

Влияние психологического настроения на течение заболеваний

Многие медики и психологи убеждены, что обычных «телесных» болезней практически не бывает – у всех наших болезней всегда есть 2 причины: физиологическая и психологическая.

Действительно, организм человека - это единство души и тела. И любая болезнь - проблема всей личности человека, состоящей не только из тела, но и из разума, чувств и эмоций.

Врачам хорошо известно, что эффективность медицинского лечения во многом зависит от веры больного в выздоровление и от доверия к лечащим врачам. Оптимистическое отношение к жизни и позитивный внутренний настрой порой эффективней лекарств способствуют выздоровлению. И напротив, плохое физическое самочувствие напрямую влияет на наше настроение, мысли и поведение. Телесное, на самом деле, неотделимо от психического. Иногда тело выражает происходящие в нем физиологические процессы на языке чувств: страха, отчаяния, печали, радости.

А иногда наши эмоции, мысли, переживания дают о себе знать на "языке тела": человек краснеет, дрожит, у него «подкашиваются» ноги, текут слёзы из глаз или «ломит» спину.

Есть целый класс заболеваний, где психологические причины имеют особый вес и решающее значение. Для обозначения таких болезней медики совместно с психологами придумали специальный термин – психосоматика, или психосоматические заболевания.

Психосоматические заболевания – это заболевания, в возникновении и протекании которых, решающую роль играют психологические причины: стрессы, негативные мысли и эмоции, внутренние конфликты, а также другие психологические факторы.

По данным ВОЗ, из всех пациентов, обращающихся к врачам, процент психосоматических больных составляет от 38% до 42%. То есть психосоматика – почти у половины!

Если разобраться, даже банальные простуда или грипп, которым мы часто бодем, в качестве одной из причин тоже могут иметь психологический компонент. Если мы их подхватили – значит наша иммунная система не справилась, хотя по идее должна была. А не справилась она, по всей видимости, из-за того, что была ослаблена. Её ослабленность напрямую связана с общим состоянием организма, которое, в свою очередь, сильно зависит от нашего текущего психологического и эмоционального состояния. Думаю, никто не будет спорить, что человек, который находится в прекрасном расположении духа, на «душевном подъеме», существенно

снижает вероятность «подхватить» простуду. А если всё-таки и заболевает, то болеет легче и выздоравливает быстрее. Поэтому психологически благополучные люди также как и все болеют простудой, просто делают это реже и «безболезненнее».

Как и почему возникают психосоматические заболевания? Каким же образом наши «нематериальные» переживания, мысли и эмоции превращаются в «материальные» соматические заболевания? Попробуем ответить на этот вопрос, обозначив и раскрыв основные психологические причины соматических болезней.

Причина № 1. Хронический стресс и эмоциональное напряжение

Стресс действительно можно назвать «причиной болезней №1» в современном мире. Если присмотреться жизнь современного человека, особенно если он живёт в большом городе, просто состоит из одного сплошного стресса.

Ссоры с родными-близкими, конфликты с окружающими, «выволочки» от начальства, добирание на работу в час пик, хроническая нехватка времени, постоянная суэта, информационные перегрузки – эти и многие другие стрессогенные факторы стали нашими постоянными спутниками.

Надо понимать, что в самом стрессе ничего плохого нет. Это просто определённое физиологическое состояние – состояние мобилизации, «повышенной боеготовности» психики и организма в ответ на неблагоприятные условия.

Но стресс задумывался природой как аварийный режим для экстренных случаев. Проблема же современного человека в том, что этот режим включается чаще, чем необходимо, и совершенно помимо его воли.

Ни одна система не может постоянно работать а аварийном режиме – она быстро сломается. Человек не исключение: постоянно попадая и находясь в состоянии хронического стресса, у него наступает физическое и психологическое истощение, а системы организма и внутренние органы «изнашиваются».

Считается, что от хронического стресса больше всего страдают сердечно-сосудистая система и органы пищеварения. Или может заболеть какой-либо другой орган – так называемый «орган-мишень», который был до этого ослаблен. Психосоматика "срабатывает" по принципу «Где тонко, там и рвётся» – это один из главных механизмов превращения стресса в соматическое заболевание.

