ПСИХОСОМАТИКА.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ ЧЕЛОВЕКА НА ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Парфенова Людмила Михайловна

Преподаватель ГБУ КО ПОО «Педагогический колледж»

*Как сохранить здоровье и активность? Какие психологические причины влияют на ваше самочувствие. Можно ли испортить себе жизнь переживаниями, и как этого не делать? Как не заболеть и как вылечиться, если причины недомогания преимущественно психологические? Об этом сегодняшний наш разговор.*

Известный [древнегреческий философ Сократ](https://4brain.ru/blog/%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%B5%D0%B2%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B8-%D0%B8-%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%B8-%D1%81%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0/), например, говорил, что нельзя лечить тело без души, а Гиппократ указывал, что для излечения тела сначала нужно устранить причины, мешающие душе человека выполнять работу. Говоря проще, люди были уверены, что любая физическая болезнь – это результат разобщения разума и тела человека с его духовным началом.

Душа и тело взаимосвязаны. Психика и здоровье тоже. Недомогания тела влияют на настроение. Например, хронические или смертельные болезни могут повергнуть человека в депрессию. Но есть и обратная связь: психология человека влияет на его самочувствие и здоровье. Например, замечено, что психологическая агрессия на самого себя связана с возникновением раковых опухолей.

Итак, в психосаматике очевидны два процесса.

**1. Тело влияет на психологическое состояние человека.** Здоровое, красивое, моложавое тело улучшает психологический комфорт в жизни. Повышается самооценка. Восхищение окружающих улучшает настроение и снижает вероятность возникновения депрессии. Здоровье, красота и молодость – это определенные, в том числе, психологические ресурсы для достижения успеха в личной и социальной жизни. Нельзя сказать, что только тело делает человека счастливым или несчастным. Но значительное влияние тела на психологию человека существует.

**2. В то же время и Психика человека влияет на его тело.** В науке психологии существует целое направление, изучающее влияние психики на здоровье. Оно называется психосоматика. Болезни тела, вызванные психологическими причинами, называются психосоматическими заболеваниями. Не всегда психологические причины являются единственными. Ведь помимо психологии существуют еще другие реальные причины: травмы, эпидемии, старение и т.п. Но влияние психологии человека на возникновение у него болезней и на вероятность (скорость) излечения доказано теорией психосоматики. И практика профессиональных психологов это тоже подтверждает.

Много ли на свете людей, не слышавших выражения «все болезни от нервов»? А между тем, присказка эта вполне правдива. Действительно, зачастую причины заболевания исходят не извне (вследствие вирусной инфекции, понижения температуры, приёма пищи), а изнутри самого человека.

Так вот, такое явление как психосамотика - было известно уже древним грекам, (от слов «психе» — душа и «сома» — тело). Иными словами, мысли человека, его эмоции и чувства влияют на здоровье тела.

Поэтому, есть смысл более подробно разобраться в том, каким же именно образом внутренние – психологические проблемы влияют на здоровье. Сегодня, мы приведем лишь общую информацию на эту тему, и если у вас есть желание изучить ее детальнее, задавайте свои вопросы.

**ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПСИХОСАМАТИКЕ**

Еще не так давно специалисты делили все болезни на недуги физического и психического характера. Но в середине 19 столетия американский врач и психоаналитик Франц Александер смог выделить еще один тип болезней – психосоматические заболевания. С того времени психосоматика стала изучать и излечивать недуги, спровоцированные психологическими причинами.

Изначально таких болезней было всего семь:

1. сахарный диабет;
2. гипертиреоз (заболевания щитовидной железы);
3. гипертония;
4. колит;
5. бронхиальная астма;
6. язва желудка;
7. инфаркт миокарда.

Но это далеко не полный перечень болезней, в основе которых лежит психосоматика. Таковых патологий насчитывается более сотни.

Психосоматические нарушения — это симптомы или заболевания, которые развиваются в рамках реакции организма на стресс. Это могут быть отдельные проявления — например, боль в области шеи, головы или живота, судороги, тики, тошнота, слабость, головокружение, — в основе которых, нет болезни как таковой.

Нейропсихолог Николай Французов отмечает, что чаще всего психосоматические проявления встречаются в результате «нездоровой» адаптации человека к жизненным обстоятельствам, когда нервная система не в состоянии «проглотить» поток данных.

Существуют и целые психосоматические заболевания — патологии, которые развиваются под влиянием психогенных факторов: стресса, психологических травм, внутренних конфликтов. В этом случае нарушение в работе органов возникает как ответная реакция организма на эмоциональные переживания.

**МИФЫ О ПСИХОСАМАТИКИ**

Давайте разберемся с Мифами психосаматики

**Миф 1. – Стресс** – является основной причиной психосамотических заболеваний.

Жизнь человека — это совокупность стрессов. Патофизиолог Ганс Селье, изучавший природу стрессовых состояний во второй половине двадцатого века, установил, что стресс бывает условно положительным (эустресс) или условно отрицательным (дистресс). При столкновении с трудностями, организм реагирует на них одним из двух способов: активно (борьба) или пассивно (бегство от сложностей, попытка их перетерпеть). Причём если первая реакция помогает организму адаптироваться к постоянно меняющимся условиям и ритму жизни, то вторая зачастую ведёт к расходу внутренних ресурсов, недомоганиям и болезням.

Так вот причиной психосамотических заболевания является не сам **стресс, а реакция на него**.

