

Psychosomatiek

Inleiding

Ter informatie: het woord 'psycho' staat voor psychologisch en het woord 'soma' betekent lichaam.

Er zijn bestaan diverse omschrijvingen voor de term psychosomatiek. De meest bekende en gangbare uitleg staat vermeld in een leerboek fysiologie voor paramedische opleidingen en geeft de volgende betekenis aan psychosomatische klachten: 'Een scala van klachten waarvoor geen aanwijsbare anatomische of fysiologische oorzaak aanwezig is en kan worden teruggevoerd op langdurige stress ten gevolge van psychosociale factoren.' (Burgerhout 1995, 193)

Carl Simonton –een radiotherapeut oncoloog- omschrijft het begrip psychosomatiek als volgt: 'Het betekent dat een ziekte ontstond als gevolg van of wordt verergerd door psychische factoren.' Dit betekent echter niet dat een ziekte, omdat ze niet uitsluitend gebaseerd is op lichamelijke oorzaken dan minder echt is." Deze laatste omschrijving laat de invulling van psychische oorzaken achterwege en heeft als gevolg daarvan mijn voorkeur.

Door de toegenomen kennis in de geneeskunde en psychologie is algemeen aanvaard dat lichaam en geest een psychosomatische eenheid vormen. Functioneel blijkt er geen sterke scheiding tussen lichaam en geest te zijn, hoewel beiden in praktische zin wel eenzijdig benaderd kunnen worden. (Cranenburg 1997)

Psychofysiologie

De psychofysiologie bestudeert de lichamelijke respons die ontstaat bij bepaalde psychische toestanden en moet onderscheiden worden van de fysiologische psychologie dat de invloed onderzoekt van allerlei manipulaties die aan het zenuwstelsel worden verricht.

De fysiologie van ons lichaam bezit een enorm aanpassingsvermogen dat ons de mogelijk biedt om adequaat op een situatie te reageren. Bij psychische belasting (stress) ontstaat er een gedragsmatige reactie en fysiologisch verandert er van alles in het lichaam. Gedragmatig zijn bij stress (oftewel controleverlies) de volgende twee reacties mogelijk. De 'fight-flight-reactie' (tot actie overgaan) en de conservation-withdrawal-reactie (bevrozen). In beide situaties zal het lichaam sterk fysiologisch reageren.

'Fight-flight' reactie

Als (onbewust) gekozen wordt voor de 'fight-flight' reactie komen de autonoom fysiologische reacties op gang die bedoeld zijn om het lichaam slagvaardig te maken, om in actie te komen. Bijvoorbeeld als we boos zijn, gaat ons hart sneller kloppen, stijgt onze bloeddruk, neemt de bloedstroom naar onze maag en huid af, hormonen (bv. Adrenaline) komt vrij en de spieren spannen zich aan. Het lichaam bereidt zich fysiologisch voor om een potentiële bedreiging uit de weg te ruimen of te vermijden. Een prima tijdelijke somatische regeling.

'Conservation-withdrawal' reactie

Als (onbewust) gekozen wordt voor de 'conservation-withdrawal' reactie komt een autonoom fysiologische reactie op gang dat het lichaam immobiliseert, zodat het juist niet meer op de omgeving kan reageren. Dan wordt een regelsysteem actief dat de bedreigende situatie toelaat en voorbij laat gaan. De energiebronnen van het lichaam worden zodoende bespaard en rust en herstel wordt nagestreefd. Met name de neuro-endocriene respons wordt hierdoor geactiveerd. (Cranenburg 1997)

Psycho-fysiologische effecten

Door wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat vrijwel alle emoties gepaard gaan met meetbare veranderingen in het lichaam. Het is ook bekend dat cognitieve processen (mentale belasting) onze

fysiologie beïnvloeden. Zowel ons gevoelsleven als ons denksysteem (opvattingen, overtuigingen) oefenen dus invloed uit op onze fysiologische toestand. Op centraal niveau door middel van "arousal" (mate van activatie van het centrale zenuwstelsel).

Dit heeft aanleiding gegeven om de strikte fysiologie ook aan te knopen bij andere wetenschappen zoals de neuro-psychologie. Er zijn zelfs termen bedacht als: psycho-neuro-immuno-fysiologie en psycho-neuro-endocrinologie om het ontstaan van fysiologische prikkels te duiden. Duidelijk mag zijn dat de psycho-fysiologische processen in de mens een belangrijke rol spelen bij de vatbaarheid voor aandoeningen en ziekten. (61,Fysionair)

De voornaamste wegen waarlangs verschillende psycho-fysiologische effecten tot stand kunnen komen zijn zeer beknopt als volgt.

- | | |
|----------------------------------|---|
| <i>1 neuro-endocrien</i> | → <i>hypofyse, bijniemerg, pancreas</i> |
| <i>2 neuro-immunologisch</i> | → <i>thymus, lymfeknopen, beenmerg en milt</i> |
| <i>3 sympathisch</i> | → <i>ergotroop dat actie voorbereid; cortisol en adrenaline</i> |
| <i>4 parasympathisch</i> | → <i>trofotroop voor herstel en opbouw; acetylcholine en serotonine</i> |
| <i>5 dwarsgestreepte spieren</i> | → <i>hyper- en hypotonie</i> |

(Cranenburg 1997, 212-222)

Somatische ontregeling

Als oorspronkelijke, spontane lichamelijke reacties chronisch onderdrukt worden of niet leiden tot de gewenste controle, gebeurt er het volgende. De mentale en emotionele belastbaarheid raken uitgeput, de fysiologische regelsystemen raken uitgeput en uiteindelijk treden er orgaan- en weefsel-specifieke veranderingen op. Op fysiologisch niveau ontstaat er een somatische regelstoornis. De kans op letsel, ziekte of aandoeningen neemt hierdoor toe. (Burken 2000, 20)