«ЛУЧШЕ ПРОКРИЧАТЬСЯ В ЛЕСУ!»: ПСИХОЛОГ ЦЕНТРА МЕДПРОФИЛАКТИКИ – О ЗАЩИТЕ ЗДОРОВЬЯ В ПЕРИОД СТРЕССА

ЛИД

Эти ценные советы психолога могут быть важными прямо сейчас: как не надумать себе болезни и вовремя распознать сигналы тела в период стресса.

ТЕКСТ

Однажды усталый путник в пустыне пожелал оазис, еды и питья – и у него всё исполнилось. Потом он подумал: «Вдруг меня съест чудовище?» И тоже сбылось.

Эту притчу о влиянии мышления на здоровье нам рассказала клинический психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Свердловской области Анна Ткач.

– АННА ВЛАДИМИРОВНА, КАК ПСИХОСОМАТИКА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?

– Психосоматика – это научное направление, которое устанавливает взаимоотношение между психикой и телесными функциями. Проще говоря, тело – это храм нашей души. И если что-то из системы вылетает, то вылетают все остальные сферы нашей жизни.

Если есть какая-то стрессовая ситуация, с которой мы не можем справиться, это вызывает много эмоций. Мы стараемся сдержать их, они застревают в нашем теле и не находят выхода.

И тогда тело реагирует, предупреждает нас, выдает первый симптом болезни. Например, повышает давление. И если человек не реагирует, это может привести со временем к гипертонической болезни, как следствие – к инфаркту и инсульту.

– КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЖЕТ ЗАПУСТИТЬ ПСИХОСОМАТИКА?

– Есть такое выражение ученого Лурье: «Плачет мозг, а слезы – сердце, печень, желудок...». Действительно, есть заболевания, когда тело плачет кровавыми слезами. Например, нейродермит. Человек раздраженно расчесывает тело, выступают капельки крови. В желудочно-кишечном тракте могут быть эрозивные моменты.

Сократ 2400 лет назад утверждал, что не существует телесной болезни, отделенной от душевной.

И клинический опыт современных врачей подтверждает, что стрессы вызывают у людей массу заболеваний.

Психосоматические заболевания вошли в так называемую «чикагскую семерку». Это гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, язвенный колит, ревматический артрит, бронхиальная астма, нейродермит.

Есть, например, доказательства ученых, что у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные психосоматические симптомы. Так, в гневе и ярости увеличивается содержание кислоты в желудке. Подавленный гнев участвует также в развитии язвы желудка, ревматического артрита, гипертонии, псориаза, крапивницы, мигрени.

При неисполнении желаний чаще выявляются желудочно-кишечные расстройства. Страдания о прошлом могут привести к болезням сердца, а страх за будущее – к заболеваниям печени.

– КАК РАСПОЗНАТЬ СИГНАЛЫ ТЕЛА?

– Стресс – это один из ведущих факторов, который запускает психосоматическую реакцию тела. Но могут быть и другие причины. Например, синдром эмоционального выгорания.

С синдромом эмоционального выгорания сталкиваются как работники, так и домохозяйки. Жизнь течет монотонно и по кругу, а поменять её человеку страшно. Тогда тело говорит: «Хозяин, давай помогу!» И запускается механизм: снижается эмоциональный фон, затем – иммунитет. И тут прицепляются респираторные заболевания. Человек лежит дома, лечится, не идет на работу. После выздоровления он возвращается в ту же среду.

И это может вновь привести к болезни: побаливает желудок, поднывает что-то, растет давление, повышается сахар в крови. Так тело отвлекает от стресса. Человек идет к врачам, но те ничего не находят и понимают, что это не симуляция, поэтому рекомендуют идти к психологу.

– СТРАХ, ТРЕВОГА, БЕССИЛИЕ, АГРЕССИЯ, РАЗДРАЖЕНИЕ И ГНЕВ – КАК ПРОЖИВАТЬ ЭТИ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?

– Да, от бессилия мы можем гневаться. Сегодня видно, как в обществе нарастает агрессия. Не все могут с ней справиться. Вижу, как люди в общественном транспорте скидывают эту агрессию на других. Как же выражать негативные эмоции? Потопать ногами, попрыгать, постучать рукой об стол. Да, прокричаться в лесу или парке, попеть, даже поплакать. Всё это поможет освободиться от негативных эмоций.

– ПРАВДА ЛИ, ЧТО ФРАЗА «КОМ В ГОРЛЕ» ГОВОРИТ О ПРОГЛОЧЕННОЙ ОБИДЕ?

– Психосоматический язык вообще чудесный. Человек действительно ощущает ком в горле в случае недосказанности. Важно, ЧТО мы говорим. В это время тело показывает, что в нем уже происходит.

Например, фразы «тошнит от тебя», «я тебя не перевариваю» сигнализируют о проблеме с желудочно-кишечным трактом. Или «земля под ногами качается» – о проблеме с опорно-двигательным аппаратом.

