GRADA

Jiří Urbánek

Moderní psychosomatika ve veterinární praxi

Jak stres a prostředí ovlivňují zdraví psů



GRADA®

Jiří Urbánek

Moderní psychosomatika ve veterinární praxi

Jak stres a prostředí ovlivňují zdraví psů

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*
Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

MVDr. Jiří Urbánek, MBA, M.Ed.

MODERNÍ PSYCHOSOMATIKA VE VETERINÁRNÍ PRAXI

Jak stres a prostředí ovlivňují zdraví psů

Recenzenti:
MUDr. Radkin Honzák, CSc.
MVDr. Radek Kašpar, Vetart

Vydání odborné knihy schválila Vědecká redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2026
Cover Photo © shutterstock.com, 2026
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2026

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 10798. publikaci
Odpovědná redaktorka Jindra Bláhová
Sazba a zlom Jan Šístek
Počet stran 144
1. vydání, Praha 2026
Vytiskla TISKÁRNA V RÁJI, s.r.o., Pardubice

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-3627-8 (ePub)
ISBN 978-80-271-4544-7 (pdf)
ISBN 978-80-271-6382-3 (print)

Obsah

Předmluva Radkina Honzáka 7

Předmluva Radka Kašpara 9

Prolog 11

Úvod 13

Kapitola 1: Zvířata nejsou stroje 15

Kapitola 2: Kde končí klasická medicína – a kde začíná otázka „PROČ“ 19

Kapitola 3: Biologie stresu 23

Kapitola 4: Co nám chronická bolest říká o stresu a adaptaci 27

Kapitola 5: Oxidační stres a buněčné stárnutí 31

Kapitola 6: Když testy nic neukážou 37

Kapitola 7: Když tělo mluví místo slov 41

Kapitola 8: Stres v běžném životě zvířete 45

Kapitola 9: Chovatelské zvyklosti a chronický stres 53

Kapitola 10: Výživa a stres 61

Kapitola 11: Paralela se světem dětí 71

Kapitola 12: Psychika majitele jako rizikový i léčebný faktor 75

Kapitola 13: Adaptace, regenerace a biologická odolnost 79

Kapitola 14: Telomery, telomeráza a dlouhodobá stabilita organismu 85

Kapitola 15: Spontánní zlepšení a „care effect“ 91

Kapitola 16: Jak s psychosomatikou pracovat v praxi 97

Kapitola 17: Psychosomatika jako součást moderní veterinární péče a longevity 107

Epilog **113**

PŘÍLOHA **115**

Dotazníky pro praxi **115**

Slovníček pojmů pro laiky **121**

Seznam doporučené a použité literatury **131**

O autorovi **137**

Rejstřík **139**

Souhrn **141**

Summary **143**

Předmluva Radkina Honzáka

Lid prostý tomu říká duše. Věda, která neumí vysvětlit, jak se z buněk rodí vědomí, paměť, komunikační dovednosti a svérázná jedinečná osobnost, to nazývá psychikou, a protože je to neměřitelné, dlouho to nechala na pokoji a svěřila vše teologům a filozofům. Vrhla se do toho se zpožděním, zato všemi prostředky, a dosud nevypátrala nic, co by bylo možné postavit jako nezpochybnitelný axiom. Napřed se na tom měl podílet jen mozek, v tomto tisíciletí se přidaly do hry střevní mikroby, cirkadiánní rytmy, paměť těla, a jen Bůh ví, jak to půjde dál.

Medicína založená na důkazech (evidence-based medicine, EBM) pracuje s člověkem jako s biologickým preparátem, navíc dost dlouho to brala zastaralým způsobem, protože až na některé zásadní obory nedělala rozdíl mezi muži a ženami. Medicína je mocný společenský nástroj, bez razítka se člověk nenarodí ani nemůže být pochován, a během života jich potřebuje desítky. Instituce medicíny je něco jako náboženství.

Psychosomatický přístup představuje ukrutné kacířstvo neboli herezi, protože zanáší do celého problému neměřitelné složky, duši člověka, jeho vztahy a vlivy prostředí. Marxističtí pseudofilozofové psychosomatiku proto vyhlásili za reakční pavědu, a to ještě v 80. letech minulého století, kdy se o stresu již něco vědělo. Psychosomatická veterinární medicína představuje tak „tuplované kacířstvo“ i v dnešní době.

Není pochyb o tom, že zvířata vnímají, reagují, komunikují, umějí používat nástroje a podle mých zkušeností mají duši, tedy soubor vlastností, jež takto můžeme označit. Zvířata, která známe, mají svou osobnost a některá z nich jsou si vědoma svého já. A zde vzniká problém: zvířata jsou stejná, jako byla před staletími a tisíciletími, ale svět se po zásahu člověka zatraceně změnil. Což nebylo vždy ku prospěchu nikomu. Velká část nemocí zvířat je způsobená touto změnou.

