

# KIS dolog

## Az inkontinencia lelki okai

Mivel intim területet érint, még mindig tabuként kezeljük vizelettartási gondjainkat. Pedig ha szembenézünk a problémával, közelebb kerülhetnénk a megoldáshoz. Az inkontinenciának ugyanis sok esetben lelki oka van.

VÁRADI KRISZTINA írása

**A**mikor a vizelet-visszatartással adódnak problémáink, rettegnünk attól, hogy nyilvános helyen ér minket a „baj”. Folyamatosan ott motoszkál a fejünkben a tudat, hogy bárhol és bármikor jelentkezhet. Emiatt aztán görcsölni kezdünk, ami egészen odáig vezet, hogy már képtelenné válunk az ellazulásra. Azt hisszük, hogy az állandósult szorongás a betegség következménye, pedig valójában az indoka! De hogy is van ez?

### Rejtett problémák

A húgyúti szerveket a gátizomzat tartja, melynek a húgyhólyag záróizomzata is része. Ha csökken ezek rugalmassága, csöpögni, szivárogni kezd a vizelet. Ez kialakulhat például terhesség és szülés után, hormonális változások

vagy húgyúti fertőzések miatt. Jóval kevesebb szó esik azonban a pszichogén inkontinenciáról: ilyenkor a gyengülő gátizmokért mélyen gyökerező lelki problémák tehetők felelőssé. A vizeletkiválasztás folyamata pszichés szempontból a társas kapcsolatokhoz kötődő érzelmek elraktározását és feldolgozását szimbolizálja. Ha például a kedvesünkkel való viszonyunkban túl sok a stressz, a szervezetünk sem tud ellazulni. Sőt a gyermekkori,

# NAGY gond

feldolgozatlan érzelmi sérülések is előidézhetnek vizelettartási problémát a későbbi életszakaszokban. Kialakulhat azonban akkor is, ha úgy érezzük, nem kapunk kellő figyelmet, szeretetet a környezetünkől.

### Ösztönös görcsök

Amikor tele vagyunk aggodalommal, védtelennak és erőtlennak érezzük magunkat. Féltünk attól, hogy nem leszünk képesek irányítani az életünket, önértékelési problémákkal és gátlásokkal küzdünk. Nem engedjük, hogy mások gyengének lássanak minket, rettegnünk a változásoktól, az új helyzetektől. Próbáljuk megvédeni magunkat az élettől, görcsösen igyekszünk megbirkózni a hétköznapi feladataival. Hová vezet mindez? A legszemléletesebb hasonlat Ruediger Dahlke német természetgyógyász-pszichoterapeutától származik, aki az inkontinenciával kapcsolatban úgy véli: a lélek telítettségét a test enyhíti, mégpedig olyan módon, hogy a háttérbe szorított, megzabolozni kívánt lelki dolgok „túlcsordulnak”, vagyis önkéntelenül elcsöppen a vizelet.

### Tudattalan elengedés

„Ha a záróizmok nem működnek megfelelően, a probléma gyökere a kontrollhoz köthető. Aki túlzottan ragaszkodik bizonyos emberekhez, dolgokhoz, szabályokhoz, és nem tudja kiadni az irányítást a kezéből, nem rugalmas, a teste megmutatja, hogy engedje el

a kontrollt – magyarázza Győri Szilvia szexuálpszichológus. – Az inkontinencia egy kellemetlen formája annak, hogy felismerjük, változásra van szükségünk. A kontroll tovább fűzhető a bizalom kérdésére: ha nem tudom átengedni az irányítást, nem bízom maximálisan a másokban, mert úgy gondolom, csak én vagyok képes kezben tartani az életemet. Pedig bizonyos helyzetekben meg kell tanulnunk másban bízni, és hinni abban, hogy így sem leszünk kiszolgáltatottak. Érdekes összefüggést fedezhetünk fel a vizelet szimbolikáját vizsgálva: a vizelet távozásával tisztul a szervezetünk, így elképzelhető, hogy negatív érzelmeket, élményeket – amelyeket tudatosan nem, vagy csak nehezen tudunk feldolgozni – tudatlanul így próbálunk elengedni.” ■



Győri Szilvia  
szexuálpszichológus

### Mi lehet a megoldás?

- **Pszichoterápia:** Segítségével eljuthatunk a gondok gyökeréig, és lelünk gyógyulásával a kellemetlen tünetektől is megszabadulhatunk. Ha rájövünk, valójában mi miatt szorongunk, elengedhetjük azokat a dolgokat, amiken úgysem tudunk változtatni. Az is felszabadít, ha időnként sodródunk az árral, hiszen képtelenség magunkat minden veszély ellen előre felvértezni. A változásokra pedig tekinthetünk lehetőségként, amelyek tanítanak bennünket.
- **Hastánc:** A körkörös csípőmozgások intenzíven megoldoztatják, erősítik az ágyéki gerincszakaszt, az alhasi izmok munkája pedig jobb vér- és energiaellátottságot eredményez, ezáltal oldódnak a blokkok.

- **Jóga:** Meditációs gyakorlataival testünket tudatosan ellazíthatjuk, ezáltal elűzhetjük a stresszt és oldhatjuk a szorongást. Kiegyensúlyozottságunk azon is múlik, hogy miként értelmezünk bizonyos eseményeket, és azokra hogyan reagálunk. A jóga ebben is segíti a fejlődésünket.
- **Autogén tréning:** A tudományos kutatásokon alapuló relaxációs módszerrel testünk öngyógyító folyamatait erősíthetjük. Abból indul ki, hogy a feszült tudatállapot hosszú távon káros elváltozásokat, pszichoszomatikus megbetegedéseket okoz. Ennek a feszültségnek az oldására tanít, megteremtve a pszichés és testi ellazultságot.
- **Intimtorna:** A hügyecső, a hüvely és a végbél záróizmait erősíti, így az inkontinencia kialakulásának megelőzésében is kiváló.



Alkalmi vizeletcsepegés?

ÍGY IS ÖNMAGAM LEHETEK!



TENA Lady gyógyászati segédeszközök

A diszkrét TENA Lady betétek hármas védelme azonnali száraz érzést nyújt, hatékonyan felszívja a beérkező folyadékot és semlegesíti a kellemetlen szagokat, így minden helyzetben önmagam lehetek!

Keresse a patikákban és az üzletekben!

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!