

oxytocinové receptory (OXTR) nacházející se mozku i v ostatních tělesných orgánech (29). Oxytocin zprostředkovává porodní kontrakce, budování citové vazby mezi rodiči a dítětem i všeobecné utváření sociálních vazeb (9, 10, 30). Významně se také podílí na regulaci systému ohrožení – pomáhá snižovat stres a maladaptivní projevy souvisejících emocí, zejména strachu, úzkosti, hněvu a odporu (11). Některé studie uvádějí oxytocin jako významný regulátor agresivního chování (32).

Narůstající počet studií poukazuje na přínosný inverzní vztah mezi oxytocinem a úzkostnými příznaky (30, 32, 33). Oxytocin některými autory bývá označován jako „nové anxiolytikum“ s potenciálem zejména pro léčení úzkostných poruch vyznačujících se socio-emocionální disfunkcí (9, 34, 33). Přehledové studie naznačují, že intranasální podání oxytocinu snižuje úzkostné příznaky a může být potenciálně vhodné pro léčení úzkostných poruch (9, 32, 35). Některí autoři uvádí, že podávání oxytocinu může být slibnou praxí pro snížení obavy pacientů z dentálního zákroku (36).

Vliv citové vazby a oxytocinu na emoční regulaci a duševní zdraví

Od svého narození dítě pravidelně čelí různým výzvám (např. trávící potíže, odloučení od matky, fyzická zranění apod.), které aktivují jeho systém ohrožení a zvyšují hladinu stresových hormonů. Všechny tyto výzvy dítě vnímá jako ohrožující, pokud má ale k dispozici tzv. bezpečný přístav (láskyplný fyzický kontakt, kojení, přijímající postoj), bude schopné tyto zážitky zvládnout a integrovat (3). K tomu dochází právě díky oxytocinu (28), který, jak jsme si již uvedli, hraje významnou roli v regulaci systému ohrožení. Díky dostatečnému přístupu k bezpečnému přístavu si dítě rozvine bezpečnou citovou vazbu (angl. secure attachment) a získá přirozenou a zdravou důvěru ve svět i v druhé lidi (5). Regulující mechanismus zprostředkovaný bezpečným přístavem dítě následně zvnitřní a rozvine si vlastní schopnost regulovat emoce i stres a pečovat o své duševní zdraví v pozdějším životě (3). Právě díky tomu může postupně snižovat svoji závislost na bezpečném přístavu ze strany rodičů a může se zdravým způsobem osamostatňovat (26).

Mnoho dětí však vyrůstá v podmínkách nedostatečné péče a z toho důvodu se u nich

rozvine nejistá citová vazba (angl. insecure attachment), která může mít podobu buď úzkostné nebo vyhýbavé formy (5). Úzkostná citová vazba (angl. attachment anxiety) se obvykle rozvíjí u dětí, které do nějaké míry mají bezpečný přístup k dispozici, nikoliv však dostatečně k tomu, aby se plně dostávali do emocionálně-fyzické rovnováhy. Jedinci s úzkostnou citovou vazbou proto bývají emočně labilní, přecitlivělí a mají sklony být závislí na blízkých osobách (teskní po bezpečném přístavu, ve kterém nikdy nemohli zcela a bezstarostně spočinout). Vyhýbavá citová vazba (angl. attachment avoidance) má tendenci rozvíjet se u dětí, které vůbec nebo téměř vůbec nemají bezpečný přístup k dispozici. Jedná se o v dětství velmi zanedbávané jedince, kteří v důsledku toho do značné míry rezignují na citový i vztahový život, bývají emočně ploší a nedovedou navazovat hlubší citová pouta.

V obou případech nejisté citové vazby bezpečný přístav i oxytocin neplní svoji dostatečnou funkci a u dítěte se proto nerozvine zdravě fungující mechanismus regulace emocí (4). Silně ohrožující situace v dětství, které nejsou regulovány adekvátní rodičovskou péčí, mohou navíc vyvolávat neúnosné hladiny stresu, které přechází v demobilizaci a bezmoc, jež mohou způsobit traumatické vzpomínky (27). Není proto překvapivé, že vztah mezi nejistou citovou vazbou, úzkostnými příznaky i výskytem všech základních druhů úzkostných poruch byl opakovaně prokázán desítkami studií (6, 7, 8). Některé studie ukazují, že nejistá citová vazba má zejména silný vliv na rozvoj separační úzkostné poruchy v dětství, která posléze ovlivňuje rozvoj dalších druhů úzkostných poruch během dospívání a dospělosti (23). Jednou z možných odpovědí na tento problém je právě soucit se sebou (3, 12, 26).

Soucit se sebou jako účinná metoda sebek péče

Vymezení soucitu se sebou

Soucit se sebou je duševní kvalitou, která vyjadřuje emocionálně pozitivní postoj vůči sobě (26). Jeho kořeny můžeme evidovat zejména v práci Carla Rogerse a jeho pojetí autenticity a sebek přijetí, kognitivně-behaviorálních směrech souvisejících se všímavostí (angl. mindfulness) i východních kontemplativních tradicích, zejména v buddhismu (3). Soucit se sebou je vy-

jádřením zdravého a podpůrného vztahu jedince vůči sobě – dovede být otevřený vlastnímu strádání, nemá od něj nutkovou potřebu unikat a zároveň má zájem toto strádání laskavým způsobem hojit (26). Jedná se o schopnost odpustit svým selháním a slabostem a respektovat se jako plně lidskou – a tedy omezenou a nedokonalou – bytost. Součástí tohoto procesu je rozpoznání a přijetí vlastních emocí – právě z tohoto důvodu je soucit se sebou důležitým faktorem emoční regulace (37).

V podrobnějším pojetí je soucit se sebou operacionalizován jako soubor šesti kvalit, z nichž tři jsou pozitivním vyjádřením soucitného vztahu vůči sobě a tři jsou vyjádřením nesoucitého vztahu vůči sobě – jedná se o sebelaskavost vs. sebekritiku, společné lidství vs. izolaci, všímavost vs. přílišnou identifikaci se zkušeností (12). Sebelaskavost představuje schopnost přistupovat k sobě laskavým, chápavým a neodsuzujícím způsobem. Společné lidství je schopností cítit se součástí společné lidské zkušenosti a vnímat selhání a těžkosti jako události, které v různých obměnách zažívá každý člověk. Všímavost (angl. mindfulness) v kontextu soucitu se sebou znamená schopnost zdravě se povznést a ideálně přijmout těžké emoce a myšlenky, kvůli kterým se obvykle zamotáváme do přílišné sebekritiky, bezmoci a zoufalství (48).

Prospěšné vztahy soucitu se sebou

Desítky studií opakovaně prokázaly signifikantní inverzní vztah mezi soucitem se sebou a úzkostnými příznaky v případě klinické i běžné populace (13, 14, 15). Zároveň se ukazuje, že soucit se sebou je nižší v případě pacientů trpících úzkostnými poruchami než u běžné populace (3, 38, 39). Studie rovněž opakovaně prokázaly příznivý efekt soucitu se sebou pro snížení příznaků PTSD. Nedávná longitudinální studie, která zahrnula více než 18 000 jedinců prokázala nesoucité aspekty sebekritiky a izolace jako významný mediátor mezi nepříznivými zážitky z dětství a PTSD (40).

Efekty intervencí soucitu se sebou

Rozvoj soucitu se sebou je realizován skrze specializované vícetýdenní intervence, které bývají řazeny do tzv. čtvrté vlny terapeutických programů, neboť se vyznačují dominantním zaměřením na prosociální a pozitivní psycholo-