Otec moderní medicíny, kanadský lékař William Osler (1849–1919), řekl: „Špatný lékař léčí příznaky, dobrý léčí nemoci a nejlepší lékař léčí člověka.“ Pokud děláte lékařské řemeslo poctivě, nevystačíte s biologickým preparátem, duše se vám vloudí do každého setkání, do každé úvahy. Psychosomatický přístup je pak výzvou, kterou poctivý doktor nemůže odmítnout. Zajímavé je, že ve veterinární medicíně to platí také a možná dvojnásob, protože vazba zvířete na člověka je pevná a asymetrická. Podobá se to trochu pediatrii, kde kromě dítěte musíte léčit také rodiče, který nechtěně problém vyvolává.

Jiří Urbánek napsal vynikající a pozornost zasluhující knihu. Má už sice své předskokany, podle mého pátrání všechny zahraniční (například Peter Wohlleben), takže doma je první a těžko říci, jaký bude osud proroka a jeho díla. Ono je to trochu jako v manželské poradně, kde jsem působil devět let; každý amatér ví nejlépe, jak si má počínat, a pokud by měl někdo jiný názor, tak je buď pitomec, nebo nepřítel. Mám osobní zkušenost, jak se staví lidé k tomu, že by bylo v jejich zájmu změnit nějak vlastní jednání. Navzdory této zkušenosti přeji knize stejně vřelé přijetí, jako autor poskytl svým klientům. Těch pár v této krajině nezbytných zlolajných štěků lze přežít s veselou myslí.

Hodně štěstí!!

MUDr. Radkin Honzák, CSc.

Předmluva Radka Kašpara

Většina z nás má stejné oči. Je to důležitá životní výhoda, předvídat, co druhý řidič udělá, pochopit kolegu lékaře, který nachází příčinu onemocnění tam, kde ji vidíme i my, nebo stejně vnímat pocit rozhořčení, když se nám někdo nevěnuje, jak si představujeme. Jsme formováni stejnýma očima těch okolo nás i těch před námi. Jsou ale okamžiky, kdy si někteří dokáží nasadit jiné oči, podívat se na situaci úplně jinak. V medicíně, veterinární i humánní, začínají být jiné oči důležité ve chvíli, kdy máte pacienta, který nečetl učebnice, nereaguje na léčbu stanovenou podle doporučení expertů. Při způsobu života dnešní společnosti, dnešních psů i koček, přibývá trpících jedinců, o nichž učebnice nic neříkají. A to je okamžik, kdy stojí za to otevřít tuto knihu.

V současnosti kolem sebe vidím jinou, zcela změněnou veterinární medicínu. Najednou není taková vzácnost setkat se na klinice s CT přístrojem, není ojedinělé, když domácí mazlíčci podstupují operace dříve nemyslitelné. Přibývá ovšem nevyřešených záhad běžného, mechanického přístupu k medicíně, jenž je založen na rovnici 1 + 1 + 1 = 3, příznak, diagnóza, léčba rovná se za 3. Co tomu chybí na jedničku? Jedná se o prvek, který se jmenuje zkoumání života psa či kočky, jejího okolí, domácnosti, kde žije, majitele, který na něj či ni působí. Tyto okolnosti jako by neměly vliv na zdraví. Opravdu plně věříte tomuto postupu, když nyní sedíte v klidu v křesle a chcete si přečíst potřebnou knihu o CELÉM životě psa? Rychlost dnešní doby nám prostě nedovoluje zkoumat CELÝ život pacienta, nás zajímá příznak, jenž okamžitě nastartuje rovnici uzdravení, ale jen na tu „trojku“. Tlak času, dobře ekonomicky popsaný cenou minuty času veterináře, se kterou pracujeme, má mnoho aspektů, jež se promítají do veterinární medicíny. Už máme více CT než specialistů na chování zvířat. Behaviorální věda přináší fascinující poznatky, ale jak dobře popisuje doktor Urbánek, není toho, kdo by to zaplatil. Dobře si pamatuji výrok jednoho amerického ortopedického specialisty při přednášce v ČR. „Já nevím, z čeho jsou ti experti na chování zvířat živi, když k nim skoro nikdo nechodí a jedna konzultace trvá dvě hodiny.“ Vystihl to přesně, CELÝ život psa či kočky nás nezajímá, zajímají nás přetržené vazy v koleně. Jde o to, opravit jeden dílek ve stroji, který představuje zvíře nebo i člověka.

