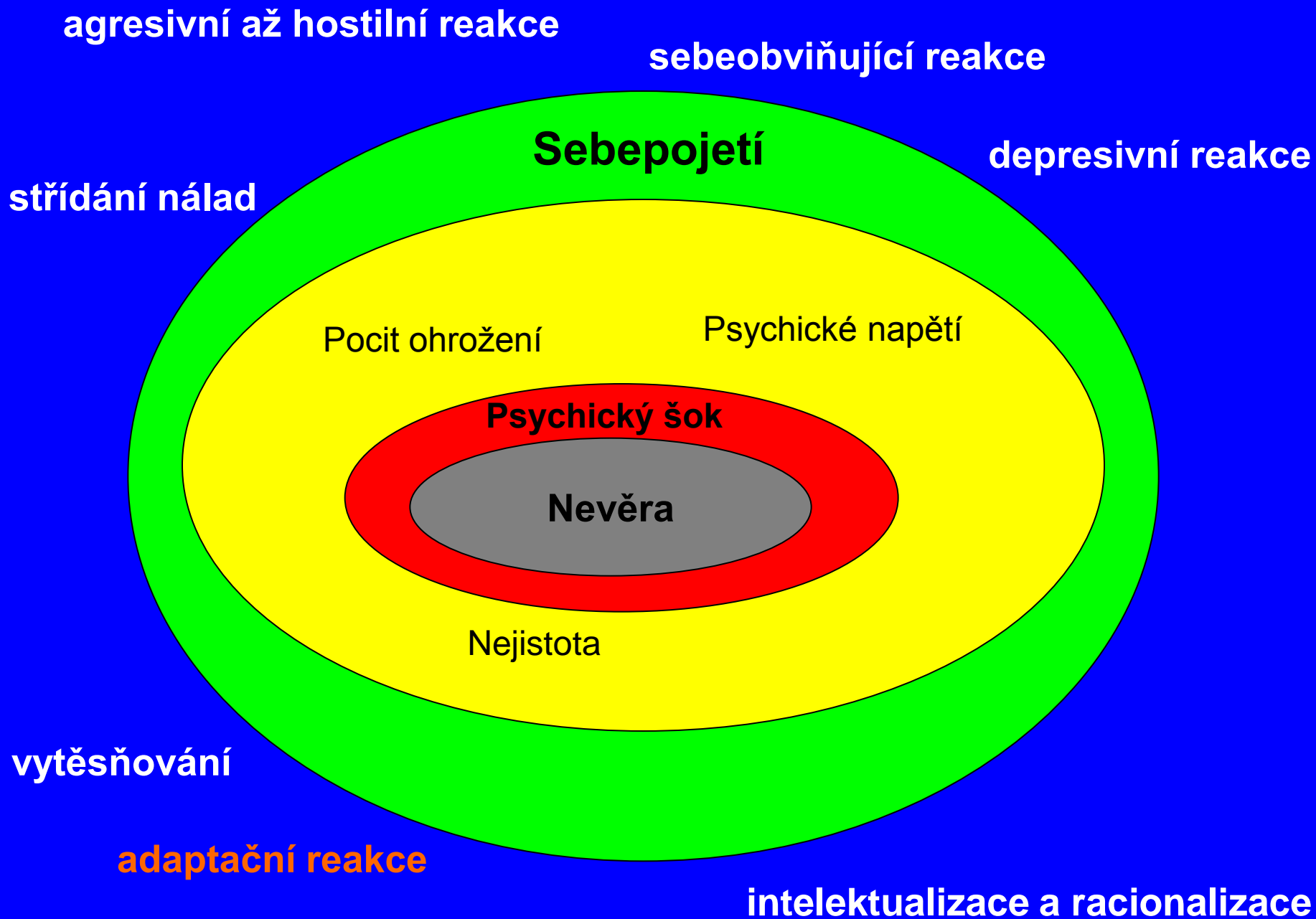


Psychosomatické projevy u manželek nevěrných mužů

PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc.

Oddělení somatopsychiky VFN Praha

- **V ČR se podle údajů statistického úřadu rozvádí přes 60% manželství. Nevěra je podle statistik nejčastěji uváděným důvodem k rozvodu**
- **Dle výzkumů Weisse a Zvěřiny uvádí nevěru během manželství až 64% mužů**



Fyziologický dopad

- **Bušení srdce** vnímání zrychlené, nepravidelné činnosti
- **Sevření za hrudní kostí**
- **Nechutenství**
- **Nausea**
- **Svírající bolesti břicha**
- **Časté nucení k močení**
- **Sexuální impotence a nedostatek sexuální touhy**
- **Změny v menstruačním rytmu**
- **Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře**
- **Bolesti hlavy**
- **Vyrážky, fleky, padání vlasů**
- **Poruchy spánku**

Emocionální dopad

- Prudké a rychlé změny nálad
- Nadměrné trápení s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
- Stažení se ze sociálního styku a omezení kontaktu s druhými
- Sebelítost
- Pocity psychického napětí a úzkosti
- Zvýšené starosti o vlastní zdravotní stav
- Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti
- Zvýšená podrážděnost, popudlivost
- Deprese, pocity stísněnosti, vyčerpanosti

Behaviorální dopad

- **Nerozhodnost**
- **Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta**
- **Zhoršená kvalita práce a nevykonnost**
- **Zvýšené množství vykouřených cigaret za den**
- **Zvýšená konzumace alkoholických nápojů**
- **Zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní**
- **Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání**
- **Změněný denní životní rytmus** (problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem únavy)

Nápomocné techniky ke zvládnání

- **Empatický nedirektivní rozhovor**
- **Psychofyzioterapie** – využití léčebné rehabilitace současně s technikami relaxace, vizualizace, meditace. Nácvik dýchání. Zástupné odreagování.
- **Sebereflexe a sebepojetí** („moudrá babička“, základní kameny, soulad verbální a neverbální komunikace, odkládání strachů atd.)
- **Rehabilitace sexuálního života**

ČAS

ČOKOLÁDA



Děkuji za pozornost