

Metabolický syndrom a jeho psychické projevy

PhDr Ilona Friesová

Metabolický syndrom, Syndrom X, Plirimetabolický syndrom, Syndrom inzulinové rezistence nebo Dysmetabolický syndrom, takové názvy má „smrtící kvarteto“, které se skládá ze symptomů *hypertenze* (krevní tlak více než 130/85 mm Hg), *dyslipidemie* (cholesterol nad 6 mmol/l, přitom HDL-cholesterol u žen nižší než 1,25 mmol/l, u mužů nižší než 1,0 mmol/l a vyšší *triglyceridy* (krevní tuky vyšší než 1,7 mmol/l), *abdominální obezita*, (obvod pasu u žen vyšší než 88 cm, u mužů více než 102 cm) a *hypoglykemické stavy* nebo *diabetes mellitus II. typu* (glykémie vyšší než 6,0 mmol/l)

Postihuje v průměru až 30% obyvatel, v populaci ve věku 60 - 65 let více než 40%. Pro vyšší věkové pásmo výskyt nemoci navzdory pokrokům v medicíně klesá, nemocní jsou velmi ohroženi a někteří nepřežívají. Prevalence, četnost, diagnostikovaného metabolického syndromu celosvětově nabírá epidemický charakter.

Když si uvědomíme lokalizaci potíží při metabolickém syndromu, upoutá nás, že je to oblast gastrointestinálního traktu, která je nejvíce ohrožena. Tato oblast, kterou již malé děti při nemoci označují za viníka svých potíží, reaguje nejvíce na **stres**. Z psychosomatického hlediska jde o oblast *Autonomie a Individualizace*. Stres působící na tuto oblast má typické znaky, orientace na **výkon**, strach z hodnocení, strach ze ztráty pozice moci (nikdo mě nebude poslouchat, cítit, přijímat), jde především o obranu vlastního Já.

Stále a do nekonečna řešíme otázku, za bude splněn nás předpoklad a očekávání (např. udělám zkoušku, má mě rád(a), vyhovím autoritě, poslechnou mě, bude to podle mě, potřebuji aby mě poslechli, protože to se budu cítit silný a budu mít život pod kontrolou). Na této cestě do pekel volíme mezi **MOCÍ** (aktivita, já vedu a kontroluji) versus **BEZMOCÍ** (strach, útek, sebezničení, pocity ohrožení, atd.) Pokud tento proces hledání vlastního Já probíhá pružně, umíme přijmout výhry i prohry postavené na našich vlastních očekáváních a pokud aspoň částečně dodržujeme základy životosprávy, včetně pohybu a odpočinku, jsem tímto syndromem ohroženi méně, resp. tento proces déle to trvá.

Je to právě **stres** (strach o ztrátu práce, nadměrné vyžadování výkonů, rychlé tempo, nesmyslné požadavky, např., angličtina u uklízečky v prodejně na malém městě, tlak na výkon podle někoho a ne běžných norem, vysoké ceny, atd.) Proč stres- kde se bere- kdo za něj může....Odpověď je snadná, my sami, každý z nás, svým postojem, který uplatníme u druhého i sebe, lhostejností k sobě, přestáváme ostatní upozorňovat na to, co nám vadí, často ze strachu, že budeme ještě více sami ve své samotě, opomíjíme vlastní emoce, honíme sebe sami. Nemáme vnitřní klid, a často ani náhled na to, co děláme a dokonce o tom ani nehodláme přemýšlet.

Pojďme se spolu podívat podrobněji na emoční struktury jednotlivých témat. Každý z nás tam zaručeně najde nejen své pacienty v různých fázích, ale také část sebe. Takže pojďme zažít tohle dobrodružné sebehledání hlouběji, zvu vás...