**Психосоматика: психологические причины наших болезней**



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

Душа и тело (психика и соматика) – это единая система, где всё между собой очень тесно взаимосвязано. Любые сильные и глубокие эмоциональные переживания неизбежно отражаются  на физическом состоянии человека.

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 (в народе их называют «болезнями на нервной почве») 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 ВООЗ, 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 болеем, 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 подъёме», существенно снижает вероятность «подхватить» простуду. А если всё-таки и заболевает, то болеет легче и выздоравливает быстрее.

Просто при простудных и многих других инфекционных заболеваниях психологический фактор играет хоть и важную, но всё же второстепенную роль.

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? Откуда вся эта психосоматика берется? Я попробую 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 суета, 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 с 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 переживание той или иной эмоции, может повыситься артериальное давление.

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 неотреагированная 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 становиться 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.

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.

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 сознательными усилиям по её решению более эффективными методами. Уход в болезнь – способ крайне неэффективный!

**Бернт Гоффманн** в своем "*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 свое 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. Поэтому, главное - будьте счастливы! А здоровье, как говорится, приложится