**Психосоматика: все болезни действительно от нервов**

Наталья Мантахаева

Длительные и постоянные отрицательные чувства могут вызвать хронические заболевания, непродолжительные бурные всплески чувств чаще приводят к острым расстройствам.

Современные врачи отчасти подтверждают тезис Сократа, который утверждал, что не существует телесной болезни, отделенной от душевной

Часто, обратившись к участковому врачу по поводу какого-нибудь недуга, мы вместо помощи получаем лишь направления к различным узким специалистам. Те в свою очередь тщательно обследуют "свою" систему органов и назначают лечение. Причем лечение это не всегда бывает безвредным для других органов, которые впоследствии придется лечить другим узким специалистам. И так до бесконечности. А все потому, что человеческий организм — сложная и целостная система, неотделимая от окружающей среды. И даже наши отечественные медики в последние годы все чаще и чаще соглашаются с тем, что функционирует эта система благодаря взаимодействию тела и психики. Часто реакция человека на какую-то жизненную ситуацию может привести к сбоям в работе организма и даже к патологическим нарушениям в органах. Влияние психологических факторов на возникновение болезней тела, то есть механизмы возникновения болезней от нервов, объясняет наука психосоматика.

Почти половина всех пациентов относятся к группе психосоматических больных

Еще 2400 лет назад Сократ утверждал, что не существует телесной болезни, отделенной от душевной, а Платон, ученик Сократа, говорил: "Большая ошибка совершается там, где телесные и душевные болезни лечат разные врачи. Ведь тело неотделимо от души". В соответствии с последними данными Всемирной организации здравоохранения, от 38 до 42% всех пациентов, посещающих кабинеты врачей, относятся к группе психосоматических больных.

Воздействия отрицательных чувств на организм многообразны. Врач-психотерапевт городского психотерапевтического центра Мантахаева Наталья Михайловна считает, что значение имеют сила и продолжительность этих чувств, но самое главное — отношение человека к ситуации. Ведь чувство можно принять и выразить, а можно восстать против него, счесть недопустимым и вытеснить. Длительные и постоянные чувства могут вызвать хронические заболевания, непродолжительные бурные всплески чувств чаще приводят к острым расстройствам. Приведет ли какое-то переживание к изменениям и патологическим нарушениям в работе органов, зависит и от наследственной предрасположенности человека, и от отношения его к психотравмирующей ситуации и жизни в целом.

По словам Натальи Михайловны, в настоящее время выделяют группу заболеваний, причиной возникновения которых и являются в основном реакции человека на какие-то переживания. К этой группе относятся: бронхиальная астма, язвенный колит и язва двенадцатиперстной кишки, эссенциальная гипертония, нейродермит, ревматоидный артрит, гипертиреоз, рак, инфекционные заболевания.

**Психометафора бронхиальной астмы — трудность выживания**

Слово "астма" по-гречески означает "стеснение в груди". Сужение дыхательных путей, отекание и выделение слизи приводят к удушью, вызывают ощущение опасности для жизни. При бронхиальной астме взаимодействуют многочисленные компоненты, в основном психосоматические, инфекционные и аллергические. У биологически предрасположенного к этому заболеванию человека, как правило, астматический процесс приводят в действие эмоциональные факторы.

Астматические приступы происходят обычно в типичных ситуациях и символизируют неприятие определенных событий и особенностей. Спазм, наблюдаемый у больного, как бы призван удержать то, что он имеет, и не впустить ничего нового. Психологическая метафора бронхиальной астмы — затруднение выживания, неспособность дышать полной грудью в этом сложном мире. Основные черты, характеризующие личность астматика, — стремление подавлять, т. е. скрывать даже от самого себя депрессию и агрессию, повышенная нервность и истощаемость, высокая тревожность, стремление перекладывать ответственность за свою жизнь на других, а также скрытое желание нежности и близости. За видимостью равнодушия или агрессии часто скрывается сильная потребность в любви и поддержке.

**Профилактика**

Первое, что должен сделать человек, страдающий приступами удушья, — постараться честно сам себе ответить на вопрос: а для чего мне нужны мои приступы, что они мне дают? Ведь очень часто кашель, хриплое дыхание, удушье привлекают внимание окружающих и позволяют манипулировать близкими в своих интересах. А затем нужно начинать учиться брать на себя ответственность за свою жизнь и самостоятельно повышать свои жизненные возможности. Это и будет своеобразная кислородная подпитка, обеспечивающая глубокое, свободное дыхание.

Язва двенадцатиперстной кишки? У вас низкая самооценка

Психическое состояние человека при принятии пищи оказывает влияние на весь дальнейший процесс ее переваривания. Такие переживания, как агрессия, опасение, страх, депрессия, тормозят функции желудка и кишечника и приводят к изменениям структуры желудочно-кишечного тракта.