Já sám jsem obětí tohoto přístupu v humánní medicíně. Moje bulka, pomalu rostoucí v podkoží, vždy vyvolala jednoduchou reakci na základě stejných očí; to bude lipom, pane doktore. Dokonce i na ultrazvuku se „prokázal“ lipom. Za celých pět návštěv různých ordinací humánních specialistů se mě nikdo nezeptal na tu potřebnou otázku: „Jak se máte, pane doktore?“ Dozvěděli by se totiž, že jsem se neměl vůbec dobře, a z lipomu se tak nakonec vyklubal sarkom. Kolik veterinářů se dokáže majitele zeptat na základní prvek anamnézy, historie onemocnění? Jestliže se totiž majitel nemá dobře, ani pro psa to není dobrá zpráva. Proto je tato kniha tak důležitá. Někdy stačí problém naťuknout a přece jenom jsme v době, kdy vliv CELÉHO života na zdraví pacienta začíná mít větší váhu. V roce 1963 měli kolegové (a je to pro mne pocta moci je takto oslovit) Léon Chertok a Marc Fontaine se svou vědeckou prací ještě smůlu. Zapadla. Dnes už knihu doktora Urbánka podobný osud určitě nečeká. Je totiž pro tuto dobu jako dělaná.

MVDr. Radek Kašpar

Prolog

Pozvání do světa veterinární psychosomatiky

Existují oblasti medicíny, ke kterým se člověk dostane oklikou. Ne proto, že by byly méně důležité, ale proto, že na ně ještě není připravena doba nebo profesní prostředí, v němž se pohybuje. Veterinární psychosomatika k nim dlouho patřila. Psychosomatika vychází z jednoduchého, ale zásadního předpokladu, že organismus je celek a nelze jej rozdělit na tělo oddělené od psychiky, prostředí a vztahů. To, co prožíváme, jak žijeme a v jakém kontextu existujeme, se dříve či později promítá do fungování těla. Tento princip je v humánní medicíně přijímán stále širším okruhem odborníků. Ve veterinární medicíně však zůstával dlouho na okraji zájmu.

Když jsem v roce 1997 dokončil studium veterinární medicíny, přitahovala mě právě tato oblast. Zajímalo mě, jak prostředí, stres a vztah člověka ke zvířeti ovlivňují jeho zdraví. Velmi brzy jsem však narazil na nepochopení. Psychosomatika byla vnímána jako něco neuchopitelného, obtížně měřitelného, a proto obtížně zařaditelného do tehdejšího rámce exaktní veterinární medicíny. Veterinární medicína byla a dodnes často je chápána především jako exaktní obor. Problém, diagnostika, nález, léčba. Vše, co tento rámec přesahovalo, bylo považováno za okrajové nebo zbytečné.

Nechal jsem se tehdy zviklat. Vydal jsem se jinou cestou, věnoval se oblastem, které byly srozumitelnější, lépe přijímané a profesně bezpečnější. Psychosomatika zůstala někde na pozadí. Jako téma, které dává smysl, ale na které není správný čas. Osud mě zavedl jinam, k jiným projektům, zkušenostem a perspektivám. Teprve v posledních letech, při intenzivní práci v oblasti dlouhověkosti a vitality psů, se ke mně psychosomatika vrátila v plné síle. Ukázalo se, že bez ní nelze o longevity hovořit smysluplně. Dlouhověkost totiž není pouze otázkou genetiky, výživy nebo prevence konkrétních onemocnění. Dlouhověkost je výsledkem dlouhodobé rovnováhy organismu v prostředí, ve kterém žije. A právě zde hraje psychosomatika klíčovou roli.

S rozvojem personalizované veterinární medicíny se stále více ukazuje, že univerzální řešení neexistují. Každý pes je jedinečný nejen biologicky, ale i svým životním kontextem. Žije v konkrétní domácnosti, s konkrétním člověkem, v určitém režimu, pod určitou mírou stresu. Ignorovat tyto faktory znamená opomíjet podstatnou část reality, která ovlivňuje zdraví i nemoc. Psychosomatika představuje rozšíření vědecké medicíny o biologické mechanismy, jež propojují nervový systém, hormonální regulaci a imunitu s každodenním fungováním organismu. Neurověda, psychoneuroendokrinologie a imunologie poskytují dnes měřitelné podklady pro souvislosti, které byly dříve pouze pozorovatelné.

Tato kniha je pozváním k takovému pohledu. Nechce nahrazovat diagnostiku ani léčbu, ale rozšířit perspektivu. Ukázat, že stres, prostředí, chování a vztahy nejsou okrajovými tématy, ale integrální součástí zdraví psa. Pokud přijmeme tuto skutečnost, otevírá se před námi nový prostor. Prostor, kde prevence, regenerace a dlouhodobá vitalita dostávají reálný obsah.

Vyžaduje ochotu dívat se na věci v souvislostech a pracovat nejen se zvířetem, ale i s prostředím, v němž žije, a hlavně s chovatelem. Právě v tom však spočívá její síla. A právě proto má v moderní veterinární medicíně své místo. Tato kniha navazuje na přerušenou linii veterinární psychosomatiky z roku 1963 a zasazuje ji do kontextu současné neurobiologie, endokrinologie a buněčné biologie. Jejím cílem není vytvořit nový obor, ale ukázat, že psychosomatický přístup je logickým důsledkem hlubšího porozumění regulačním systémům organismu.

