# **ПСИХОСОМАТИКА. КАК МЫ САМИ ПРОВОЦИРУЕМ БОЛЕЗНИ?**

Физическое здоровье напрямую связано с нашим эмоциональным состоянием. Позитивный настрой помогает быстрее справиться с недугом. Но возможен и обратный эффект: переживания, с которыми мы не смогли совладать, становятся причиной болезни.

## **ЧТО ТАКОЕ ПСИХОСОМАТИКА?**

Впервые термин прозвучал в работах немецкого психиатра Иоганна Хайнрота в 1818 году. Он утверждал, что такие серьезные заболевания, как туберкулез и эпилепсия, развиваются в организме от не менее опасных эмоциональных состояний – гнева, одиночества, стыда, полового бессилия.

Тему развил знаменитый Зигмунд Фрейд, утверждавший, что неразрешенный психологический конфликт вынуждает человека болеть – параличом, глухотой, слепотой, нарушением координации движений. Под конфликтом он подразумевал инстинкты, которые в обществе считаются неприемлемыми (например, открытая агрессия или проявление сексуальности). Культурные запреты и табу на откровенное проявление эмоций часто провоцируют психологические травмы.

Представьте себе состояние женщины, которой приходится изо дня в день выслушивать насмешки от коллег. Ей бы очень хотелось высказать все, что накипело, а может быть, и броситься на обидчиков с кулаками, но лишиться работы в кризис просто нельзя. Желание блокируется подсознанием прежде, чем сознание успеет обработать эмоциональную вспышку. А сигналы из головного мозга, вместо того чтобы реализоваться в поступки, перенаправляются к соматическим системам. Часто психосоматические нарушения зрения и слуха связаны с нежеланием видеть и слышать что-либо. А постоянное желание кого-то стукнуть вполне может закончиться болью в руках.

Разумеется, психосоматические заболевания далеко не всегда так символичны. Но если эмоциональный конфликт не будет разрешен, проблема из психологической превращается в соматическое заболевание. Настоящая болезнь развивается в тот момент, когда человек достигает своего физического и эмоционального предела. Эти пределы индивидуальны: кто-то может годами терпеть травмирующую ситуацию, а кто-то заболевает уже через пару недель переживаний. Здесь многое зависит от внутреннего запаса энергии, накала эмоций и множества других факторов.

Когда болезнь проявляется на физическом уровне, ее можно диагностировать и начать лечение, но вот что удивительно: врачи часто оказываются бессильны. Ведь внутренний конфликт остается открытым, и порожденная им болезнь приобретает хроническую форму.

### **А ВЫ ЛЮБИТЕ БОЛЕТЬ?**

Ситуации, в которых телесный недуг развивается в качестве реакции на психические переживания, могут быть самыми разными.

Один из распространенных примеров – это некая выгода, которую приобретает больной. Типичный пример – история Анны, которой больные ноги помогли получить то, чего невозможно было добиться уговорами, – право иногда отдыхать. В этом случае заболевание не решает конфликт, но всего лишь помогает ослабить дискомфорт. Кто-то с помощью болезни пытается привлечь к себе внимание (так переживания свекрови о том, что сыночек ее покинул, могут вылиться в приступ гипертонии). Для кого-то болезнь становится поводом перенести нежелательную встречу или отложить дело, которое кажется слишком сложным (так школьник накануне контрольной может слечь с температурой, а на следующий день чувствовать себя прекрасно).

### **БОЛЕЗНЬ-ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Иногда заболевание сигнализирует о том, что ситуация может быть потенциально опасной. Возьмем такой пример: маленький ребенок был свидетелем постоянных скандалов в семье. Взрослые кричали, ругались, может быть, даже дрались, и это было очень страшно. Родители развелись и создали новые семьи, малыш давно вырос и забыл о том, что произошло много лет назад. Но каждый раз он реагирует на конфликтные ситуации сильнейшей головной болью – таким образом подсознание бьет тревогу.

Если эмоциональный конфликт не удается разрешить, то тело может «воспользоваться» подходящим недугом, который подходит для реализации цели. Так женщина, которая чувствует себя неуверенной в завтрашнем дне и незащищенной, может вдруг резко набрать вес. Жировые отложения становятся своего рода защитой от окружающего мира, и избавиться от лишних килограммов, не меняя взгляда на жизнь, практически невозможно.

В XX веке гипнотизеры часто демонстрировали публике такой фокус: добровольца вызывали на сцену, клали ему на ладонь монетку, уверяя в том, что она раскалена. Удивительно, но у многих под монеткой проступал самый настоящий ожог. Получается, что человек может управлять физиологическими реакциями. И нет ничего удивительного в том, что причиной многих недугов становится программа, которая создана самим пациентом.

### **КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ**

Если вы заметили, что уровень стресса становится практически невыносимым, не дожидайтесь ухудшения состояния. Как лечить свою психику и не допустить заболеваний от психосоматики?

## **1. УЧИТЕСЬ СПОКОЙСТВИЮ.**

Многие страхи не имеют под собой реальной основы, но при этом здорово отравляют жизнь. Если вам необходимо выговориться, не стесняйтесь обращаться за помощью к профессионалам. Не отказывайтесь из-за боязни расходов: существует бесплатная поддержка по телефону.

## **2. ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ.**

Это универсальное средство борьбы со стрессом. Никогда не поздно заняться танцами или боксом. Вы сможете не только выплеснуть негатив, но и расширите круг знакомств. Для тех, кто живет по принципу «дом-работа», это очень важно. Посещайте бассейн – плавание обеспечивает нагрузку, сочетающую терапевтическое воздействие воды и интенсивного глубокого дыхания.

## **3. НЕ БУДЬТЕ СУПЕРЖЕНЩИНОЙ.**

Не требуйте от себя слишком много – невозможно достичь всех целей. Меняйтесь постепенно, становясь лучше день за днем, научитесь принимать помощь близких.

## **4. УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ РОДНЫМ.**

Переживания мамы могут передаться и ребенку. Если его мучает постоянный кашель и частый насморк, которые мешают дышать, проследите, не предъявляете ли к ребенку слишком высокие требования? Или он задыхается из-за чрезмерной тревожности взрослых? Уделите ребенку больше внимания – возможно, таблетки просто не понадобятся.

## **5. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ДРУЗЬЯХ!**

Не живите по принципу «все или ничего». Даже 10-минутный телефонный разговор с близкой подругой зарядят вас положительными эмоциями.

### **КОГДА МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ ПСИХОСОМАТИКУ?**

**Неэффективность препаратов.** Вы обращаетесь к врачу – к примеру, с головной болью. Доктор назначает препараты, вы покупаете их в хорошей аптеке и можете быть уверены, что лекарства качественные. Но на вас они не действуют! То есть ненадолго облегчают состояние, но очень скоро симптомы возвращаются.

**У симптомов нет физической причины**. К примеру, у человека болит сердце, повышаться давление, но при этом врачи не могут обнаружить никаких физических патологий. То есть соматических предпосылок для подобных симптомов просто нет.

**Вы можете связать начало заболевания с психологическими факторами.**Впервые боль, тошнота или нарушения пищеварения проявились в сложный стрессовый период, когда болел кто-то из близких, вы потеряли работу, пережили психологическую травму, есть повод подозревать психосоматику.

**Не болейте! С уважением Бибикова Анастасия Петровна!**