

ПСИХОСОМАТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ: КАК НЕ НАДУМАТЬ СЕБЕ БОЛЕЗНЬ

ЛИД

Эти ценные советы психолога могут быть важными прямо сейчас: как не надумать себе болезни и вовремя распознать сигналы своего тела в период стресса.



ТЕКСТ

Однажды усталый путник в пустыне пожелал оазис, еды и питья – и у него всё исполнилось. Потом он подумал: «Вдруг меня съест чудовище?» И тоже сбылось.

Эту притчу о влиянии мышления на здоровье нам рассказала клинический психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Анна Ткач.

– АННА ВЛАДИМИРОВНА, КАК ПСИХОСОМАТИКА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?

– Психосоматика – это научное направление, которое устанавливает взаимоотношение между психикой и телесными функциями. Проще говоря,

тело – это храм нашей души. И если что-то из системы вылетает, то вылетают все остальные сферы нашей жизни.

Если есть какая-то стрессовая ситуация, с которой мы не можем справиться, это вызывает много эмоций. Мы стараемся сдержать их, они застревают в нашем теле и не находят выхода.

И тогда тело реагирует, предупреждает нас, выдает первый симптом болезни. Например, повышает давление. И если человек не реагирует, это может привести со временем к гипертонической болезни, как следствие – к инфаркту и инсульту.

– КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЖЕТ ЗАПУСТИТЬ ПСИХОСОМАТИКА?

– Есть такое выражение ученого Лурье: «Плачет мозг, а слезы – сердце, печень, желудок...». Действительно, есть заболевания, когда тело плачет кровавыми слезами. Например, нейродермит. Человек раздраженно расчесывает тело, выступают капельки крови. В желудочно-кишечном тракте могут быть эрозивные моменты.

Сократ 2400 лет назад утверждал, что не существует телесной болезни, отделенной от душевной.

Психосоматические заболевания вошли в так называемую «чикагскую семерку». Это гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, язвенный колит, ревматический артрит, бронхиальная астма, нейродермит.

– КАК РАСПОЗНАТЬ СИГНАЛЫ ТЕЛА?

– Стресс – это один из ведущих факторов, который запускает психосоматическую реакцию тела. Но могут быть и другие причины. Например, синдром эмоционального выгорания.

С синдромом эмоционального выгорания сталкиваются как работники, так и домохозяйки. Жизнь течет монотонно и по кругу, а поменять её человеку страшно. Тогда тело говорит: «Хозяин, давай помогу!» И запускается механизм: снижается эмоциональный фон, затем – иммунитет. И тут прицепляются респираторные заболевания. Человек лежит дома, лечится, не идет на работу. После выздоровления он возвращается в ту же среду.

И это может вновь привести к болезни: побаливает желудок, поднывает что-то, растет давление, повышается сахар в крови. Так тело отвлекает от стресса. Человек идет к врачам, но те ничего не находят и понимают, что это не симуляция, поэтому рекомендуют идти к психологу.

– СТРАХ, ТРЕВОГА, БЕССИЛИЕ, АГРЕССИЯ, РАЗДРАЖЕНИЕ И ГНЕВ – КАК ПРОЖИВАТЬ ЭТИ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?

– Да, от бессилия мы можем гневаться. Сегодня видно, как в обществе нарастает агрессия. Не все могут с ней справиться. Вижу, как люди в общественном транспорте скидывают эту агрессию на других. Как же выражать негативные эмоции? Потопать ногами, попрыгать, постучать рукой об стол. Да, прокричаться в лесу или парке, попеть, даже поплакать. Всё это поможет освободиться от негативных эмоций.

– ПРАВДА ЛИ, ЧТО ФРАЗА «КОМ В ГОРЛЕ» ГОВОРIT О ПРОГЛОЧЕННОЙ ОБИДЕ?

– Психосоматический язык вообще чудесный. Человек действительно ощущает ком в горле в случае недосказанности. Важно, ЧТО мы говорим. В это время тело показывает, что в нем уже происходит.

Например, фразы «тошнит от тебя», «я тебя не перевариваю» сигнализируют на проблему с желудочно-кишечным трактом. Или «земля под ногами качается» – на проблему с опорно-двигательным аппаратом.

– НА ФОНЕ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ ОЧЕНЬ МНОГИЕ ЛЮДИ ОЩУЩАЮТ ПОВЫШЕННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ. ЧТО МОЖЕТ ИМ ПОМОЧЬ?

– Фокус – на себя. Есть ситуации, на которые мы не можем повлиять. Но можем их принять и прожить. Так, в устойчивости и равновесии мы можем дать опору близким своим. Ударяться в тревогу и панику, как спичкой чиркать. Поэтому сейчас важно всем нам следить за своим психическим здоровьем.

Всё внимание – на тело! Прогулки, сон, хобби, отказ от просмотра новостей на ночь – информации должно быть в меру. Надо быть спокойными в моменте.