Psychosomatika u zvířat není o hledání viníka. Není o tom, že by majitel nebo veterinární lékař „něco zanedbal“. Je o porozumění tomu, jak citlivý a komplexní organismus zvíře je a jak snadno může dlouhodobá zátěž změnit způsob, jakým jeho tělo funguje. Psychosomatika je chybějícím článkem mezi tím, co vidíme na zvířeti, a tím, co se odehrává v jeho životě. Pokud přijmeme, že zvířata nejsou stroje, ale živé, adaptující se bytosti, otevře se nám nový způsob přemýšlení o jejich zdraví. A právě tímto směrem se bude tato kniha dále ubírat.

Úvod

Zapomenutá kapitola veterinární medicíny?

Myšlenka, že psychické prožívání a vztahy mohou ovlivňovat zdraví zvířat, není nová. Naopak, objevuje se v odborné literatuře veterinární medicíny již v polovině 20. století. Jedním z nejvýraznějších a dnes téměř zapomenutých textů je práce Psychosomatics in Veterinary Medicine publikovaná v roce 1963 v Journal of Psychosomatic Research autory Chertokem a M. Fontainem. Ano, čtete správně, je z roku 1963.

Autoři v ní už tehdy otevřeně konstatují, že veterinární medicína je pro studium psychosomatických souvislostí mimořádně bohatým, avšak dlouhodobě zanedbávaným polem. Popisují široké spektrum stavů. Od poruch chování přes gastrointestinální, dermatologické, respirační a reprodukční obtíže až po reakce na ztrátu vazby, změnu prostředí či emoční trauma. Zdůrazňují, že změna vztahového nebo situačního kontextu může vést ke zlepšení či úplnému vymizení příznaků, a to i bez specifické medikace. Z dnešního pohledu je až zarážející, jak moderně tato práce působí. Autoři pracují s pojmy, které dnes znovu objevujeme pod jinými názvy: stres, emoční trauma, vztahová vazba, environmentální změna, regulační rovnováha. Přesto se veterinární psychosomatika jako samostatný a systematicky rozvíjený obor dosud skutečně neetablovala.

Proč jsme na tuto myšlenku nenavázali?

Důvodů je pravděpodobně několik a žádný z nich nesouvisí s tím, že by byla myšlenka psychosomatiky mylná.

Veterinární medicína se v posledních desetiletích vydala cestou rychlé specializace, technologického rozvoje a akutní medicíny. Diagnostické metody se staly stále přesnějšími. Léčba cílenější a úspěšnější v řešení jasně definovaných příčin. Tento vývoj byl a zůstává obrovským přínosem. Zároveň však vede k určité fragmentaci pohledu. Na zvíře je stále častěji nahlíženo skrze jednotlivé orgánové systémy, laboratorní parametry a zobrazovací nálezy. To, co nebylo snadno měřitelné nebo jasně zařaditelné, zůstávalo na okraji zájmu. Paradoxně právě zvířata poskytla základní poznatky o vlivu stresu na organismus. Na druhou stranu byla zvířata využívána jako modely ve výzkumu vlivu stresu na onemocnění v oblasti humánní medicíny. Bylo publikováno mnoho studií popisujících vliv stresu na imunitu, kardiovaskulární systém, endokrinní systém, metabolismus, diabetes, neurologické poruchy, onkologická onemocnění, poruchy centrálního nervového systému či poruchy chování, ale jejich závěry se jen zřídka vracely zpět do klinické veterinární praxe.

Dalším, často přehlíženým důvodem je skutečnost, že její principy byly po desetiletí prakticky využívány v zemědělství, jen pod jinými pojmy. V chovech hospodářských zvířat se vliv stresu na organismus studoval velmi intenzivně, protože měl přímý a měřitelný dopad na produkci a ekonomiku chovu. Tato „produkční psychosomatika“ byla a je zcela běžnou součástí veterinární vědy. Stres se popisoval jako faktor

ovlivňující metabolismus, reprodukci, užitkovost a kvalitu produktů, nikoli jako abstraktní psychologický koncept. V tomto rámci se zkoumaly mechanismy, které dnes řadíme do psychosomatiky – jen se o nich uvažovalo především přes prizma výkonnosti, nikoli zdraví a pohody. U prasat byl stres dlouhodobě spojován s poruchami kvality masa, zejména s výskytem PSE (pale, soft, exudative) a DFD (dark, firm, dry) masa, kde kombinace genetické predispozice a předporážkového stresu vedla k výrazným metabolickým změnám svaloviny. U dojnic je dobře popsán vliv stresu – zejména tepelného – na snížení dojivosti a změny složení mléka. Podobně u nosnic bylo opakovaně prokázáno, že stres negativně ovlivňuje snášku i celkový zdravotní stav hejna. Tyto jevy byly chápány jako fyziologické reakce organismu na zátěž, nikoli jako okrajový problém.

