

Как стресс превращается в болезнь



Мы часто слышим фразу «Все болезни от нервов». Зачастую, люди не воспринимают эту фразу всерьез. Но стоит ли так легкомысленно относиться к ее смыслу? Попробуем разобраться.

Человеческий организм – это система, в которой тело работает в связке с психикой. Целостность человека – это союз психического и физического, сознания и материи, души и тела.

Такое понимание себя позволяет комплексно исследовать причины своих болезней, глубже понимать симптом – не только как телесное нарушение, но и как отражение эмоциональных переживаний, ответ бессознательного.

В медицине изучает роль психических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний такое направление как «Психосоматика». Психосоматика объясняет, что каждой эмоциональной ситуации соответствует специфический комплекс соматических изменений, психосоматических реакций (например, смех, плач, румянец, изменение пульса, частоты дыхания и т. д.). Эти соматические изменения, под воздействием эмоционального стресса, имеют преходящий характер. Когда эмоциональные переживания прекращаются, соматические изменения тоже уходят (например, учащенное сердцебиение, повышенное давление и т.д.) и тело возвращается в состояние равновесия.

Российский ученый, доктор биологических наук Ю. Н. Корыстов пишет: «... до 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом. Эмоциональный стресс является главной причиной сердечно-сосудистых поражений, неврозов, некоторых болезней желудка и кишечника, увеличивает вероятность инфекционных заболеваний и осложняет их течение. К настоящему времени большинство исследователей сходятся во мнении, что чрезмерный стресс, возникающий в конфликтных или безвыходных ситуациях и сопровождающийся депрессией, чувством безнадежности или отчаяния, увеличивает вероятность возникновения многих злокачественных новообразований».

Безусловно, у организма есть определенный психологический запас прочности, который позволяет более или менее спокойно воспринимать разные неприятные события. Важно, чтобы уровень стресса не превышал допустимый порог для конкретного человека. Длительного напряжения организм не выдерживает, негативные переживания истощают

внутренние силы человека. При этом **стресс «отгружается» в тело в виде болезни**, если человек не проработал ситуацию. Дело в том, что психика имеет свойство вытеснять из сознания то, что для нас некомфортно. Поэтому и необходима разговорная психотерапия как способ проработки вытесненного травматического воспоминания.

Когда нам не удастся более или менее спокойно воспринимать разные неприятные события, адаптироваться к ним или мы не проговорили проблемную ситуацию со специалистом, не нашли своевременно хорошее решение, то стресс провоцирует внутренний конфликт.

Если человек не решает свои внутренние конфликты, замалчивает наличие проблемы, не признается себе в том, что проблема есть или вообще не осознает, что с ним происходит, то напряжение, сопровождающее внутренний конфликт, перераспределяется между внутренними органами и подсистемами и проявляется, но уже под маской телесных расстройств.

Подобные случаи часто описывают так называемую маскированную депрессию и маскированную тревогу: человек жалуется на телесное нездоровье, но при этом не сообщает об эмоциональном дискомфорте. Маскированные депрессии и маскированная тревога проявляется в виде пониженного настроения, раздражительности, агрессивности, сопровождается страхами, проблемами со сном, идеями самоуничтожения, двигательной заторможенностью, пессимистическим взглядом на жизнь. При этом человек может отрицать снижение настроения. В других случаях тревога и депрессия осознаются, но воспринимаются человеком как нечто вторичное, т.е. как реакция на физическое недомогание.

Происходящий при маскированной депрессии конфликт мотивов воспринимается человеком как неразрешимый и неустранимый и порождает реакцию капитуляции - отказ от поискового поведения, что и создает наиболее общую предпосылку к развитию заболеваний. На этом фоне нарушается работа какого-то органа по принципу «слабого звена», что обусловлено генетическими факторами или болезнями (травмами) в процессе онтогенеза.

Симптоматика может проявляться и в конверсионной форме. Конверсия – это неосознаваемый процесс трансформации психического напряжения в соматические симптомы. Понятие конверсии традиционно связывается с истерическим поведением. Это явление встречается как у женщин, так и у мужчин различных типов личности. Конверсионным может быть практически любой симптом. Такой симптом появляется под действием психосоциального стресса (или сохраняется несмотря на проводимое адекватное лечение) как психогенный симптом.

Конверсионный симптом выбирается человеком как метафора его психосоциальной ситуации. Это происходит бессознательно. Например, у отвергнутой любимой – боль в груди («разбитое сердце»); у тяготящегося своей участью – боль в спине (как будто бы от тяжёлой ноши). Вообще, боль

– это наиболее типичный конверсионный симптом. Атипичные лицевые боли, неопределенные головные боли, абдоминальный дискомфорт и колики неясной локализации, боли в шее и спине, поясничные боли (иногда симулирующие перемежающую хромоту), расстройства мочеиспускания, нарушения менструального цикла, сексуальные нарушения очень часто скрывают напряжение реальных конфликтных для человека ситуаций.

Кроме того, человек может «заимствовать» симптом у других. Например, у родственника или знакомого больного инфарктом миокарда появляются боли в груди. То есть человек как бы идентифицирует себя с тем, у кого он наблюдал данное расстройство.

Конверсионная симптоматика может проявляться и в форме так называемой массовой или эпидемической истерии, при которой группу людей внезапно охватывает беспокойство по какому-либо поводу, например по поводу пищевого отравления, содержания токсичных веществ в воздухе и т.п.

Как мы видим, на возникновение и течение заболеваний большую роль играет наше психоэмоциональное состояние, наличие стрессов и внутренних конфликтов. Стоит ли относиться к этому легкомысленно?

Однозначное нет! Осознание того, что наше телесное находится в связке с психическим, интегративный подход к решению проблем физического здоровья, серьезное отношение к вопросам психического здоровья - это те составляющие нашего мировоззрения, к которым и будет подтягиваться наше здоровье!

Информацию подготовила:
психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В.,
УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер»