

На здоровье!

Подавление эмоций вредно для физического здоровья

Начальник консультативно-оздоровительного отделения Центра общественного здоровья и медицинской профилактики, клинический психолог Анна Ткач пояснила, чем опасны негативные состояния психики

Лариса Никитина

НАРАСТАЮЩАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

– Анна Владимировна, мы часто обсуждаем тему психического здоровья. Почему важно открыто говорить об этом в обществе?

– По определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье – это состояние благополучия, которое позволяет справляться со стрессовыми ситуациями, реализовывать свой потенциал, успешно учиться, работать и вносить вклад в жизнь общества. Критериями психического здоровья являются осознание себя как личность и контроль над своим поведением. Например, психически здоровый человек в гневе не будет драться, он понимает свои эмоции и соотносит их со своим поступком.

Эмоции у человека всегда возникают в ответ на происходящие события. Возникла эпидемия, произошли политические события: умение адаптироваться к внешним изменениям – одно из проявлений психического здоровья.

По данным Минздрава РФ, по итогам 2023 года впервые диагностировали психическое расстройство у 460 тысяч россиян, что стало рекордом с 2012 года. Причем чаще всего россияне страдают депрессией и тревожными расстройствами.

- Какие из этих патологий чаще встречаются у свердловчан?

– В целом по стране, не только в нашем регионе, растет динамика тревожного расстройства, панических атак. Это связано с ситуациями, которые мы все проживаем в последние годы. Наша психика на это реагирует.

Мы все разные, но в то же время в чем-то похожи. Мы думаем о своем будущем и своих детях, и «поднимаются» тревожные мысли. Поэтому наша задача – взять ответственность за свое психическое здоровье и справляться с ситуацией, чтобы вслед за тревогой не пришла депрессия.

Я часто слышу от своих пациентов: «Мне тревожно, хотя ничего не случилось». Мы люди социальные, смотрим ТВ, слушаем радио, с нами происходят события, которых не ждали, поэтому тревога стала общественной. Как следствие состояния тревоги может возникнуть алкогольная зависимость. В период пандемии и изоляции, по статистике, прием алкоголя увеличился. После пандемии наступила другая ситуация, и алкоголизация продолжила расти. Хотя психически здоровый человек должен отдавать себе отчет, что алкоголь не снимает тревожность, он дает временную иллюзию, что станет лучше.

«НЕЗОЛОТАЯ СЕМЕРКА»

– Какие заболевания могут спровоцировать нервные потрясения?

– По определению ВОЗ, в целом здоровье – это совокупность физического, психического и социального благополучия. Психика и тело состоят в неразрывной связи. Если мы заболели чем-

то, то наша психика обязательно реагирует. Если мы долго находимся в негативных эмоциях, мы заболеваем на физическом уровне. Если происходят какие-то события в социуме, конфликт, семейная проблема, которые не имеют экологичного выхода, то тело на это также «ответит».

Слово «психосоматика» уже у многих на слуху. Есть семь наиболее распространенных психосоматических заболеваний: гипертоническая болезнь, инфаркт, инсульт, язва желудка, сахарный диабет, бронхиальная астма, ревматоидный артрит. Так органы с учетом генетической предрасположенности реагируют на различные негативные эмоции. Например, если у человека слабые легкие, то какая-то ситуация может «запустить» болезнь на уровне этого органа. Поэтому бережное отношение к себе и своим эмоциям являются лучшей профилактикой психосоматических расстройств.

Еще важный момент, когда тело начинает что-то «говорить» на уровне болезни, то нужно прислушаться к нему. Например, когда возникают боли в желудочно-кишечном тракте, у человека может быть ситуация, которую он «не может переварить и принять». Отсутствие реакции на сигналы организма может привести к гастриту.

Болезни легких, бронхиальную астму, могут провоцировать обстоятельства, которые «душат», идут приступы удушья и тяжело дышать. Даже собственная речь подскажет, на что необходимо обратить внимание. Такие фразы, как «Ситуация удушающая» или «У меня атмосфера на работе удушающая, не хочу туда идти», – первые признаки реакции тела, которые проговариваются вслух.

Гипертоническая болезнь появляется не сразу. Человек может долго ходить с повышенным давлением и даже не подозревать об этом. Это результат того, что человек находится в напряжении и его тело долго терпит. Если изначально давление можно было контролировать, то потом все уходит на соматический (телесный) уровень и надо уже принимать лекарственные препараты. Чем страшна гипертония? Это инсульты и инфаркты, когда происходит «поломка» в организме, как сигнал тела своему хозяину: «Ты что-то делаешь не так в своей жизни!»

Трудоголики, кстати, очень часто становятся жертвами инфаркта, потому что тело уже не может по-другому остановить своего хозяина и заставить его полежать. Звучит саркастически. Но это так.

ВЫПЛЕСК АГРЕССИИ

– Как научиться контролировать свое эмоциональное состояние?

– Для начала надо научиться понимать, какие эмоции вы испытываете: радость, грусть, тревогу. В противном случае вы загоняете их внутрь. Это мешает жить самому и понимать эмоции других людей. Из-за этого люди обижаются, раздражаются или что-то требуют. Хотя обида – повод подумать, что не так со мной или в отношениях, и разобраться.

Если есть раздражение или гнев, то можно экологично их «выплеснуть» – покричать в лесу, громко запеть. Обязательно признать: «Да, я сейчас очень злой!» Телом ответить: потрясти кулаками, потопать. И эмоция, как волна, накатит и уйдет.

Подавлением мы «переводим» эмоции в реальные болезни. И даже онкологию можно «взрастить» таким образом. Есть одна из теорий, что онкология может развиваться у человека после пережитого стресса через какое-то время – год-полтора. Сильную печаль или боль нужно принять и попросить помощи у близких, родных, специалистов, чтобы пережить ее.

Признавайте свои эмоции, проживайте и отпускайте их. На смену им придут другие – радость, удовольствие, спокойствие.

– Ваш совет психолога: что поможет снизить депрессию и тревогу?

– Обязательно нужно вести здоровый образ жизни. Соблюдать режим дня, хорошо высыпаться. Стабильность важна для тела. Живое общение, физическая активность и правильное питание улучшают качество жизни.

Если человеку плохо, можно пойти к специалистам – психологам, психиатру, терапевту, неврологу. В Свердловской области работают центры психологической помощи, телефоны доверия, где обязательно помогут.

КОНКРЕТНО

Куда обратиться за помощью?

Отделение неврозов и кризисных состояний
детей и подростков

ул. Индустрии, 100 а; тел: 272-47-24, 330-49-13, 320-36-94

Центр «Диалог»

ул. 8 марта, 55 а; тел: 251-29-04, 251-47-51

Центр «Форпост»

пер. Трамвайный, 5; тел: 385-82-20, 320-61-47

Центр «Ладо»

ул. Машиностроителей, 8; тел: +7 922 100-58-82

Всероссийский детский телефон доверия
8-800-2000-122

Телефон доверия для детей, подростков и
родителей Свердловской области

8-800-300-83-83, 385-73-83

Телефон экстренной помощи

8-800-300-11-00