Je rovněž důležité připomenout, že až do konce 20. století byla veterinární medicína v českých podmínkách primárně zaměřena na hospodářská zvířata. Péče o malá a společenská zvířata se začala výrazně rozvíjet až v devadesátých letech, spolu se změnou společenského a ekonomického prostředí. Psychosomatické souvislosti tak zůstávaly dlouho skryté v oblasti produkce a později vstupují do klinické praxe u psů a koček jako přirozené rozšíření veterinární medicíny o širší biologické souvislosti.

Co se za těch šedesát let změnilo? Změnilo se prostředí, ve kterém zvířata žijí. Změnila se délka jejich života. Změnila se struktura onemocnění – od akutních infekcí k chronickým, multifaktoriálním stavům. A změnilo se i naše porozumění biologii stresu, regulace a dlouhodobého zdraví. Dnes disponujeme koncepty a měřitelnými parametry, které v roce 1963 neexistovaly: osa střevo–mozek, mitochondriální dysfunkce, telomery, oxidační stresová zátěž, psychoneuroendokrinologie. S těmito poznatky se můžeme k myšlenkám veterinární psychosomatiky vrátit s větší biologickou oporou než kdykoli dříve.

I psychosomatika má svoje limity – v hlavách chovatelů i veterinářů

Svoji roli možná hraje i fakt, že psychosomatický přístup má v moderní uspěchané a přetechnizované době omezení dané časovou náročností. Navykli jsme, jak v humánní, tak veterinární medicíně, hledat rychlá řešení. K tělu přistupujeme jako k autu nebo ledničce. Nefunguje! Rychle to spravte. Hlavně tak, ať není třeba něco měnit! Nepoučujte mě o životním stylu, výživě, neřešte se mnou nesmysly. Já jako chovatel přece dělám všechno dobře… jen ten pes se nějak pokazil. Doktore, nesnažte se mě vychovávat, dejte psovi nějaké léky, hlavně ať je zdravý.

Pokud chceme zjistit kontext a kompletní informace, je třeba vést dialog s chovatelem. Potřebujeme určitou jeho důvěru, díky které nám sdělí opravdu všechno. Bez obav, že ho budeme soudit nebo kritizovat. A hlavně bude ochoten ke změně.

A ještě jeden aspekt, který je možná blokem pro veterinární lékaře. Psychosomatika se obtížně monetizuje. Pokud je chovatelem vnímána jen jako jakési „povídání“ o psovi, nikoliv jako odborná diskuse a konzultace, která vede ke zlepšení stavu zvířete, může být ochota za ni platit velmi nízká. To už je ale na nás, jakým způsobem s chovatelem pracujeme. Samozřejmě že uznávám, že chovatel je ochotnější zaplatit spíš za něco materiálního, na co si může sáhnout nebo co akutně potřebuje.

Pro ty, kdo pochopili biologický rámec psychosomatiky, se stává účinným medicínským nástrojem – nikoli alternativou k léčbě, ale jejím rozšířením o regulační a preventivní dimenzi.



Kapitola 1

Zvířata nejsou stroje

Proč má smysl mluvit o psychosomatice u zvířat

Ještě před několika desetiletími by myšlenka, že by zvíře mohlo „somatizovat“, působila přinejmenším podezřele. Veterinární medicína byla, a z velké části stále je, postavena na jasném, technickém modelu. Nemoc má příčinu, příčina má nález, nález má léčbu. Tento model funguje výborně u akutních stavů, infekcí, traumat nebo jasně definovaných onemocnění orgánů. Právě díky němu dnes dokážeme zachraňovat životy způsobem, o kterém se našim předchůdcům ani nesnilo.

Problém nastává ve chvíli, kdy se tento model snažíme aplikovat na celý život zvířete. Na jeho dlouhodobé obtíže, opakující se potíže, „nevysvětlitelné“ symptomy, které přicházejí a odcházejí, zhoršují se v určitých situacích, ale nikdy se plně nevejdou do jedné diagnózy. Právě zde začíná prostor, který klasická medicína neumí vždy uspokojivě pojmenovat a kde se objevuje pojem psychosomatika.

Psychosomatika u zvířat je logické pokračování biologického myšlení, jež bere vážně skutečnost, že nervový systém, hormonální regulace, imunita a chování tvoří jeden provázaný celek. Zvíře není soubor izolovaných orgánů, ale živý regulační systém, který se neustále přizpůsobuje prostředí. A právě adaptace nebo její selhání je klíčem k pochopení mnoha potíží, s nimiž se v praxi setkáváme.

Emoce nejsou výsadou člověka

Dnes už nikdo seriózní nepochybuje o tom, že zvířata prožívají emoce. Neurověda posledních desetiletí jasně ukázala, že základní emoční okruhy v mozku savců jsou vysoce konzervované. Práce Jaaka Panksеppa, zakladatele afektivní neurovědy, prokázaly existenci primárních emočních systémů sdílených napříč savci. Panksepp identifikoval sedm základních emocionálních okruhů v mozku savců – hledání (seeking), hněv (rage), strach (fear), sexuální touhu (lust), péči (care), separační úzkost (panic/grief) a hravost (play) – které mají jasné neuroanatomické substráty a biochemické mechanismy (Panksepp, 1998; Panksepp a Biven, 2012).

