

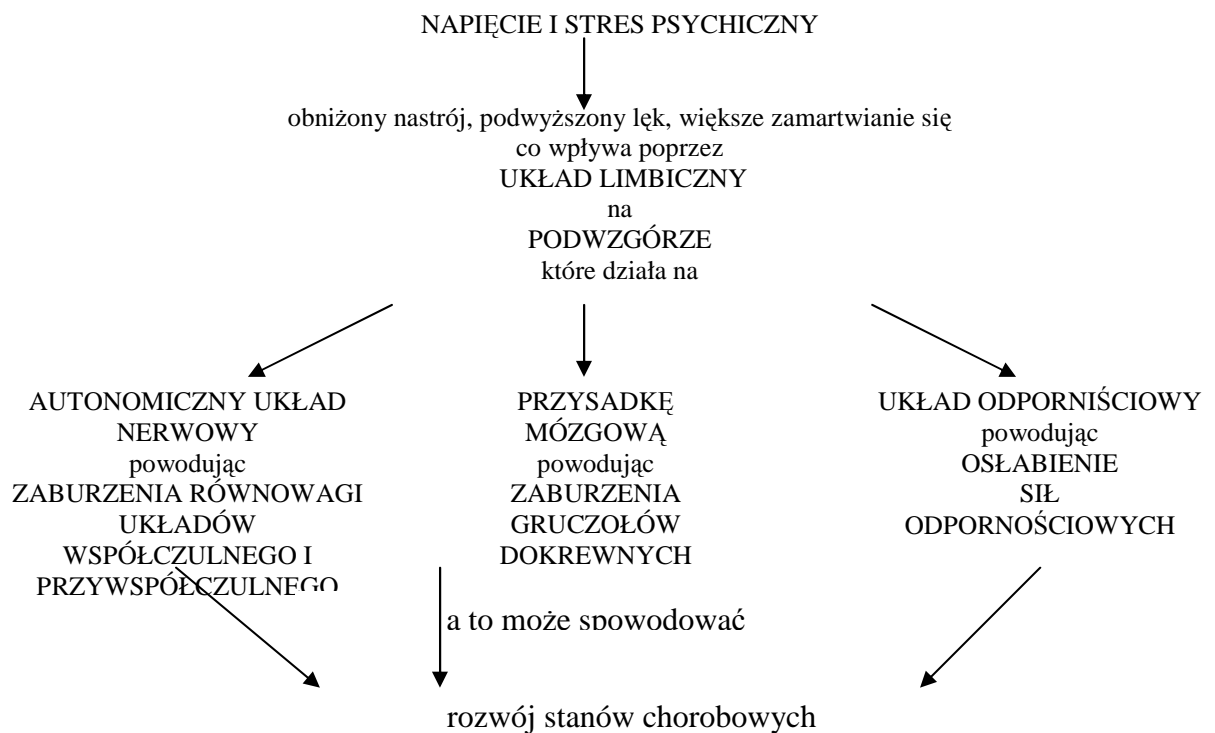
CZEŚĆ I

PSYCHONEUROIMMUNOLOGIA i inne powiązania

Uczę się siebie na nowo, to stwierdzenie jest w chorobie Parkinsona bardzo aktualne, bo często to doświadczenie codzienne. Ważne jest także, że Program ten będzie nawiązywał do definicji zdrowia wypracowanej przez WHO (Światową Organizację Zdrowia), która określa zdrowie wielowymiarowo (zob. Parkinson-Polska, nr 4 (5) 2011). Program ten będzie próbą wzmocnienia już posiadanych zasobów i propozycją do budowania nowych.

W pierwszej części Programu Psychoedukacyjnego dla osób chorych na chorobę Parkinsona i ich współtowarzyszy „Droga równie ważna jak cel”, chciałabym przybliżyć temat dotyczący związków między układami w ciele człowieka oraz to, jaki możemy mieć wpływ i kontrolę nad (wydawałoby się przestrzeniami bez kontroli) jakością swojego życia w każdej fazie choroby. Faktu zachorowania nie zmienimy, ale możemy wspierać nasze, już posiadane zasoby i budować nowe. Pomogą nam w tym rozważania na temat psychoneuroimmunologii, nauki o powiązaniach między psychiką, a naszym ciałem (układem nerwowym, hormonalnym, immunologicznym).

