

Psychosomatika

Na našem pracovišti se věnujeme pacientům také po stránce psychosomatické. Psychosomatika vychází z pohledu, že tělo a psychika jsou propojené. Tělesné potíže často nevznikají jen kvůli přetížení nebo úrazu, ale také jako důsledek dlouhodobého stresu, napětí nebo nezpracovaných zátěžových zkušeností. Naše práce je inspirována přístupem Somatic Experiencing (Dr. Peter A. Levine, Ph.D.) a Polyvagální teorií prof. Stephena W. Porges, Ph.D.

Nezpracované trauma a stres se mohou ukládat do těla např. jako:

- chronické bolesti,
- svalové napětí,
- potíže s dechem,
- problémy s pánevním dnem,
- únava nebo přetížení bez jasné příčiny.

Jak pracujeme:

- jemně a postupně, bez nátlaku a bez znovuprožívání traumatu
- učíme vnímání signálů těla
- obnovujeme pocit bezpečí
- zaměřujeme se na schopnost těla se znovu samo regulovat
- využíváme pohyb, dech a pozornost jako nástroje, které pomáhají tělu dokončit zablokované reakce
- pod prahem zahlcení, s respektem k tempu klienta (techniky pendulace a titrace)
- edukujeme a předáváme kompetenci

Psychosomatiku lze ji využít samostatně nebo propojit s fyzioterapií a rehabilitací.

Psychosomatická práce je vhodná pro pacienty s:

- chronickými nebo opakujícími se obtížemi,
- dlouhodobým stresem a přetížením,
- potížemi bez jasné strukturální příčiny,
- následky traumatických nebo náročných životních zkušeností.