## Миф 2. – Есть люди, которые предрасположены к психосоматическим болезням

Сразу хочется успокоить и снять некоторое напряжение. Прямой предрасположенности к психосоматическим заболеваниям нет, но у каждого человека с детства формируются определённые стереотипы поведения. Поэтому, по словам Дмитрия Исаева, такие болезни передаются не по наследству, а скорее по сценарию — через неосознанно закреплённые способы реакций в трудных жизненных ситуациях.

**Миф 3. – Не стоит не чего менять, все уже предрешено. Это самое глубокое заблуждение.** Человек,чьи близкие родственники имеют психосоматические симптомы, привыкает искать проблемы со здоровьем у себя и в результате находит целый «букет болячек», (поэтому их обычно называет «семейными»). На самом же деле, человек настольно заякорился на своих проблемах, перемалывает их до бесконечности, винит и обижается на своих близких, на весь мир и ни чего не хочет менять. Не хочет трудиться, не понимая в свою очередь, что **Обида – одна из самых негативных, разрушительных эмоций, которая приводит к очень тяжелым заболеваниям, даже к онкологическим.**

Следует отметить, что одним из важнейших аспектов профилактики психосоматики является прощение, т.к. оно способствует здоровью. Если в сознании человека преобладает отчаяние**,**[**обида**](https://4brain.ru/blog/%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B4%D0%B0/), гнев, страх, печаль или злоба, для здоровых чувств в нем просто не остается места. Прощение же нейтрализует все негативные состояния.

Обязательным условием для профилактики психосаматических заболеваний, является изменение себя. Нельзя забывать, что жизнь всегда находится в движении, а это значит, что человек тоже должен стремиться к изменениям и движению, т.е. к переменам.

Правильный образ жизни, согласно психосоматике, предполагает концентрацию внимания на том, чего хочется достичь, а не на том, чего хочется избежать. Человек создает себя посредством своих мыслей. И если вы хотите узнать, насколько вы здоровы в данный момент и насколько правильными являются ваши мысли, сядьте и спокойно подумайте о своем образе жизни, отношениях с окружающими и общем состоянии организма. Проанализируйте их. И если то, что вы увидите, придется вам не по душе, просто начните это менять.

**СЛЕДУЮЩИЙ ВОПРОС НА КОТОРОМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ОСТАНОВИТЬСЯ «ДЛЯ ЧЕГО» ЛЮДИ БОЛЕЮТ**

Болезни служат отражением гармоничного или дисгармоничного взаимодействия тела, души и разума.

 В основе психосоматического направления лежит убеждение, что каждая болезнь преследует цель – подать заболевшему сигнал тревоги, указывающий на необходимость срочных перемен в себе, своих мыслях и образе жизни (если человек, конечно, на самом деле хочет иметь хорошее здоровье).

Кроме того, заболевания могут заставить человека кардинально поменять образ жизни, [избавиться от вредных привычек](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BE%D1%82-%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%B5%D0%BA/), несущих угрозу благополучному существованию, переоценить свои ценности и отношения с окружающими. Иногда даже болезни «требуют» от человека разорвать отношения, приводящие к эмоциональному разрушению.

Нередко недуги помогают научиться не подавлять сильные эмоции, а, напротив, выражать их. И это еще один «плюс», ведь (согласно, опять же, огромному количеству научных исследований) подавление эмоций продуцирует серьезнейший удар по нервной и иммунной системам человеческого организма.

Психосоматика говорит о том, что все болезни – суть отражение мыслей человека.

По большому счету, все, что есть вокруг, отражает наши мысли: решения, действия, слова, особенности общения с другими, жизненные ситуации, события, опыт, который мы получаем. И если вдруг мы заболеваем, это значит, что наши мысли борются с определенными телесными и душевными потребностями.

**И….. ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?**

У вас может возникнуть вопрос: «Ну, хорошо, мы узнали, что такое психосаматика, причины психосамотических заболеваний, но, что же делать, чтобы хотя бы их минимизировать?»

Психологи, физиологи, психотерапевты советуют вспомнить приёмы, помогающие расслабиться.

К ним относятся техники дыхания и релаксации, позитивный внутренний монолог (самовнушение), рациональное объяснение происходящей ситуации и поиск аргументов в свою пользу («Я способен решить эту проблему»).

Грамотно выходить из стрессовой ситуации, используя приёмы самоутверждения («Я могу гордиться собой»), тоже важно.

Хороший эффект дают [аутогенные тренировки](http://www.wonderzine.com/wonderzine/health/wellness/226234-autotraining), [медитация](http://www.wonderzine.com/wonderzine/health/wellness/217251-meditation), занятия йогой, массаж и активная физическая нагрузка.

Иногда [переключить внимание](http://www.wonderzine.com/wonderzine/health/health-wishlist/215669-pause) достаточно при помощи чтения увлекательной книги, приготовления любимого блюда, расслабляющей ванны или похода в театр.

Но, как правило, снять эмоциональное напряжение ещё не значит решить проблему. Очень важно осознать причину своих переживаний и создать новую стратегию поведения (в этом поможет работа с психологом или психотерапевтом).

**Рекомендация для всех — бережно относитесь к своей психике**. В наше время трудно избежать стрессов. Но не забывайте, что ваши эмоции могут сыграть отрицательную роль для вашего организма. В сложной жизненной ситуации. Вам поможет работа с психологом или психотерапевтом, которые, вернут вам расположение духа и защитят от  психосоматических болезней.

Литература:

1. Бахтин М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. – М., 1990. 158
2. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М., 1979.
3. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М., 1984.
4. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М., 2002. С. 87-128. Turner B.S. The Body and Society: Explorations in Social Theory. LondonThousand Oaks-New Delhi, 2001.
5. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: ЕГУ, 2003. – 172 с.