Poniższy rysunek ilustruje wpływ jaki mamy, poprzez napięcie i stres psychiczny, na układy naszego ciała i na stan naszego zdrowia.

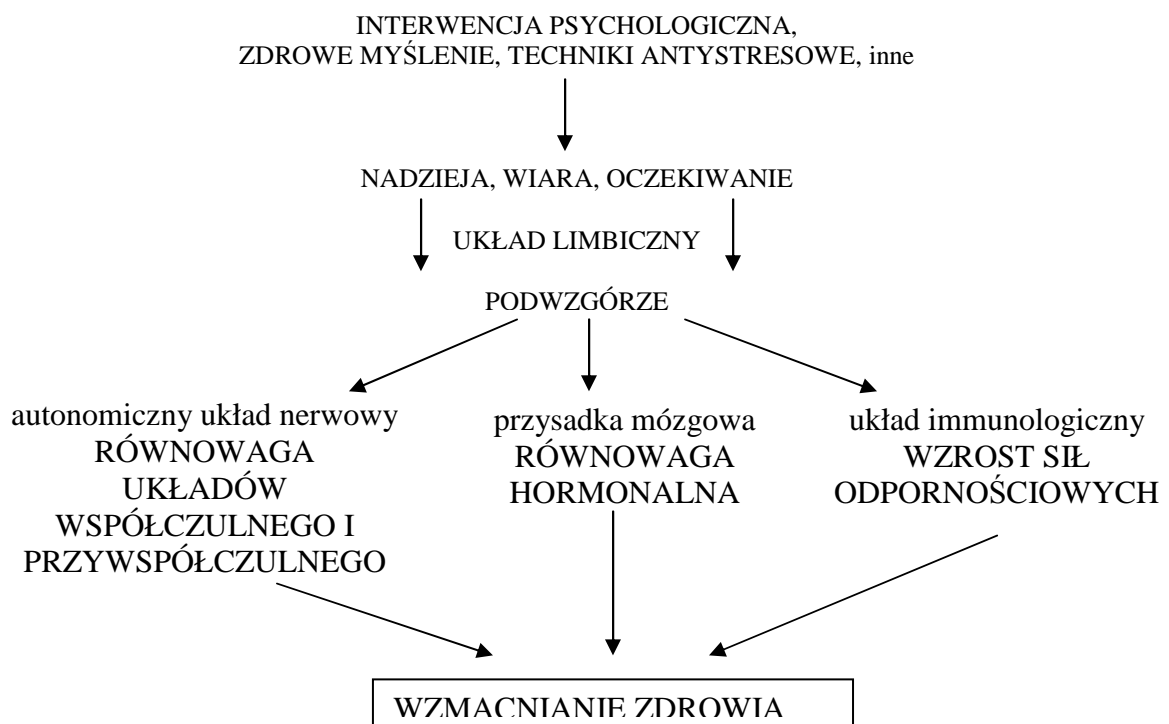


Rys. 1 Psychosomatyczny model rozwoju choroby
Źródło: na podstawie M. Wirga

A co to dla nas może oznaczać?

Neuropeptydy (chemiczny odpowiednik emocji) wydzielane są przez układ limbiczny i podwzgórze, jednym z nich są endorfiny, które kontrolują odczuwanie bólu i mają wpływ na stany emocjonalne (strach, lęk, napięcie). Pewne części układu limbicznego produkują substancje pobudzające i hamujące podziały komórkowe. Czy możemy mieć jakikolwiek wpływ na wszystkie te skomplikowane procesy biochemiczne odbywające się w naszym organizmie? „Nadzieja, wiara, zdrowe myślenie (ani nie pozytywne, ani nie negatywne), oczekiwanie oraz związane z nimi emocje stanowią *psychiczny napęd* poruszający *biologiczne tryby...*”(Wirga, s. 55). Układ limbiczny jest właśnie takim narządem, który przetwarza zjawiska psychiczne w biologiczne. Jego wpływ na układ autonomiczny, przysadkę mózgową, układ immunologiczny powoduje wzrost równowagi i harmonii w tych układach, a tym samym nasze lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne.

