních poznatků zpracovává minimálně 80 000 informací za sekundu, a je tak desettisíckrát rychlejší (dalo by se říci i chytřejší) než náš vědomý rozum, na který jsme tak pyšní.

## Panické ataky: laskavost psýché

Skutečným šéfem v naší hlavě tedy je a zůstává podvědomí. A tento šéf s námi komunikuje, a to prostřednictvím takzvaného vnitřního pocitu (tušení, intuice). Jistě to znáte také: zatímco vědomě se ještě pořád zabýváte tím, zda byste něco měli udělat, nebo ne, probíráte to ze všech stran a zvažujete pro a proti, už nějakou dobu máte určitý pocit. Nějaký neodůvodnitelný pocit, který vám říká „raději to nechej plavat“ nebo „jo, jdi do toho“. Neboť vaše podvědomí už díky své kapacitě a výkonnosti zpracovalo veškerá data, která má k dispozici, a porovnálo je se všemi daty a zkušenostmi, které jste kdy v životě získali. To všechno se odehrává během desetin sekundy a váš vědomý rozum by tímto náparem dat byl beznadějně zahlcen.

Pro vaše podvědomí je to ale hračka. Během velice krátké doby na základě analyzovaných dat rozhodne a také vám to sdělí, a to prostřednictvím zmíněného tušení. Přitom se ostatně také bere v úvahu neuvěřitelné množství dalších informací, na které byste vědomě nikdy nepomysleli. Například držení těla, řeč těla, zabarvení hlasu, volba slov nebo i vůně. Četné studie tak ukázaly, že náš mozek podvědomě dokáže například při výběru partnera

jen na základě tělesného pachu člověka rozpoznat, zda bychom s tímto partnerem mohli jednou zplodit zdravé děti, nebo ne. To je pak také jeden z důvodů, proč nám někteří lidé voní a jiné nemůžeme ani cítit.

Nejchytřejší rozhodnutí, které tedy můžete učinit, je poslouchat svůj vnitřní pocit. Protože pokud to dělat nebudete, bude to dříve nebo později mít většinou nepříjemné následky. Nevím sice, jak na tom jste vy, ale znám docela dost lidí, kteří již nejednou museli zaplatit vysokou cenu za to, že neposlouchali, co jim říká jejich vnitřní pocit.

Naše podvědomí nám tedy posílá, skoro jako nějaký superpočítač, prostřednictvím vnitřního pocitu či tušení neustále analýzu naší současné životní situace a dává nám doporučení, co máme dělat a co raději ne. To všechno se děje z jednoho jediného důvodu, a sice toho, aby nás to něčeho ušetřilo. Kdo totiž příliš dlouho nenaslouchá svému vnitřnímu pocitu, a fakticky tak neustále jedná v rozporu s nejlepším vědomím, tomu podvědomí vysílá varovné signály, nejprve malé a pak podle potřeby někdy i větší. Tyto větší varovné signály známe všichni, protože se jim také říká psychosomatická onemocnění. Náš mozek je totiž prostřednictvím takzvaných neurotransmiterů schopen během několika sekund dát vzniknout skutečným tělesným potížím, ačkoli postižené orgány jsou naprosto zdravé. K tomuto zajímavému a nyní již dobře prozkoumanému jevu se zakrátko ještě vrátím, ale nejprve bych vám chtěl fungování těchto psychosomatických mechanismů ještě trochu lépe vysvětlit na příkladu jedné historky.

Představte si milující matku, která sleduje svého čtyřletého synka, jak hraje fotbal. Chlapeček se svými nepatrnými zkušenostmi a dosud omezeným pohledem na svět v tomto příkladu představuje vědomý rozum. Matka, se svými zkušenostmi získanými během desítek let, se svou fyzickou velikostí a schopností uvažovat dopředu, představuje podvědomí. Představte si dále, že chlapeček se plně zabere do svého fotbalu, běhá a stále znovu a znovu kope do míče, a vůbec přitom nepostřehne, že se blíží k rušné silnici. Bdělá matka, tedy podvědomí, to samozřejmě okamžitě vidí a volá: „Zastav se, stůj!“ Volá jednou, dvakrát a možná ještě jednou hlasitě potřetí. Pokud chlapec ani pak matku neposlechne, ta se za ním určitě rozběhne a zachytí jej, možná v poslední vteřině, než vběhne do silnice. Chlapec pak nejspíš bude velice vyděšený a zřejmě vůbec nebude chápat, proč se maminka tak rozčiluje a proč jej tak hrubě strhla. A přesně to se děje vám v případě vašich panických atak. Podobně jako matka v našem příkladu vás vaše ustarané podvědomí, když už nějakou dobu nereagujete na svůj vnitřní pocit, prakticky vzalo za límec a pomocí panického záchvatu vás donutilo, abyste některé věci ve svém životě přehodnotili. Které věci by to měly být, to jsem popsal již v první kapitole a o něco později se tomu budu věnovat ještě jednou a podrobněji.

