

# Что растет на нервной почве?

➤ Одно из условий победы над болезнью – гармония психологической сферы человека

**ОБЫЧНО мы вспоминаем о здоровье, когда уже его днем с огнем не сыщешь. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, морального, психического и социального благополучия.**

Оно включает такие формы поведения и образа жизни людей, которые позволяют сделать нашу жизнь лучше. Оно во многом зависит от нас, но мы не всегда имеем силы признать и понять это. Посодействовать своему здоровью – дело полезное, и заняться им никогда не поздно.

Внешними причинами, провоцирующими болезнь, являются общество, среда, в которой мы живем, странные обстоятельства, необъяснимые, непредсказуемые, которые хочется изменить, но скорее всего это не в наших силах. Часто люди сетуют на судьбу, страну, работу, родственников, врачей и так далее. Не буду разубеждать, но многие, к сожалению, совершенно забывают о себе и исключают свою персону из этого списка. Начинают ходить по замкнутому кругу в поисках выхода из создавшейся ситуации, усугубляя свой истощенный и без того ослабленный организм. Но самое важное, что одним из условий победы над болезнью является гармония психологической сферы человека. Вот почему так важно осознать и внутренне заметить, что мы сами влияем на свое здоровье. Еще как влияем!

Психика – это наши представления, фантазии, чувства, желания, привычки, установки и прошлый опыт, то есть все то, что мы думаем, чувствуем, выражаем, наши страхи, наша вера. А также многочисленные «как»: как мы воспринимаем, как мы переживаем, как мы реагируем. Всякий раз, когда привычный уклад нашей жизни встряхивается каким-либо нововведением, позитивным или негативным, стресс влияет на нашу психику, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Состояние психики имеет большое значение в целом и для психического, и для физического здоровья. Дело в том, что психика самым тесным образом взаимосвязана с нашим телом. Организм человека – это сплав, единство души и тела. Все наше существование не только обусловлено, но и является продуктом их связанной работы.

В любой деятельности, в каждом нашем шаге присутствует психологический компонент. Поэтому психологические проблемы не обязательно проявляются психическими переживаниями, они могут предстать в образе телесного недуга, а могут и привести к развитию дисфункции какой-либо системы организма, спровоцировать серьезное заболевание. Любая болезнь – проблема всей личности человека, состоит не только из тела, но и из разума, чувств и эмоций. Также и болезнь, в свою очередь, может оказывать влияние на психику, изменяя наше мировоззрение, образ жизни.

Что является главным внешним стрессовым фактором современного человека в нашем XXI веке? Конечно, обычная информация – телеви-



дение, печатные издания, Интернет, мобильная связь. На фоне высокого темпа жизни переизбыток информационной нагрузки переживается как жесточайший стресс, приводящий к поломке человеческого организма. Ведь все имеет свой предел прочности. Чаще всего сначала такая поломка происходит внутри головы, а так как именно мозг регулирует всю деятельность организма, по цепочке, автоматически из строя выводятся и другие органы.

Стресс – неспецифическая реакция организма на изменения в его существовании. Любые качественные изменения собственного «я», психологического, биологического, социального статуса, сопровождаются, как правило, стрессовой реакцией, которая может иметь медицинские последствия. Будь то беременность или развод, неудача на экзамене или повышение по службе, значение, в медицинском отношении, имеет не только знак эмоциональной реакции, но и степень выраженности переживания.

Давно известно, что люди, находящиеся в состоянии стресса, в большей степени подвержены инфекционным заболеваниям, например, гриппу. На фоне хронического гастрита тревога может спровоцировать язву желудка. Хронический, возникающий вследствие личностных особенностей, стресс – первопричина гипертонии. Психологический стресс, переживания, эмоции, негативные мысли влияют на развитие опухолевых процессов. В медицинской психологии хорошо известно, что эффективность любого лечения зависит от отношения больного к жизни. Оптимистическое отношение к жизни и позитивный внутренний настрой порой эффек-

тивнее лекарств способствуют выздоровлению.

Мы воспринимаем этот мир через ощущения и свое восприятие. Учитывая уникальность, неповторимость нашего «я», становится понятным, что наши ощущения и восприятия мира, других и себя могут существовать в единственном экземпляре и свойственны только нам, от этого и последствия разные.

Болезнь можно переживать по-разному. Это зависит от восприятия больным человеком своего страдания, которое далеко не всегда соответствует объективному физическому содержанию. Встречаются, хотя и очень редко, неисправимые оптимисты, они обожают игнорировать или недооценивать факт болезни. В погоне за душевным комфортом его и теряют. Другие, наоборот, испытывают сплошные тревоги, напряжение, ожидания, терзания, тем самым вместо восстановления создают дополнительную нагрузку на организм.