W chorobie Parkinsona, to jest sfera na którą cały czas mamy wpływ – pobudzanie sił odpornościowych organizmu, obniżanie stresu, napięcia i lęku. Czasem w zapoczątkowaniu tego procesu może być nam potrzebna konsultacja psychologiczna, psychoterapia, ale trzeba także pamiętać, że wszystko co jest nam potrzebne do zmiany mamy w sobie. Interwencje zewnętrzne pomogą nam jednak w uaktywnieniu tego procesu.



Rys. 2 Psychosomatyczny model zdrowienia
Źródło: na podstawie M. Wirga

Nasz organizm kryje jeszcze wiele tajemnic, jedną z nich jest efekt placebo. Zbadane są przypadki osób, które zamiast prawdziwego leczenia przyjęły placebo i następował u nich proces zdrowienia. Czasem sama wizyta lekarza, czy drobna porada udzielona niekoniecznie w gabinecie może znacznie poprawić stan pacjenta. Z drugiej strony chory, wierząc, że przyjął silną dawkę leku, zauważa u siebie poprawę („*przecież tak musi być!*”), chociaż ona w rzeczywistości nie nastąpiła. Na przykład w badaniach nad bólem pooperacyjnym u 33% pacjentów placebo było tak samo skuteczne jak morfina (Beecher, 1955). Placebo może też wywołać oczekiwane przez pacjentów objawy uboczne (n.p., wypadanie włosów) lub prowadzić do uzależnienia. A wszystkie te zjawiska zachodzą po podaniu nieaktywnych soli, cukru lub wody destylowanej. Nad tą sferą psychiki człowieka cały czas prowadzone są badania.

Dla nas oznaczać to może także to, że warto spróbować podejść do choroby Parkinsona trochę inaczej niż do tej pory? Poprzez m.in. zmianę sposobu myślenia mamy wpływ na swoje emocje, poprzez uczenie się technik relaksacyjnych, zaspokojenie swoich potrzeb, przyjemności, aktywność fizyczną i psychiczną możemy mieć wpływ na równowagę i lepsze funkcjonowanie naszego organizmu, poprzez wpływ na całą jego fizjologię. Tym bardziej, że w proces neurodegeneracyjny wciągnięty jest układ dopaminergiczny. Tak jak dopamina w układzie pozapiramidowym wpływa na napięcie mięśni, koordynację i ruch, tak w układzie limbicznym jest odpowiedzialna za wyższe czynności psychiczne i za procesy emocjonalne, w podwzgórzu natomiast jest związana z regulacją wydzielania hormonów. Z badań wynika także, że hormon stresu (kortyzol), uszkadza neurony struktury mózgu związanej z funkcjami poznawczymi (hipokamp), szczególnie pamięcią i przetwarzaniem informacji emocjonalnych.

Czy mamy na to jakiś wpływ? Pośrednio, poprzez to, co robimy dla siebie, jak wspieramy sferę fizyczną, psychiczną, społeczną i duchową. Coraz więcej pisze się o inteligencji społecznej i emocjonalnej, które także mogą stanowić dla nas wsparcie w zwiększaniu jakości życia w chorobie Parkinsona. Ważnym terminem jest neuroplastyczność (plastyczność mózgu), dzięki której podczas stymulacji mózgu możliwy jest proces powstawania nowych komórek nerwowych. I jak pisze prof. dr hab. Alina Borkowska (www.parkinson.net.pl) „pobudzanie rozwoju neuronów i zapobieganie ich uszkodzeniu może być pobudzane przez niektóre leki (np. leki przeciwdepresyjne nowej generacji, walproiniany, lit), leki stymulujące poziom dopaminy w korze przedczołowej, jak np. lewodopy czy inhibitorów COMT”. Pani Profesor, pisze także, że poprawa funkcji poznawczych jest możliwa poprzez stymulację bodźcami z otoczenia, poprzez dostarczanie

nowych wrażeń, wymagających reakcji człowieka, wysiłek fizyczny, wysiłek intelektualny. Erik Kandel (otrzymał nagrodę Nobla za poznanie mechanizmów funkcjonowania mózgu) wykazał, że trening funkcji poznawczych prowadzi do korzystnych zmian w mózgu. Jest on podstawą terapii neuropsychologicznej, psychoterapii behawioralno-poznawczej czy treningu funkcji poznawczych.

