



Как много уже исследовал и узнал человек о мире: нырнул глубоко в океан, отправился в космос, смог сделать фото самой дальней планеты солнечной системы. Но миллионы загадок еще остаются, причем не только о внешнем мире, но и о внутреннем мире человека. Действительно, работа нашего собственного организма не изучена окончательно. И некоторые загадки связывают с психосоматикой, которая утверждает, что некоторые болезни возникают из-за психологического состояния.

Мнение о том, что лечить нужно не от конкретного заболевания, а исследовать человека полностью, включая состояние его души, существует уже давно. Действительно, кто-то очень быстро излечивается от каких-либо недугов, другие, с такими же болезнями, не выходят из больниц месяцами. И это, при том, что условия окружающей среды и лечения одинаковы. Появляется множество вопросов, на которые ответы ищут не только врачи, но и психологи. По данным зарубежной статистики, психосоматические заболевания имеют не менее 38% от числа всех больных, которые обращаются за медицинской помощью к врачам. Между тем, около 50% амбулаторного времени уходит на обследование и лечение таких больных.

В мире известна фраза одного врача древности, которую он однажды сказал своему пациенту: «Нас трое: ты, я и болезнь. Я борюсь с твоей болезнью. Если ты примешь мою сторону, мы победим ее, но если ты будешь на ее стороне, она одержит победу». Любые эмоции и мысли находят свое отражение в состоянии нашего организма, чувства – наша естественная реакция на мир. Они влияют и на физическое состояние.

Но зачастую бывает и такое, что мы привыкаем к какому-либо эмоциональному состоянию и уже не замечаем его. Как говорится, когда «хорошо» длится слишком долго, оно превращается в норму, то же самое происходит и с негативными эмоциями. И один из примеров – стресс, который человек часто испытывает. Из-за этого, состояние стресса становится для человека нормальным. Кстати, именно он лежит в основе большинства моделей возникновения психосоматических заболеваний. Так что на примере стрессового состояния можно рассмотреть общие принципы психосоматики.

Вообще, стресс – это реакция всего организма на какое-либо физическое или психологическое значимое воздействие, даже радость можно считать стрессом. И у каждого из нас есть «точка кипения», после которой начинается уже физическое разрушение организма, то есть возникают психосоматические заболевания.

Например, человеку пригрозили увольнением – он испытывает страх. Отсюда – повышение активности симпатической нервной системы и увеличение выработки гормона норадреналина. Последний, в свою очередь, распространяется по всему организму человека, влияя на иммунную и эндокринную системы. Из-за этого, работа систем слабеет, они нуждаются в «перезарядке», поэтому сопротивляемость организма различным заболеваниям падает. Конечно, сначала повышенная активность норадреналина стимулирует активность лимфоцитов, которые на некоторое время улучшают работу иммунной системы, а также запускает выработку надпочечниками так называемых «гормонов стресса» – кортикостероидов, стимулирующих органы тела к более активной деятельности. Но если стресс длится достаточно долго и становится уже хроническим, лимфоциты устают, а активность органов резко падает.

В первую очередь начинают страдать «локальные биологические слабые места» – это органы, которые изначально имели какие-то дефекты. Проще говоря, люди со слабой дыхательной системой во время продолжительного стресса могут заболеть астмой, а со слабым желудком – язвенной болезнью, у тех же, чья иммунная система достаточно слабая, могут возникнуть абсолютно любые болезни: от грибковых заболеваний до рака.

Вообще, еще в прошлом веке клиницистами было доказано, что психологическое состояние человека зачастую является причиной возникновения болезни из «святой семерки психосоматозов», в которую входят ишемическая болезнь сердца, язвенный колит, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, ревматоидный артрит, нейродермит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Кстати, психосоматические расстройства возникают не только у людей, но и у животных. Ярким примером являются лабораторные мыши, которые начинали массово болеть различными соматическими заболеваниями, если их держали в стрессовом состоянии ожидания удара током.

Ну а высказывания типа «гайморит появляется из-за подавленной жалости к себе», или «боль в спине – следствие недостатка опоры в жизни», – хоть и упрощают жизнь, но не имеют никакого научного основания. Но в целом медицина уже принимает тот факт, что психосоматика не миф. Конечно, многое зависит от индивидуальной предрасположенности, но общий принцип возникновения таких заболеваний уже известен. Так что, возможно, совсем скоро все человечество поймет и примет на заметку ту мысль, что следить нужно не только за физическим, но и эмоциональным состоянием. И известная с детства фраза «в здоровом теле – здоровый дух» будет иметь продолжение: «у здорового духа – здоровое тело».

Сайт "Здоровая Россия"