Jedním z nejdůležitějších úkolů vašeho podvědomí je co možná nejlépe vás chránit a zabránit, abyste pokud možno příliš dlouho nemířili špatným směrem a neutrpěli nějakou újmu. A proto se uchyluje podle potřeby někdy i k drastičtějším opatřením. Panické ataky tedy nejsou ani tak onemocnění jako spíše

laskavost našeho podvědomí, dalo by se také říci naší psýché, jeho snaha uchránit nás před něčím horším. Možná teď už chápete, kde se berou najednou, zdánlivě z čista jasna, všechny ty prudké tělesné reakce. Když neposloucháte svůj vnitřní hlas, vaše psýché prostě sahá k drsnějším prostředkům. Pomocí neurotransmiterů se snaží o to, aby vás prudké fyzické reakce donutily s určitými věcmi přestat, nebo o nich alespoň začít uvažovat.

## Neurotransmitery: mocní služebníci naší psýché

Neurotransmitery jsou látky, které si tělo vytváří samo a jejichž prostřednictvím se přenášejí impulzy mezi mozkovými buňkami. Díky nim náš mozek může vyvolat prakticky jakoukoli fyzickou reakci. Jsou jich desítky, ty nejnámější jsou adrenalin, noradrenalin, serotonin, dopamin, oxytocin a histamin. Při každé úzkostné myšlence váš mozek pobídne nadledvinky, aby začaly vylučovat neurotransmitter adrenalin. Tato látka způsobí, že vám rychleji začne bít srdce, a tím zajistí, že se ve vašem těle co nejrychleji začne dopravovat velké množství živin a kyslíku. Bohatě zásobeny jsou především paže a nohy, protože při situaci, která vyvolává pocity úzkosti, je důležité být schopen dát se rychle na útěk, nebo se alespoň moci bránit.

U lidí s úzkostnou poruchou se však tento přebytek živin a kyslíku zpravidla nespotebovává při útěku nebo boji, tito lidé spíše ztuhnou strachem a raději ani nevycházejí z domu. Proto

musí tělo najít jiný způsob, jak tento přebytek opět odbourat, protože se koneckonců snaží o to, aby co nejrychleji obnovilo zdravou rovnováhu. Pro tento proces odbourávání využívá mikropohyby svalstva, které asi budete velice dobře znát. Je to ono mravenčení v pažích a nohou, ale také náhlé chvění, jehož prostřednictvím se zvyšuje teplota, čímž se spaluje přebytečná energie v buňkách. Typickými průvodními jevy jsou přitom často také návaly horka a zpocené dlaně. Tyto procesy by vám tedy již neměly nahánět strach. Vaše tělo v tomto případě funguje dokonale a dělá jen to, co je zapotřebí, aby se opět dostalo do rovnováhy.

Pokud by vám však při panické atace bylo pocitově spíše zima než horko, pak jste v důsledku strachu s největší pravděpodobností navíc velmi rychle a zhluboka dýchali. Tato takzvaná hyperventilace způsobuje, že je ve zvýšené míře vydechován oxid uhličitý, čímž stoupá hladina pH v krvi. To vede ke změnám určitých reakcí látkové výměny v těle a prokrvení rukou, nohou a mozku se rychle zhoršuje. I tady často dochází ke mdlobám, mravenčení a vlhnutí kůže, a dokonce ke svalovým křečím. V extrémních případech, ke kterým však naštěstí dochází jen zcela výjimečně, můžete v důsledku toho dokonce omdlít, ale i to je jen ochranný mechanismus vašeho dokonale fungujícího těla, ve kterém je všechno, jak má být. Tímto způsobem totiž velmi účinně, byť radikálně zajistí, že zase začnete dýchat normálně. Protože přesně to se při omdlení ihned stane, i když tento malý *blackout* trvá většinou jen několik málo sekund.