

NERVOVÝ SYSTÉM A PSYCHIKA

1. Nespavost

Biologicky:

Porucha spánku, potíže s usínáním nebo časté probouzení. Může být vlivem stresu, hormonální nerovnováhy, oslabeného nervového systému.

Emoce:

Nespavost ukazuje na neschopnost „vypnout“. Hlava jede dál, i když tělo potřebuje odpočinek. Člověk má pocit ohrožení – jako by nebylo bezpečné uvolnit se.

☞ Emoce: úzkost, strach, napětí, podrážděnost, neklid.

Přesvědčení:

- „Nemůžu vypnout, musím mít vše pod kontrolou.“
- „Není bezpečné se uvolnit.“
- „Odpočinek je slabost.“
- „Musím být neustále ve střehu.“

2. Úzkost, nervozita

Biologicky:

Nadměrná aktivace nervového systému (sympatiku), zvýšený adrenalin, stresová reakce.

Emoce:

Úzkost je strach bez jasného důvodu – pocit, že něco hrozí. Nervozita ukazuje na vnitřní přetlak, napětí, neustálé očekávání.

☞ Emoce: strach, nejistota, panika, stud, napětí.

Přesvědčení:

- „Svět je nebezpečný.“
- „Musím být neustále připravený.“
- „Nemám právo na klid.“
- „Když povolím, něco se stane.“

3. Deprese

Biologicky:

Pokles neurotransmiterů (serotonin, dopamin), narušená nervová chemie, vliv hormonů, chronický stres.

Emoce:

Deprese je ztráta energie a smyslu. Člověk cítí prázdnotu, rezignaci, jako by život ztratil barvy. Emoce jsou potlačené nebo necítí vůbec nic.

👉 Emoce: smutek, prázdnota, beznaděj, apatie, stud, vina.

Přesvědčení:

- „Život nemá smysl.“
- „Nemám sílu pokračovat.“
- „Moje existence nic neznamena.“
- „Nikdo mě nemůže opravdu přijmout.“
- „Jsem břemeno.“

4. Epilepsie

Biologicky:

Porucha elektrické aktivity v mozku → záchvaty, křeče. Často genetická predispozice.

Emoce:

Epilepsie může symbolizovat náhlý výbuch potlačené energie. Vnitřní napětí, které není

možné udržet pod kontrolou, exploduje v těle.

☞ Emoce: frustrace, agrese, strach, pocit ztráty kontroly.

Přesvědčení:

- „Musím držet všechno uvnitř.“
- „Moje energie je nebezpečná.“
- „Když ji pustím ven, ohrozím sebe i ostatní.“
- „Nemám právo projevit svou sílu.“

5. Roztroušená skleróza (RS)

Biologicky:

Autoimunitní onemocnění – imunitní systém napadá nervová vlákna, narušuje jejich ochranu (myelin). Výsledkem je slabost, poruchy koordinace, postupné omezení hybnosti.

Emoce:

RS symbolizuje rozpojení mezi hlavou a tělem.

Člověk ztrácí kontrolu nad pohybem – jako by mu tělo říkalo: „Nemůžeš jen ovládat, musíš začít cítit.“

☞ Emoce: bezmoc, frustrace, smutek, vztek, pocit rozpojení, rezignace.

Přesvědčení:

- „Nemám kontrolu nad svým životem.“
- „Moje tělo mě zrazuje.“
- „Nesmím jít svou cestou.“
- „Jsem bezmocný proti životu.“

6. Schizofrenie

Biologicky:

Porucha mozkových funkcí, chemická nerovnováha, vliv genetiky i prostředí.

Emoce:

Schizofrenie ukazuje na vnitřní rozštěpení. Člověk neví, komu věřit – sobě, okolí? Realita se třísťí, hranice mezi vnějším a vnitřním se rozpadají.

☞ Emoce: strach, zmatek, nedůvěra, izolace, pocit ohrožení.

Přesvědčení:

- „Nemůžu věřit svým pocitům.“
- „Svět je nebezpečný, musím se uzavřít.“
- „Moje realita není správná.“
- „Jsem rozdělený, nejsem celý.“

7. Závislosti (alkohol, drogy, jídlo, práce, hry, vztahy)

Biologicky:

Závislosti aktivují centrum odměny v mozku (dopamin, endorfiny). Přinášejí krátkodobou úlevu a uspokojení, ale dlouhodobě ničí tělo i psychiku. Vznikají často při chronickém stresu, traumatu nebo nedostatku citové výživy.

Emoce:

Závislost je útěk od bolesti a prázdnoty. Člověk hledá vnější zdroj, který zaplní to, co uvnitř chybí – pocit bezpečí, lásku, přijetí, radost. Místo prožití emocí přichází znečitlivění. Častý je stud a vina – člověk ví, že si ubližuje, ale nedokáže přestat.

☞ Emoce: prázdnota, stud, vina, úzkost, bezmoc, smutek, zoufalství.

Přesvědčení:

- „Bez toho to nezvládnou.“
- „Nemám dost vnitřní síly.“

8. Sebevražedné myšlenky

Biologicky:

Souvisejí s depresí, hormonální a chemickou nerovnováhou mozku, extrémním stresem.

Emoce:

Sebevražedné tendence vyjadřují pocit, že není východisko. Člověk má dojem, že život nemá smysl a že je pro druhé přítěží. Je to zoufalé volání po úlevě.

☞ Emoce: beznaděj, zoufalství, bolest, vina, smutek.

Přesvědčení:

- „Nemám hodnotu.“
- „Nikdo mě nepotřebuje.“
- „Život nemá smysl.“
- „Jsem břemeno, které je lepší odstranit.“

9. Senilita, Alzheimer

Biologicky:

Degenerativní onemocnění mozku, ztráta paměti, myšlení, orientace.

Emoce:

Senilita je únik od reality. Člověk zapomíná, co je příliš bolestivé, a odpojuje se od světa. Je to cesta do zapomnění, kde není třeba nést tíhu života.

☞ Emoce: smutek, úzkost, strach, rezignace, odpojení.

Přesvědčení:

- „Nemůžu unést realitu.“
- „Zapomnění je moje úleva.“
- „Raději nevím, než abych trpěl.“