Jak działa nasz mózg? Kiedy różnorodne bodźce docierają do naszego mózgu, to przetwarzając je, mózg działa w pierwszej kolejności, jak kamera, a potem jak zaprogramowany wcześniej komputer. Stąd twierdzenie, że nie spostrzegamy rzeczywistości bezpośrednio, ale dostrzegamy tylko własne, stworzone kiedyś jej mapy, własne wyobrażenia, oparte na słownych wspomnieniach, fantazjach. Do tego dochodzą nasze zaprogramowane reakcje na te wyobrażenia, które kierują naszymi zachowaniami fizycznymi i emocjonalnymi. Stąd wniosek, że nasze myśli mogą stać się czymś, za pomocą czego możemy zacząć kontrolować nasz stan emocjonalny i fizyczny. (To jest temat, którym dokładniej zajmę się w drugim bloku Programu). Możemy mieć wpływ na nastrój wzmacniając także nasz poziom energii i witalności. Jak możemy to zrobić? Myślę, że każdy z Państwa ma swoje wypróbowane sposoby na lepsze samopoczucie, ja chciałabym zaproponować bardziej ustrukturyzowane do tego podejście.

Podsumowując część pierwszą, co jest ważne:

- 1. Psychoneuroimmunologia, czyli jaki możemy mieć wpływ na stan zdrowia**
- 2. Wiara i nadzieja – efekt placebo**
- 3. Neuroplastyczność – tworzenie nowych komórek nerwowych poprzez stymulacje funkcji poznawczych**
- 4. Własny sposób na wzmacnianie energii i witalności - ćwiczenia**

Słowniczek:

Placebo - substancja lub działanie (np. zabieg chirurgiczny) obojętne, nie mające wpływu na stan zdrowia pacjenta, podawane choremu jako terapia. Chory nie wie, że to, co zastosowano nie jest prawdziwym leczeniem, zaś wszystko (dla leku głównie: wygląd, zapach, smak, konsystencja), oprócz leczniczych właściwości placebo jest takie samo, jak rzeczywistej terapii. (Wikipedia, pobrano dnia: 21.11.2011 r.)

Neuroplastyczność (plastyczność mózgu) – zdolność komórek nerwowych mózgu do regeneracji i tworzenia nowych sieci połączeń z innymi neuronami. Stwierdzono, że neurogeneza, czyli proces powstawania nowych komórek nerwowych odbywa się nie tylko w okresie pre- i postnatalnym, ale w ciągu całego życia, choć nie jest tak intensywna jak na początku. Proces uczenia się, rozumiany również jako zdolność przystosowywania do zmieniających się warunków, powoduje tworzenie nowych połączeń synaptycznych pomiędzy neuronami, a także obumieranie tych "nieużywanych" w wyniku czego mapa połączeń neuronalnych mózgu podlega nieustającym zmianom. (Wikipedia, pobrano dnia 21.11.2011 r.)

Układ współczulny (sympatyczny) - część autonomicznego układu nerwowego; jest pobudzany w sytuacji stresowej. Przez to, że działa na cały organizm, doprowadza do jego pełnej mobilizacji. Jest on aktywny w czasie stresu i powoduje m.in. następujące reakcje organizmu:

- szybszą pracę serca
- stroszenie włosów
- wydzielanie potu na dłoniach
- wzmacnia skurcz mięśni gładkich
- wydzielanie małej ilości gęstej śliny
- wydzielanie łez

Układ przywspółczulny (parasympatyczny) - część autonomicznego układu nerwowego; odpowiedzialny za odpoczynek organizmu i poprawę trawienia. Działa on antagonistycznie (odwrotnie) do układu współczulnego i powoduje m.in. następujące reakcje organizmu:

- hamowanie czynności serca (zmniejszanie siły skurczu)
- rozszerzanie naczyń krwionośnych powodujące spadek ciśnienia tętniczego krwi
- zwężanie źrenicy
- wydzielanie dużej ilości rzadkiej śliny

Literatura

prof. dr hab. Alina Borkowska. *Diagnostyka i terapia zaburzeń funkcji poznawczych w chorobie Parkinson.* <http://www.parkinson.net.pl/index.php?pid=3&id=26&fpid=11>,
pobrano dnia 15.11.2011 r.

Wirga, M. (1998). *Zwyciężyć chorobę.* Katowice: Wydawnictwo KOS.