

Rozładować emocje



Rozmowa z psychiatrą Markiem Juraszkiem

- Czy jest centralny układ nerwowy?

- Jak sama nazwa wskazuje, to centralna stacja przekaźnikowa naszego organizmu. Bodziec jest najpierw odbierany przez centralny układ nerwowy, przetwarzany i przekazywany przez mózg, a dalej na obwód, czyli do wszystkich nerwów i najdrobniejszych zakończeń nerwowych naszego ciała.

- Co to znaczy, że Alveo wpływa na centralny układ nerwowy?

- W swojej praktyce wspomagałem się różnymi preparatami ziołowymi, biorąc pod uwagę konieczność oczyszczania organizmu, chociażby z ubocznych działań leków. Podejście do leczenia organizmu powinno być holistyczne, całościowe. Nie ulega wątpliwości, że depresję, nerwicę, stany lękowe powinniśmy leczyć zarówno farmakologicznie, jak i wspierać się psychoterapią. Należy znaleźć przyczynę tej choroby i oczyścić organizm z toksycznych pozostałości po lekach - w tych działaniach może być pomocne Alveo.

- Jakie jest najbardziej niebezpieczne dla naszego zdrowia uboczne działanie leków stosowanych w psychiatrii?

- Przede wszystkim uzależnienie. Leki, szczególnie uspokajające, kumulują się w organizmie i blokują często trwale pewne receptory. Do pewnego momentu zablokowanie ich powoduje wycisze-

nie, ale potem często dawki leku trzeba zwiększać, aby uzyskać pożądaną efekt. Lek w nadmiernej dawce powoduje spadek koncentracji, trudno jest nam się skupić w pracy, mamy problemy z pamięcią, pojawiają się stany lękowe. Zwiększone dawki leków powodują też obciążenia somatyczne: wątroby, układu krążenia, układu oddechowego.

- Czy w jakikolwiek sposób można zapobiec owemu uzależnieniu?

- Właśnie, aby do takiego uzależnienia nie doszło, zacząłem stosować w terapii preparaty ziołowe, m.in. Alveo. Zawarte w nim składniki, takie jak: męczennica cielistka, lawenda, żeń-szeń syberyjski są to zioła od lat stosowane jako „wspomagacze” w leczeniu. Odkryłem, że pacjenci, którzy podczas zażywania leków jednocześnie pili Alveo, mieli mniejszą skłonność do uzależnienia. Z tego powodu zacząłem szerzej stosować preparat, m.in. w stanach lękowych, depresyjnych. W przypadku neurastenii (osłabienia nerwów) stosowanie leczenia farmakologicznego przynosi doskonałe efekty, ale oczywiście konieczna jest psychoterapia i znalezienie przyczyny choroby

- dlaczego dany człowiek ma stany nerwicowe, lękowe, fobie itp. Zauważyłem, że używając Alveo w terapii efekty są zdumiewające - nie ma konieczności stosowania tak dużych dawek leków osłabiających organizm, bo to jest przecież chemia, która wywołuje efekt oczekiwany, ale też i niepożądany. Poza tym leki podawane z Alveo działają skuteczniej i, jak wspo-

mniałem, nie uzależniają w takim stopniu jak podawane bez osłony Alveo.

Marek Juraszek jest lekarzem psychiatrą i chorób wewnętrznych. Kieruje Poradnią Zdrowia Psychicznego MSWA w Szczecinie. Pracuje również jako wykładowca w Wyższej Szkole Integracji Europejskiej w Szczecinie oraz w tamtejszym Zespole Szkół Artystycznych TopArt. Wykłada muzykoterapię na Uniwersytecie Szczecińskim. Jest autorem kilku prac na temat leczenia dźwiękiem i radzenia sobie w trudnych sytuacjach stresowych. Posiada certyfikat NLP i leczenia hipnozą. W leksykonie biograficznym „Who is Who w Polsce” jest wymieniony w gronie znanych osobistości wpływających i kształtujących polską rzeczywistość (str. 1613, wydanie II 2003 r.). Wymieniony w Złotej Księdze słynnych polskich naturoterapeutów (str. 81, wydanie IV 2002 r. „Zdrowe Życie”). Laureat plebiscytu „Niezaprzeczny szczecinianin” w 1997 roku.

- Czy nieleczone lub źle leczone choroby układu nerwowego mogą powodować inne schorzenia?

- Niekiedy nieleczona choroba z zakresu układu nerwowego po kilku miesiącach może prowadzić do tzw. somatyzacji. To znaczy, że stany lękowe czy depresyjne lokalizują się w różnych narządach organizmu w postaci kolejnych chorób, jak: wieńcowa, wrzodowa, astma oskrzelowa, odczyny skórne, choroba nadciśnieniowa, choroby układu krążenia czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Często dolegliwość somatyczna bywa pierwszym objawem zakłóceń systemu nerwowego i stanowi tzw. maskę depresji czy nerwicy. Na tym polega właśnie porażka medycyny konwencjonalnej, że leczy się np. chorobę wrzodową nie szukając jej przyczyn. Z mojej prak-

tyki wynika, że wspomagające stosowanie Alveo podczas farmakoterapii nerwic zapobiega procesowi somatyzacji, a więc powstawaniu schorzeń narządowych. Tutaj właśnie widzimy konieczność holistycznego podejścia do organizmu - połączenia farmakoterapii z psychoterapią, podczas której nabywamy umiejętności stosowania

prawidłowych reakcji obronnych. Umiejętność odreagowania przez śmiech, śpiew, płacz jest bardzo dobrą redukcją emocji. To jest pierwszy etap. Jeśli umiemy się wyśmiać, wyśpiewać, wypłakać, oznacza to, że jesteśmy w stanie pewne emocje zneutralizować. Można też oczywiście biegać, pływać, uprawiać sport. Jeśli już na tym etapie widzimy, że coś

z naszym systemem nerwowym jest nie tak, że za bardzo ulegamy napięciom, nie umiemy rozładować negatywnych emocji, zastosowanie Alveo może wywołać efekt terapeutyczny, wspomagający terapię psychologiczną. Preparat może chronić od wewnątrz organizm przed konsekwencjami nierozładowanych emocji. Dlatego zalecałbym picie preparatu już w pierwszym etapie leczenia.

- Często jest tak, że lekceważymy pewne objawy stresu i budzimy się dopiero na oddziale intensywnej terapii. Jakie zachowania powinny wzbudzić nasz niepokój?

- Wszelkie zachowania, które były nam dotychczas obce, np. rozdrażnienie, przenoszenie emocji z pracy do domu, problemy z zasypianiem, budzenie się w nocy, poranne przemęczenie i osłabienie. Warto też zwrócić uwagę na objawy tzw. niżu psychicznego, czyli skłonność do malkontentstwa, niezadowolonia, ciągłego narzekania, wybuchów agresji.

- Życie w ciągłym napięciu w pracy i w domu niestety może prędzej czy później wywołać stres. Czy możemy w jakikolwiek sposób wzmocnić centralny układ nerwowy przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych?

- W profilaktyce ważne jest nauczyć się rozładowywać emocje poprzez odpowiednie ćwiczenia oddechowe, medytację, ruch, który sprawia nam przyjemność i relaksuje. Ważną rolę w zapobieganiu obciążeniom układu nerwowego odgrywa też Alveo. W sytuacjach, kiedy czujemy zmęczenie lub skłonności do nerwicowego, emocjonalnego, lękowego zachowania, powinniśmy profilaktycznie pić preparat. Połączenie metod psychologicznych, behawioralnych z piciem Alveo może dawać idealne efekty.

Rozmawiała Anna Szulc