Rozdíl mezi člověkem a zvířetem není v tom, zda emoce mají, ale jak s nimi zacházejí. Člověk má jazyk, racionalizaci, schopnost potlačovat prožívání. Zvířata tuto

možnost nemají. Pokud se ocitnou v dlouhodobě stresující situaci, jejich organismus reaguje přímo skrze nervový systém, hormony a tělo. Zatímco člověk může říct „jsem pod tlakem“, zvíře říká totéž jiným jazykem. Jazykem průjmů, svědění, zvracení, změn chování, apatie, agresivity nebo opakujících se infekcí. Tělo mluví místo slov. Právě zde se setkáváme s prvním zásadním omylem. Tendencí vnímat tyto projevy jako „problémové chování“ nebo „něco, co zvíře dělá schválně“. Z biologického hlediska je to nesmysl. Nervový systém zvířete reaguje přesně tak, jak byl evolučně nastaven – snaží se přežít, adaptovat se, udržet rovnováhu.

Stres je biologická realita, ne psychologický pojem

Slovo stres se v běžné řeči používá natolik často, že ztratilo ostrost a zamlžil se jeho význam. V biologii má ale velmi konkrétní definici. Stres není pocit. Stres je fyziologická odpověď organismu na zátěž, která překračuje jeho adaptační kapacitu, tedy schopnost zvládnout určitou situaci. Stres není abstraktní pojem, ale konkrétní biologický proces, který ovlivňuje mozek, imunitu, trávení i chování.

Moderní prostředí a biologická nevyváženost

Psi se za posledních sto let změnili zásadně méně než prostředí, ve kterém žijí. Přivádíme psy do přetechnizovaného hlučného světa s ohromným množstvím podnětů. Technologický skok posledních třiceti let přináší zátěž, kterou nervový systém psa zpracovává nástroji staršími než tisíce let. Hluk, elektromagnetické záření, modré světlo z obrazovek, chemické látky v prostředí, uspěchaný styl života chovatelů, městské prostředí s málo zelenými plochami a humanizace domácích mazlíčků.

Nervový systém psa stále počítá s relativně stabilním teritoriem, předvídatelným režimem a jasnou sociální strukturou. Místo toho je často vystaven hlučným bytům, nepravidelné samotě, přebytku podnětů, nedostatku smysluplné aktivity a emočnímu napětí svých majitelů. Většina chovatelů přitom nemá pocit, že by dělala něco špatně. Pes má kvalitní krmivo, pohodlný pelíšek, veterinární péči. A přesto se objevují potíže. Právě zde je klíčové pochopit, že dobrá péče ještě neznamená nízký stres. Psychosomatika upozorňuje na to, že zdraví není jen absence diagnózy, ale stav rovnováhy. A že rovnováha není dána jen genetikou nebo krmivem, ale i prostředím, vztahy a způsobem života.

Shrnutí pro laiky

Zvířata nejsou stroje a tělo je jejich jazykem

Zvíře není soubor jednotlivých orgánů, které fungují nezávisle na sobě. Je to živý systém, ve kterém spolu neustále komunikují nervový systém, hormony, imunita i chování. Psychosomatika vychází právě z této jednoduché, ale často přehlížené skutečnosti: to, jak zvíře žije, co prožívá a v jakém prostředí se pohybuje, má přímý vliv na jeho tělo.

Dnes už víme, že zvířata prožívají emoce. Strach, úzkost, frustrace i radost nejsou lidským výmyslem, ale biologickou realitou sdílenou napříč savci. Zásadní rozdíl mezi člověkem a zvířetem je v tom, že zvíře nemá možnost své prožívání pojmenovat nebo vysvětlit. Pokud se dostane do dlouhodobě zatěžující situace, reaguje přímo – skrze své tělo. Stres v tomto smyslu není psychologický pojem, ale biologická odpověď organismu na zátěž. Krátkodobě může být užitečný, dlouhodobě však vede k narušení rovnováhy. U psů a koček se tento stav často neprojeví dramaticky, ale nenápadně: změnami chování, trávení, vitality nebo odolnosti vůči nemocem.

Moderní prostředí klade na zvířata jiné nároky než dříve. Hluk, přemíra podnětů, nepravidelný režim, dlouhá samota nebo emoční napětí lidí jsou pro nervový systém zvířete náročné, i když se péče z lidského pohledu může zdát bezproblémová. Psychosomatika nám připomíná, že zdraví není jen nepřítomnost nemoci, ale stav rovnováhy mezi organismem a prostředím, ve kterém žije.