У людей, страдающих язвенным колитом и язвой двенадцатиперстной кишки, уже в самом начале заболевания обнаруживаются типичные особенности. У них низкая самооценка, они чрезмерно чувствительны к собственным неудачам и нуждаются в зависимости и опеке. Очень немногие больные могут добиться признания и раскрыться. Они инфантильны и стремятся к подавлению своей агрессии.

Профилактика

Учиться доверять себе и не бояться осуждения. Если разобраться с конфликтными ситуациями, их легче будет переносить. То же относится к таким негативным чувствам, как ненависть, ярость, агрессивность. Необходимо формирование самостоятельности, независимости, доверия к себе и к своей собственной компетенции.

Погоня за успехом приводит к эссенциальной гипертонии

В норме кровяное давление повышается, когда повышаются нагрузки на организм. Когда работа завершена, организм переходит в фазу покоя и давление снижается. Длительное повышение давления указывает на постоянную готовность к погоне за успехом. Человек все время находится под прессом требования преуспеть. Он не позволяет себе быть самим собой. В действительности он не решается на это, боясь, что будет отвергнут. Этот страх, связанный с подавляемой агрессией, а также свойственная таким людям гиперответственность приводят к хроническому эмоциональному перенапряжению. В результате — стойкая гипертония.

Профилактика

Самое главное понять, какие трудности, ситуации и конфликты приводят к повышению артериального давления, и научиться контролировать реакцию на свои успехи и неудачи. Нужно выявить все, что привнесено в постоянную гонку за успехом. Важно принять самого себя — со всеми чувствами и кажущимися слабостями.

Нейродермит — зеркало психических проблем

Кожу можно назвать зеркалом психических процессов. С медицинской точки зрения такое заболевание, как нейродермит, представляет собой атипичную иммунную реакцию организма на внешнее воздействие. Люди, страдающие нейродермитом, как бы кожей сигнализируют о том, что не могут выразить другими способами. Им трудно дается самоутверждение, они недостаточно коммуникабельны, ранимы, пассивны, часто враждебно настроены по отношению к окружающим, но подавляют это чувство.

Профилактика

Необходимо учиться открыто проявлять свои эмоции, а также устанавливать и поддерживать контакты и строить социальные отношения.

Ревматоидный артрит настигает жертвующих собой/главка.

С точки зрения психосоматики такое заболевание опорно-двигательной системы, как ревматоидный артрит, — это способность перерабатывать психическое напряжение и конфликты своим телом.

У всех больных ревматоидным артритом почти всегда встречаются три черты характера:

— сверхсовестливость и внешняя уступчивость, сочетающиеся со склонностью подавления агрессии;

— сильная потребность к самопожертвованию и чрезвычайное стремление к оказанию помощи;

— выраженная потребность в физической активности до развития заболевания.

Люди, страдающие этим заболеванием, негибки и не приспособлены к требованиям среды, не уверены в себе.

Профилактика

Что делать? Определить, что именно мешает наслаждаться жизнью и жить легко. Необходимо пересмотреть все предъявляемые к себе требования и отказаться от тех, которые не доставляют радость сердцу. Надо разобраться в мотивах своего поведения и научиться адекватно реагировать на различные события.

**Рак — чувство безнадежности и отказ от борьбы**

Часто рак свидетельствует о том, что в жизни человека имелись какие-то нерешенные проблемы. Психологическими канцерогенами являются трудности в выражении эмоций и преодолении конфликтов, длительное состояние безнадежности, подавленности и отчаяния. Типичная для онкологического больного реакция на проблемы и стрессы — ощущение беспомощности и отказ от борьбы. Все это подавляет естественные защитные механизмы организма и создает условия для возникновения и развития опухоли.

**Профилактика**

Очень важно почувствовать себя хозяином своей жизни. Осознать, что имеешь право злиться, радоваться, стремиться к чему-то. Важно подружиться со своим телом, прислушиваться к его желаниям и потребностям.

Инфекционные заболевания — следствие душевного разлада

Любая инфекция указывает на какой-то душевный разлад. Не секрет, что стресс снижает иммунитет и организм становится восприимчивым к инфекциям. Часто болезнь помогает разрешить проблемы на всех уровнях. Болезнь вынуждает нас сохранять покой, в котором отчетливо вырисовывается конфликт. В конечном счете все сводится к внутреннему противоречию, на что и указывает воспаление.

Профилактика

Уделите время и силы реальному рассмотрению своей проблемы. Спросите себя, в каких сферах жизни ощущается несоответствие, и выясните, почему вы до сих пор отметали конфликт.

! Наталья Михайловна предупреждает, что недопустимо заменять традиционное лечение, назначенное врачом, только психотерапией. Нужно осознавать, что часто причиной возникновения психосоматических заболеваний является так называемая скрытая выгода — возможность избежать страха и ответственности за что-либо. И если вы хотите подойти к излечению целостно, определите для себя свои скрытые выгоды болезни. Этот процесс наверняка потребует от вас терпения и внутренней честности. Не исключено, что этот путь будет труден, и тогда потребуется помощь специалиста — психолога или врача-психотерапевта.