Причина № 2. Длительное переживание сильных негативных эмоций

Это могут быть самые разные эмоции: обида, разочарование, злость, тревога, страх. Принцип влияния этих эмоций на здоровье почти такой же, как и у стресса.

Любая эмоция – это не только переживание у нас в «голове», это ещё и определённое состояние нашего организма и всех его систем. Для нашего организма любая эмоция – это настоящее событие: меняется артериальное давление, перераспределяется кровоток, изменяется мышечный тонус в разных частях тела, изменяется характер дыхания и многие другие параметры.

Единственное отличие от стресса заключается в том, что далеко не все эмоции и приводят организм в состояние мобилизации.

У человека, даже не имеющего никакого отношения к медицине, не возникнет ни малейшего сомнения в том, что в результате переживания той или иной эмоции, может повыситься артериальное давление.

Например, сейчас, в связи с нестабильной экономической и социальной обстановкой в нашей стране, очень распространённой «трендовой» эмоцией многих людей стала агрессия-негативизм. Эта эмоция возникает по отношению к депутатам, чиновникам, правительству, соседним странам и нациям.

Но что будет, если эта эмоция станет для человека постоянным фоном его жизни? Повышенное артериальное давление станет таким же постоянным фоном! И при таком раскладе, как вы понимаете, более серьёзные заболевания сердечно-сосудистой системы не заставят себя долго ждать.

Во-первых, когда человек длительно испытывает какую-либо негативную эмоцию или длительно находится в негативном эмоциональном состоянии, обычно это связано с проживанием определённого внутреннего конфликта.

Во-вторых, есть целый ряд вполне серьёзных исследований, которые связывают конкретные эмоции с конкретными болезнями. К примеру, детский нейродермит связан с сильным и длительным переживанием ребёнком чувства незащищённости, ревматоидный артрит очень часто является следствием переживания острого горя, в связи с утратой близких или родственников.

Причина №3. Неотреагированные эмоции

«Печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы», – сказал кто-то из известных нейрофизиологов. «Самая опасная

эмоция – это неотрагированная эмоция», – утверждают многие практикующие психологи и психотерапевты.

Длительно переживать негативные эмоции вредно для здоровья, но и длительно сдерживать и подавлять свои эмоции оказывается для здоровья не менее вредным!

Эмоция – это энергия, которая выделилась от нашего взаимодействия с окружающим миром. Эта энергия стремится быть выражена вовне, проявиться в нашем поведении. Если мы такой возможности ей не даём, она ищет другой путь и точку приложения.

Очень часто этой точкой приложения становится наш организм – психологи говорят, что невыраженная, подавленная эмоция уходит «вовнутрь» или соматизируется.

Так, к примеру, по данным многих исследований, невозможность адекватно и в полной мере отреагировать свою агрессию, хотя бы в виде выражаемого недовольства или критики, значительно повышает риск язвенной болезни – агрессия становится аутоагрессией, буквально «самоедством», если мы говорим о язвенной болезни.

Наверное, в связи с этим, прогрессивные японцы уже достаточно давно оборудовали многие комнаты отдыха для сотрудников манекенами руководителей, с которыми подчинённым разрешалось делать всё, что им заблагорассудится, чтобы они там регулярно «спускали пар».

Ещё пример, это люди, которые плохо осознают и распознают собственные эмоции. И, как следствие, крайне «туго» могут выражать их в поведении и общении. Эта психологическая особенность даже носит специальное название – алекситимия.

Чем хуже человек осознаёт и понимает свои эмоции, тем больше опасность их соматизации и превращения в различные психосоматические заболевания.

Это к вопросу о психологической грамотности и необходимости самоанализа – жизненно необходимо распознавать и понимать свои эмоции, для того чтобы максимально расширить диапазон их проявления и выражения в окружающий мир, а также сделать это выражение максимально гибким. Такие умения – гарантированная «прибавка» к нашему физическому здоровью.