Kapitola 2

Kde končí klasická medicína – a kde začíná otázka „PROČ“

Akutní úspěch, chronická nejistota a diagnostická spirála

Moderní veterinární medicína je jedním z velkých úspěchů současné vědy. Disponujeme špičkovými zobrazovacími metodami, detailní laboratorní diagnostikou, pokročilou anestezií i účinnými terapeutickými postupy. V akutních situacích – při úrazech, infekcích, torzích, intoxikacích – dokáže veterinární medicína doslova zázraky. Zde je vztah mezi příčinou a následkem často jasný a přímý. Najdeme problém, odstraníme ho, organismus se zotaví. Právě proto je tak frustrující situace, kdy tento model přestává fungovat. Veterinář i majitel stojí před zvířetem, které má zjevné obtíže. Trpí. Chová se jinak. Má průjem, svědění, bolest, únavu, opakované potíže. Přesto opakovaná vyšetření neodhalují nic, co by tyto příznaky jednoznačně vysvětlovalo. Krevní testy jsou v normě. Zobrazovací metody negativní. Biochemie „v mezích“. A přesto je něco špatně. Tady začíná prostor pro otázku, kterou jsme si dlouho odvykli klást: Proč?

Akutní medicína versus chronická realita

Moderní medicína je historicky postavena na modelu akutního onemocnění. Tento model vychází z předpokladu, že existuje jasně definovaná příčina, která vede k patologii, a že jejím odstraněním dojde k uzdravení. U mnoha stavů to platí dodnes a je důležité to otevřeně říct, že bez tohoto přístupu by veterinární medicína nebyla tam, kde je. Problém nastává ve chvíli, kdy se tento model snažíme aplikovat na chronické obtíže, jejichž povaha je odlišná. Tyto stavy často nemají jeden spouštěč, vznikají postupně, jejich intenzita se mění v čase, zhoršují se v souvislosti s prostředím nebo změnami v domácnosti a nereagují předvídatelně na standardní terapii.

Typickým scénářem je zvíře, které „nikdy nebylo úplně zdravé“, nebo naopak zvíře, u něhož se potíže objevily po určité životní změně – například po stěhování, narození dítěte, změně režimu, dlouhodobé samotě, opakovaných stresových situacích.

Tyto souvislosti však nejsou zachytitelné laboratorním testem. V dobré víře, že někde „něco musí být“, se často rozbíhá diagnostická spirála. Další vyšetření. Další odběry. Další zobrazovací metody. Každá drobná odchylka, i klinicky nevýznamná, se může stát novým podezřelým. Nasadí se léčba. Vyčká se. Výsledek je často nulový nebo jen dočasný.

Tento proces je psychicky i finančně vyčerpávající pro majitele a profesně frustrující pro veterináře. Přesto je důležité říct, že nejde o selhání. Jde o limit určitého způsobu myšlení, který byl navržen pro jiný typ problémů. Zásadní otázkou v této fázi není „jaké další vyšetření ještě můžeme udělat“, ale „co nám uniká, když se díváme jen tímto způsobem“. Jedním z největších omylů v přístupu k těmto pacientům je implicitní předpoklad, že pokud nenajdeme objektivní patologii, problém je „menší“ nebo „nejasný“. Opak je často pravdou. Zvíře netrpí méně jen proto, že jeho potíže nemají jasnou diagnózu. Je zásadní zdůraznit, že psychosomatický přístup nikdy neznamená, že si zvíře něco „vymýšlí“. Znamená to, že příčina potíží neleží v jednom orgánu, ale v regulačním systému jako celku. Nervový systém, hormonální osa a imunita jsou navrženy tak, aby reagovaly na prostředí. Pokud je prostředí dlouhodobě vnímané jako ohrožující, chaotické nebo nepředvídatelné, organismus se přizpůsobuje. Tato adaptace se však může projevit právě tělesnými symptomy. Humánní medicína rozpoznala tyto vzorce již v 80. a 90. letech 20. století. Funkční gastrointestinální poruchy, syndrom dráždivého tračníku nebo chronická bolest bez strukturálního nálezu jsou dnes akceptovanou součástí diagnostického rámce (Drossman, 2016). Ve veterinární medicíně procházíme podobným vývojem – s tím rozdílem, že zvíře nemůže popsat kvalitu své bolesti ani její spouštěče.

U zvířat jsme v tomto ohledu teprve na začátku. Často chybí terminologie, někdy i odvaha tyto souvislosti otevřeně pojmenovat. Přesto se v praxi setkáváme s velmi podobnými vzorci. Zvíře reaguje na zátěž tělem, protože jiný komunikační kanál nemá. A tyto signály neumí mnohdy chovatel číst, tedy i informace, které v nejlepší vůli podává v rámci anamnézy veterináři, jsou zkreslené.

Proč je tak těžké přijmout psychosomatický pohled

Jedním z důvodů je obava, že psychosomatika zlehčuje medicínu nebo omlouvá neznalost. Opak je pravdou. Psychosomatický přístup vyžaduje ještě širší znalosti – nejen patofyziologie orgánů, ale i neurobiologie stresu, behaviorální vědy a environmentálních faktorů.

