

PRVNÍ KROKY Z PSYCHOSOMATICKÉHO PŘETÍŽENÍ

Praktický průvodce pro okamžité zklidnění stresové osy HPA a obnovu celistvého zdraví

Když tělo volá o pomoc: Je to hardware, nebo software?

Točíte se v nekonečném kruhu chronické únavy, bolavých zad, sevřeného zažívání nebo neustálého napětí? Oběhali jste lékaře, všechny výsledky máte v pořádku, ale vy se přesto cítíte vyčerpaní a oslabení? Nejste blázni. Vaše potíže jsou **naprosto reálné**. V celostní medicíně těmto stavům říkáme *funkční somatické potíže*. Zjednodušeně řečeno: vaše orgány (hardware) jsou sice strukturálně v pořádku, ale vážne komunikace mezi nimi a mozkem – v systému zkrátka řadí **chyba v softwaru**. V ordinacích praktických lékařů s těmito potížemi bojuje 20 % až 40 % dospělých pacientů.

Biologická cesta stresu a imunity

Propojení mysli a těla není žádná esoterika, ale exaktní biologie. Při dlouhodobém psychickém napětí nebo potlačovaných emocích dochází k permanentní aktivaci naší **stresové osy HPA** (hypothalamus-hypofýza-nadledviny). Tento poplašný systém začne tělo zaplavovat stresovým hormonem kortizolem. Zatímco krátkodobý stres obranyschopnost mobilizuje, chronické přetížení vede k rezistenci receptorů. Tělo ztrácí schopnost tlumit napětí, dochází k oslabení imunitních buněk (T a B lymfocytů) a k rozvoji **tichého chronického zánětu**. Ten se následně projevuje hmatatelnými fyzickými bolestmi a dysfunkcemi zažívacího či kardiovaskulárního systému.

33 %

dospělých pacientů v ordinacích trpí medicínsky nevysvětlitelnými příznaky (MUS).

2,7x

vyšší pravděpodobnost psychosomatických potíží u lidí s chronickou zátěží.

65,2 %

pacientů dosáhne významného a trvalého zlepšení díky celostní péči.

5 klíčových doporučení: Jak začít?

1. Uvolnění somatického napětí (Čelist a ramena)

Stres se fyzicky ukládá do svalů. Čelist a trapézové svaly šíje jsou prvními místy, která nevědomky svíráme. Několikrát denně vědomě povolte stisk zubů, nechte čelist mírně klesnout a ramena volně spustíte dolů od uší. Tento jednoduchý tělesný pohyb okamžitě sníží napětí v celém těle.

2. Dechová hygiena (Dechová sprcha)

Dýchání je nejrychlejší most k autonomnímu nervovému systému. Přejděte z povrchního hrudního dýchání k vědomému dechu. Posadte se, položte ruku na břicho a pomalu se nadechněte tak, aby se ruka zvedala. Následně udělejte dlouhý, volný výdech. Tím okamžitě aktivujete parasympatický systém (brzdu stresu) a vyšlete mozku signál bezpečí.

3. Vzpřímené držení těla (Upright posture)

Klinické studie (např. Wilkes et al. 2017) potvrzují, že vědomé narovnání páteře a vzpřímený postoj prokazatelně snižují únavu, úzkost a depresivní stavy. Držte hlavu vzpřímeně, otevřete hrudník a dýchejte. Fyzický postoj má přímý vliv na chemii a náladu v mozku.

4. Rozvoj tělesného uvědomění (Body awareness)

Moderní terapie využívají standardizované nástroje (např. škálu MAIA) pro měření vnímání tělesných signálů. Učte se nesledovat své tělo s úzkostí a strachem, ale s laskavou zvědavostí. Vnímejte drobné signály přetížení dříve, než se promění v chronickou bolest a donutí vás zastavit.

5. Celostní bio-psycho-sociální pohled

Nezkoumejte své symptomy izolovaně. Vaše tělo reaguje na rodinné vztahy, pracovní zátěž i minulé prožitky. Pevné zdraví vyžaduje soulad mezi somatickou péčí, psychikou a harmonickým životním prostředím.

Chcete najít své individuální řešení?

Každé tělo nese svůj jedinečný životní příběh, nahromazený stres a nezpracované emoce. Jako **celostní terapeut** se nezaměřuji pouze na potlačování jednotlivých tělesných příznaků, ale dívám se na vás jako na celého člověka. V rámci individuálního provázení rozkryjeme hluboké psychosomatické souvislosti vašich potíží, zmapujeme životní zátěž a společně najdeme bezpečnou cestu k trvalému zklidnění vaší stresové osy. Obnovte rovnováhu své mysli i těla v mém celostním programu.

Rezervujte si osobní celostní konzultaci na www.studioprotebe.cz

Upozornění a lékařské vyloučení odpovědnosti: Tento kapesní průvodce má výhradně informativní a vzdělávací charakter a nenahrazuje odbornou lékařskou, psychiatrickou ani psychoterapeutickou péči. V případě závažných nebo přetrvávajících fyzických symptomů vždy vyhledejte lékaře k vyloučení strukturálního somatického onemocnění. Celostní a psychosomatická péče slouží jako logické a nezbytné doplnění, nikoliv náhrada klasické biologické léčby. Autorská práva: © 2026 Studio pro tebe. Všechna práva vyhrazena. Jakékoliv šíření bez souhlasu autora je zakázáno.