Причина № 4. Мотивация или условная выгода

«Зачем ты заболел (ла)?» Не правда ли такой вопрос звучит странно? Но зачастую со стороны выглядит так, будто некоторые люди используют

собственную болезнь как способ для решения своих психологических проблем.

Психологи говорят, что болезнь в этом случае условно выгодна её обладателю. Такой «метод» решения жизненных проблем даже имеет своё специальное название – уход в болезнь.

Болезнь в данном случае - это не обман и не симуляция, просто образование симптома происходит у человека на неосознанном уровне и он не понимает связь заболевания со своей психологической проблемой.

Болезнь может быть выгодной ребёнку, потому, что не надо ходить в ненавистную школу. Или выгодной, потому что, когда он болеет – он в центре внимания и все его начинают баловать. Зачастую ребёнок с помощью болезни попросту восполняет дефицит любви и внимания к себе.

Для взрослых болезнь может быть единственным способом самооправдания собственной лени и бездействия: «Что с меня взять? Я же болею!» Осознание того, что мы не можем взять себя в руки и заставить делать что необходимо, может быть для нас гораздо болезненней, чем симптомы заболевания.

Болезнь может быть единственным способом «отдохнуть» от изматывающей житейской суеты и избавиться от избыточного напряжения – таким способом эту проблему часто «решают» трудоголики.

В семейной терапии достаточно часто встречаются ситуации, когда с помощью болезни пытаются удержать возле себя партнёра или получать от членов семьи то отношение, которое не удаётся получить в нормальной ситуации. Например, накануне развода родителей часто начинают сильно болеть дети – с помощью болезни они абсолютно неосознанно пытаются снова «склеить» отношения своих родителей и иногда у них это получается.

Практикующие психологи хорошо знают, что если за болезнью закрепляется какая-либо условная выгода, и человек с помощью своей болезни начинает решать свои психологические проблемы, то эта болезнь с помощью традиционных медицинских методов практически не лечится.

Медицинский подход начинает нормально работать только тогда, когда проблема прорабатывается на психологическом уровне. Например, через осознание причинно-следственной связи между нею и болезнью, или благодаря нашим сознательным усилиям по её решению более эффективными методами. Уход в болезнь – способ крайне неэффективный! Бернт Гоффманн в своём "Учебнике аутогенной тренировки" приводит такой пример. Согласно статистике в Германии гриппом чаще всего болеют в ноябре и декабре. Однако почтальоны в это время не болеют. У них своё особое время для эпидемий – в феврале. Можно подумать, что заболевание

вызывается не вирусами, а причинами, связанными с профессиональными особенностями.

Объясняют это странное явление тем, что в период новогодних и рождественских праздников, почтальона ждут в каждом доме. Повсюду он желанный гость. В декабре почтальон чувствует, что он нужен людям. Он не только незаменим, он приносит всем радость и поэтому счастлив сам.

Помните, наши правильные позитивные мысли, наши положительные эмоции и переживания – это один из главных ключей нашего здоровья. Большое количество научных исследований подтверждает связь между позитивным психологическим настроем больного и процентом быстро выздоравливающих пациентов, а в случае тяжелых трудноизлечимых заболеваний – и выживших. Конечно, победить болезнь только силой духа и хорошим настроением нельзя. Позитив, бодрость и вера в выздоровление должны дополнять лечение, а не заменять его.

Правильный психологический настрой очень важен не потому, что при этом организм каким-то образом перестраивает иммунную систему, становится более защищенным. Здесь большую роль играет четкая установка на выздоровление, которую дает себе человек. Эта цель помогает пациенту правильно выполнять все предписанные врачом строгие меры».

Психологическая реабилитация, частью которой являются родные люди, играет огромную роль. При лечении серьезных долговременных недугов важно, чтобы больной не оставался наедине со своими мыслями. Помощь специалиста, конечно, важна, но так как большую часть времени пациент проводит в кругу семьи и друзей, окружающие должны обсуждать с ним ситуацию, приводить в пример истории других людей, успешно справившихся с болезнью. Во многом все зависит и от личности самого больного, а кому, как не близким и друзьям знать, как к нему найти правильный подход.

