

21 maj 2010r.

Ciało i dusza muszą ze sobą współpracować

W Krotoszyńskiej Bibliotece Publicznej im. Arkadego Fiedlera odbyło się kolejne już spotkanie z beneficjentami kompleksowej ambulatoryjnej rehabilitacji kardiologicznej (KARK).

Beneficjenci KARK, to osoby, które po zakwalifikowaniu przez specjalistów powinny bezwzględnie uczęszczać na turnusy rehabilitacji kardiologicznej. Taka rehabilitacja umożliwi powrót do psychicznej i fizycznej wydolnościowej sprawnościowej, a wręcz umożliwi podjęcie normalnych czynności zawodowych. Jest to bardzo ważne w przypadku rodzin, w których jedynym żywicielem jest osoba po incydencie kardiologicznym. W Krotoszynie liczącym ok. 30 tys. mieszkańców oraz w powiecie krotoszyńskim, który zamieszkuje ok. 80 tysięcy mieszkańców, a także w powiatach sąsiednich nie ma takiej rehabilitacji (z wyjątkiem Ostrowa Wlkp).

Ruch Obywatelski na Rzecz Powstania i Rozwoju Kompleksowej Ambulatoryjnej Rehabilitacji Kardiologicznej na Ziemi Krotoszyńskiej zaprosił na spotkanie w ramach prewencji pierwotnej w chorobach układu sercowo-naczyniowego Panią psycholog Bogumiłą Frąckowiak. Przytoczyła ona słynne stwierdzenie Platona, który w dziele „Parmenides” stwierdził **„Leczenie wielu chorób, nie jest znane lekarzom Hellady, gdyż nie baczą oni na całość, którą także studiować należy, albowiem nie może być zdrowa część, kiedy niedomaga całość”**.

Przypomnienie słów Platona było wprowadzeniem do omówienia **pojęcia psychosomatyki**, w ramach którego ujmowane są w sposób całościowy problemy człowieka chorego.

Psychosomatyka zajmuje się rozpatrywaniem zależności dotyczących wpływu czynników natury psychicznej na organizm człowieka. Do czynników tych zaliczamy **osobowość** (właściwości osobowości przedchorobowej osób, u których w ciągu pięciu lat rozwinęła się choroba wieńcowa), **środowisko i czynniki sytuacyjne** (wysiłek adaptacyjny – spowodowany przez zmiany życiowe wysiłek psychofizyczny, który może prowadzić do powstania choroby, wskutek kumulacji zmian i przeciążenia adaptacyjnego), **stres** (to określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi).

Pani psycholog podkreśliła, iż **sluchanie muzyki pomaga pacjentom zmniejszyć stres i lęk związany z chorobą wieńcową serca i jej leczeniem**. Wykazano, że słuchanie muzyki obniża ciśnienie krwi, zmniejsza częstość skurczów serca i łagodzi lęk u osób z chorobami układu krążenia i serca. Odpowiednio dobrane utwory muzyczne mogą mieć działanie terapeutyczne (wnioski naukowców z Uniwersytetu w Pavii we Włoszech). Do rehabilitacji kardiologicznej najbardziej nadają się arie operowe z następującymi na zmianę stopniowymi natężeniami dźwięku oraz wyciszenia. Muzyka bowiem powoduje stałe, dynamiczne, ale tylko w pewnych obszarach, przewidywalne zmiany w systemie naczyniowym. Stopniowe wzmacnianie i przyspieszanie muzyki oraz zwalnianie jest najbardziej skuteczne w terapii. Fragment opery Pucciniego wysłuchany przez uczestników spotkania był ilustracją wykładu.

Przytoczone zostały wyniki badań 100 tysięcy kobiet, dotyczące wpływu optymizmu na zdrowie. Wskazano, że optymistki chorują na serce prawie o 10% rzadziej, niż kobiety, które mają pesymistyczny sposób postrzegania świata. Ryzyko przedwczesnej śmierci jest niższe aż o 14%. Pesymistki mają również statystycznie wyższe ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Pani Bogumiła Frąckowiak kilkakrotnie podkreślała, iż **ciało i dusza muszą ze sobą współpracować**.

Na spotkaniu **promowaliśmy również naszą stronę internetową**. Opracowała ją ekipa w składzie Jan Leszek Pawlik, Marcin Stachowiak i Bartek Zybała. Strona ma charakter edukacyjno-informacyjny. Edukacja, to informacje z zakresu prewencji pierwotnej realizowanej w różnych środowiskach wspólnot gminnych i powiatowej. Będzie pokazywała naszą drogę do KARK, od prewencji pierwotnej do prewencji wtórnej. Od pomysłu do rozpoczęcia pierwszych zabiegów w rehabilitacji kardiologicznej. **Fakt istnienia strony jest też terapią** albowiem sami pacjenci ,

sygnatariusze i ich przyjaciele podjęli wysiłek psychiczny i fizyczny, który uświadamia konieczność zmiany stylu życia oraz niezbędność powstania i rozwoju KARK na Ziemi Krotoszyńskiej.

Tak jak na każdym spotkaniu, tak i tym razem zwróciliśmy się z apelem o pomoc. Potrzebujemy bowiem do realizacji całości przedsięwzięcia ludzi dobrej woli, zdrowych i tych po incydentach kardiologicznych. Każdy może być sygnatariuszem i przyjacielem naszego Ruchu Obywatelskiego. Wiemy już na pewno. ***Przecieramy szlak do KARK na poziomie Polski lokalnej.***

Jan Leszek Pawlik