Если же ты понимаешь, что в этом мире все связано и тело твое не живет отдельно от психики, то позаботишься не только о теле, но и о психике. Одними таблетками победить болезнь сложно, придется еще и к психологу сходить. Но лучше раньше, чем позже, пока болезнь не перешла в «запущенный случай».

Например, случилась болезнь. По традиции, несколько самостоятельных попыток лечения, под собственным руководством, а потом – идем к людям в белых халатах. Врачом объяснить некогда, появляется страх, недоверие. Чем черт не шутит, может, помогут экстрасенсы, маги, колдуны-

ведуну. А время-то идет. Начинаем ходить по замкнутому кругу, усугубляя ситуацию, истощая и без того ослабленный организм. Снова к врачам – к одному, к другому, в поисках лучшего. Лечение, госпитализация. Как же хочется человека такого найти или таблетки, избавляющие от всех несчастий и бед моментально. Но, к сожалению, панацеи как не было, так и нет. К тому же прекратится действие этих таблеток, и все вернется в прежнее русло. Проблема в том, как мы думаем, как относимся к жизни. А таблеток, которые бы действовали на

**Резервы у нас есть, только вот где они, знает специалист**

мысли человека, пока не придумали. И со своими мыслями мы должны разобратся сами, наше отношение к жизни и затруднениям, которые в ней происходят, зависит от нас самих. Например, случилась конфликтная ситуация на работе, ну и что из этого, у всех бывает, «рабочий момент». Можно страдать, печалиться, переживать, обмусоливать с друзьями, родными, бесконечно вспоминать и вместо реально затраченных психических сил потратить в десять раз больше энергии. Потому, что наши воспоминания негативных моментов расходуют столько нашей психической активности, как если бы она произошла на самом деле. Разумеется, «брать себя в руки» приводит в порядок собственные мысли, эмоции, а значит, и нервы – дело не простое, мне бы таблетку от могу и не хочу, как хочется принять стратегию пассивного ожидания счастья.

Игнорирование своего душевного здоровья – непростительная ошибка, граничащая с умышленным вредом.

Мысли, точнее те из них, что являются ошибочными установками, наполняют наши головы, а они нам нужны без нашего здоровья? Воистину, «что имеем, не храним». У большинства здоровье уж и не такое крепкое, как хотелось бы, так его лучше прежнего беречь надо.

Вдохнем глубоко, выдохнем и подумаем, а стоит ли это наших сил? «Если сердиться, сосчитай до четырех, если очень сердиться – выругайся», – говорил Марк Твен. Попереживали, покричали и хватит, опыт полученный оценили, взяли себе на заметочку, и хорошо, живем дальше.

Наше отношение, мысли, эмоции, реакции тесно связаны с нервной системой, а она, в свою очередь, управляет всеми органами. Так что многие болезни «от нервов», а в других случаях нервная система, если не начинается болезнь, обязательно принимает участие в процессе сопротивления, устойчивости организма к инфекциям, усиливает или ослабляет врачебные процедуры и, конечно определяет исход заболевания.

Кажется все просто, ан нет. Не дают покоя головку нашей проблемы: «а если начальник...», «а сослуживцы-то...». Тут друзья с советами подоспели: «не бери в голову», если взял, то выбрось». Настало время посетить психолога.

Психолог – специалист, который разбирается в том, как функционирует психика, а медицинский психолог имеет представление о том, как она взаимодействует со всем организмом. Он дает возможность человеку с наименьшими психологическими потерями выйти из создавшегося положения за счет подключения ресурсов, здоровых сил нашей психики. Резервы у нас есть, только вот где они, знает специалист.

Все дело в том, что мы не ладим сами с собой, не имеем душевного спокойствия, поэтому и расстраиваемся со здоровьем. Достаточно прислушаться к себе, и скрытое станет ясным: каждый испытывал чувство неопределенной внутренней тревоги и неуверенности; каждый страдал от ощущения какой-то глубинной неудовлетворенности собой, своей жизнью, наконец, каждый испытывал беспричинное чувство вины, бывал недоволен собой и своими поступками. Это можно назвать как угодно: «конфликтом», «проблемой», «противоречием», но нужно попытаться аккуратно, бережно наладить гармоничное отношение с самим собой, ради сохранения здоровья.

Эмоциональное состояние и мысли регулируют работу нашего организма. Мы должны понимать, что с нами происходит, и осознавать собственную роль в этом. Наша психика и проблемы, в ней возникающие, – очень непростая штука, и надеяться на то, что со всем этим «разберемся по-быстренькому», – некоторое преувеличение. Не нужно самостоятельно пытаться преодолевать стресс, адекватно оценить ситуацию и справиться с ней вам поможет психолог. Цена вопроса велика. Не стоит терять время! ☺

**ЕКАТЕРИНА РУСЛЯКОВА,**  
доцент кафедры возрастной психологии МАГУ,  
кандидат психологических наук

➤ Если сердиться, сосчитай до четырех, если очень сердиться – выругайся. Марк ТВЕН