Уверенность больному придает общение с людьми, победившими такой же недуг, как у него. Этот опыт чрезвычайно полезен и очень важно понимать, что, только имея перед глазами достойный пример того, что не все потеряно, можно настроить человека на нужный лад, а это уже полпути к исцелению.

Существует несколько простых способов поддержания позитивного настроения

Постоянное присутствие в памяти положительных моментов жизни, которые приятно вспомнить в трудную минуту.

Поменяйте свое отношение к неудачам. Даже из самых сложных и неприятных ситуаций извлекайте позитивные моменты. Ведь это тоже опыт:

если такая ситуация снова возникнет в будущем, вы сможете легче с ней справиться.

Присутствие веселых жизнерадостных людей в вашем круге общения.

Хвалите себя за проделанную работу, важные решения, приняв которые вы получили достойный результат, даже самые маленькие подвижки в преодолении болезни. Это отличный способ справиться с низкой самооценкой, подбодрить себя.

Чаще улыбайтесь. Искренняя улыбка способствует выработке гормона эндорфина, который позволяет справиться со стрессом и пессимистическими настроениями.

Наслаждайтесь каждым прожитым днем и общением с людьми, которые вас окружают.

И самое важное, если вам сложно самостоятельно достигнуть психологического баланса в ситуации «болезнь», обращайтесь к психологу. Помните, что психолог – это специалист, оказывающий психологическую помощь **психически здоровым** людям. К психологу **можно и нужно обращаться**, когда человеку не нравится его «субъективное качество жизни». То есть, человеку нужно ориентироваться на свой собственный психологический дискомфорт. На деле это может быть любое недовольство «собой, другими, миром событий и явлений», и выразаться в психологическом напряжении, психологических симптомах (навязчивые мысли, фобии, эмоциональные нарушения и др.), межличностных конфликтах и вегетативных симптомах (всякие функциональные расстройства ЖКТ, сердечно-сосудистой системы и др.). **Пора тогда**, когда стало больно на душе (появились только что описанные симптомы), тяжело и неясно, что делать, и справиться с этим самому не получается. Целью психотерапии (**зачем**) в таком случае будет являться улучшение субъективного качества жизни за счет выявления мешающих моделей поведения (причем как на уровне действий, так и на уровне мыслей и чувств) и усиленной заменой их на полезные.

Все мы хотим «**избавиться от неприятных чувств**», зачастую не зная, что это можно сделать только одним способом: **полностью их пережив**. Невозможность говорить о своих чувствах – яркий признак того, что вы отказываетесь их переживать. Вы подавляете свои чувства, стремясь «избавиться от них», и потому не можете выражать их словами. Все, чего вы этим добиваетесь – это **разрыв связи между вами и вашими чувствами, в результате чего они застревают в теле и причиняют мучения**, подобно занозе. **Чувства не могут покинуть тело, поскольку их переживание заблокировано, и это приводит к психосоматическим заболеваниям**.

Вы увидите, что бороться с чувствами – это все равно, что бороться с самим собой. Вы узнаете, что гораздо приятнее и выгоднее уметь видеть свои чувства, признавать и выражать их. Потому что **то, что мы можем выразить словом, теряет свою абсолютную власть над нами.** И наоборот, то, о чем мы не знаем, что сказать, полностью нами владеет. **Именно в психотерапевтической работе с психологом Вы научитесь выражать** словами то, что происходит, **то, что вы чувствуете.** Ведь чувства – это живая энергия, которая течет через тело и приводит его в действие. И в заключение, отметим главное, **что психологический настрой, установка личности на выздоровление, поиск механизмов адаптации к изменяющимся условиям среды** (в том числе, к появившимся заболеваниям, ограничениям жизнедеятельности) являются невидимым, но сильным оружием выживаемости и обретения полноценной жизни. Ведь как сказано в очень известной шутке: **«если пациент очень хочет жить, медицина бессильна».** Будьте здоровы!