Dalším důvodem je lidská potřeba jasné odpovědi. Diagnóza dává pocit kontroly. Pokud řekneme „je to zánět“ nebo „je to alergie“, máme plán. Psychosomatické potíže jsou méně uchopitelné, protože vyžadují změnu pohledu, nikoli jen změnu léku. A přesto právě zde leží obrovský terapeutický potenciál.

Otázka „proč“ jako klíč k posunu

Psychosomatika nepřichází s jednoduchými řešeními. Nepřináší rychlé zázraky. Nabízí však něco jiného: smysluplný rámec, který propojuje příznaky se životem zvířete jako celku. Namísto otázky: „Co je špatně s tímto orgánem?“ se psychosomatika ptá:

- Co zvíře dlouhodobě zatěžuje?
- Jak vypadá jeho každodenní režim?
- Jaké změny proběhly v jeho životě?
- Jak reaguje jeho chování a tělo na stres?

Tyto otázky nejsou alternativou k medicíně. Jsou jejím rozšířením. Teprve když porozumíme tomu, jak tělo reaguje na dlouhodobou zátěž, můžeme začít hledat cesty, jak tuto zátěž snížit – a dát organismu šanci znovu najít rovnováhu.

Shrnutí pro laiky

Když vyšetření nic neukážou, ale pes se necítí dobře

Moderní veterinární medicína je velmi úspěšná v řešení akutních problémů. Pokud se stane úraz, proběhne infekce nebo náhlé selhání orgánu, často dokáže rychle a účinně pomoci. Problém nastává ve chvíli, kdy má pes dlouhodobé obtíže – svědění, průjmy, bolesti, únavu nebo změny chování – a přesto všechna vyšetření vycházejí „v normě“. V takových situacích se často rozbíhá kolotoč dalších testů a pokusů o léčbu. Každá drobná odchylka se zkouší léčit, ale výsledek je nejistý nebo jen dočasný. To je vyčerpávající pro majitele i frustrující pro veterináře. Neznamená to však, že by někdo selhal. Spíše narážíme na hranice modelu, který byl původně vytvořen pro akutní onemocnění, ne pro dlouhodobé potíže.

Psychosomatický pohled nepředpokládá, že si pes něco „vymýšlí“. Vychází z toho, že tělo, nervový systém a imunita reagují na prostředí jako celek. Pokud je pes dlouhodobě vystaven stresu, změnám nebo nejistotě, může se tato zátěž projevit právě tělesnými příznaky – i bez viditelného poškození orgánů. Otázka „proč se to děje právě tomuto psovi právě teď“ otevírá nový prostor. Nenahrazuje klasickou medicínu, ale rozšiřuje ji o souvislosti, které běžná vyšetření zachytit neumí. Právě tady začíná cesta k hlubšímu porozumění a smysluplné pomoci.



Kapitola 3

Biologie stresu

Co se skutečně děje v těle zvířete, když je dlouhodobě ve stresu

Jak již bylo řečeno, stres je jedním z nejčastěji používaných slov současnosti – a zároveň jedním z nejméně přesně chápaných. V běžné řeči se jím označuje nepříjemný pocit, tlak nebo únava. V biologii má však stres velmi konkrétní význam. Nejde o emoci, ale o fyziologický stav, ve kterém se organismus snaží vyrovnat se zátěží. U zvířat je tento proces obzvlášť dobře čitelný, protože není filtrovaný racionalizací. Abychom porozuměli psychosomatickým projevům, musíme se nejprve podívat na to, jak je stresová odpověď biologicky řízena – a proč se při dlouhodobé aktivaci stává problémem.

Stresová odpověď je nástroj přežití

Z evolučního hlediska je stres jedním z nejdokonalejších nástrojů přežití. Umožňuje organismu okamžitě reagovat na hrozbu: utéct, bránit se, soustředit energii tam, kde je právě potřeba. Tato reakce je řízena především dvěma propojenými systémy – autonomním nervovým systémem a hormonální osou hypotalamus–hypofýza–nadledviny, známou jako osa HPA. Při akutním stresu se aktivuje sympatická část nervového systému. Zvyšuje se srdeční frekvence, krevní tlak, uvolňuje se glukóza, zpomaluje se trávení. Organismus se připravuje na akci. Současně se aktivuje osa HPA, která vede k uvolnění kortizolu – hormonu, jenž pomáhá mobilizovat energii a tlumit zánětlivé reakce. Krátkodobě je tento stav žádoucí. Bez něj by žádný savec nepřežil. Problém nastává ve chvíli, kdy se stresová odpověď nevypne.

Akutní versus chronický stres

Krátkodobý stres je prospěšný. Aktivuje organismus, zvyšuje pozornost, připravuje tělo na akci. Problémem je stres chronický. Dlouhodobé zatížení, i menší intenzity, které nikdy neskončí. Právě ten je typický pro mnoho zvířat v moderním prostředí. Chronický stres nevede k dramatickým kolapsům, ale k pozvolnému rozladěování

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Moderní psychosomatika ve veterinarni praxi*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.