– НА ФОНЕ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ ОЧЕНЬ МНОГИЕ ЛЮДИ ОЩУЩАЮТ ПОВЫШЕННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ. ЧТО МОЖЕТ ИМ ПОМОЧЬ?

– Фокус – на себя. Есть ситуации, на которые мы не можем повлиять. Но можем их принять и прожить. Так, в устойчивости и равновесии мы можем дать опору ближним своим. Ударяться в тревогу и панику, как спичкой чиркать. Поэтому сейчас важно всем нам следить за своим психическим здоровьем.

Всё внимание – на тело! Прогулки, сон, хобби, отказ от просмотра новостей на ночь – информации должно быть в меру. Надо быть спокойными в моменте.

– ПРАВДА ЛИ, ЧТО ОТ ПЛОХИХ МЫСЛЕЙ МОЖЕТ ИЗБАВИТЬ ТАКАЯ КОМАНДА СЕБЕ: «ОТМЕНЯЮ, ОТМЕНЯЮ, ОТМЕНЯЮ»?

– Да, правда. Мы не можем повлиять на чужие мысли, а на свои можем. Иногда они бывают разрушающими, мы даже стучим три раза по дереву, чтобы не сбылось.

Мысли, как птицы в небе. Мы же не позволяем им вить гнезда в нашей голове. Задайте себе вопрос: почему эта мысль приходит в голову, какие основания?

Лучше всего взять лист бумаги, написать на нем все свои плохие мысли и, не читая, разорвать и выбросить.

Поменяйте негативную мысль на мысль с фразой: «Я могу…» или «Я знаю…», «Я справлюсь с ситуацией…» или «Я спокоен…» и т.д. Мозг услышит светлые мысли вместо страшилок.

Такие тренировки должны быть систематическими.

– ЧЕМ ПОЛЕЗНО ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ВЕРА, МОЛИТВА? В ЧЕМ ИХ СИЛА?

– Это наш ресурс. Когда мы в какой-то ситуации – болезни, стрессе, проблеме – нам нужен ресурс. Он бывает внешний и внутренний. В этот момент очень важна помощь близких людей. Молятся они за нас и говорят: «Ты нам нужен, мы рядом». Это здорово.

Еще один важный ресурс внутри себя, о котором мы, бывает, не догадываемся, – это слово. Молитва, медитация, вера в Бога, творчество, аутотренинги, дыхательная гимнастика и т.д. – мощный арсенал для самопомощи.

– ПСИХОСОМАТИКА РОДИТЕЛЕЙ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ?

– Иногда слышу от молодых мам: «Мой ребенок часто болеет, раз за разом». Прежде всего, надо посмотреть на психическое состояние самой семьи. Оно как никто влияет на то, что маленькие дети начинают часто болеть. Для семьи с детьми важно, чтобы все чувствовали психическую стабильность, создавали и соблюдали семейные ритуалы.

К семейным ритуалам я отношу режим дня, дружные завтраки и ужины на домашней кухне, совместные прогулки, любимое хобби и т.д.

– КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ПОЖИЛЫХ РОДСТВЕННИКОВ?

– Мне повезло, я много работаю с людьми в «Школе пожилого возраста».

Отмечу, представители старшего поколения обладают колоссальным положительным эмоциональным ресурсом, несмотря на свои физические проблемы и болячки.

Почему они такие сильные духом? Мои наблюдения: у пожилых людей есть опыт проживания стрессовых ситуаций в стране. Они сейчас – хорошая опора для молодых.

Как поддержать? Я советую детям и внукам чаще говорить добрые слова своим пожилым родителям, бабушкам и дедушкам, делиться информацией в меру. Это также стабилизирует и укрепляет психическое общественное здоровье.

\*\*\*

Бывают ситуации, когда вы пытаетесь нормализовать свою жизнь, но не получается из-за занятости на работе, не хватает времени ни на что, и тревожные мысли сопровождают даже во сне. В этом случае вы можете обратиться за помощью к психологам, которые могут дать профессиональный совет, помочь снизить уровень стресса и вернуться к полноценной жизни.

Получить бесплатную психологическую помощь можно здесь:

Отделение неврозов и кризисных состояний детей и подростков

ул. Индустрии, 100 а; тел: (343) 272-47-24, 330-49-13, 320-36-94

Центр «Диалог»

ул. 8 марта, 55 а; тел: (343) 251-29-04, 251-47-51

Центр «Форпост»

пер. Трамвайный, 5; тел: (343) 385-82-20, 320-61-47

Центр «Ладо»

ул. Машиностроителей, 8; тел: +7 922 100-58-82

Всероссийский детский телефон доверия

8-800-2000-122

Телефон доверия для детей, подростков и родителей Свердловской области

8-800-300-83-83, 385-73-83

Телефон экстренной помощи

8-800-300-11-00