

Як бути завжди в емоційному тонусі?

Або як справлятися із негативними емоціями, аби не здобути соматичні захворювання?

Всі хвороби від нервів. Багато медиків та психологів впевнені, що звичайних тілесних хвороб майже не існує (у всіх хвороб завжди є дві причини: фізіологічна та психологічна). Душа та тіло (психіка і соматика) – це цілісна система, де все між собою дуже тісно пов'язано. Будь які сильні та глибокі емоції небезпечно відображаються на фізичному стані людини. І навпаки, погане фізичне самопочуття, не приємно впливає на наш настрій, думки, поведінку. Тілесне не можна відокремити від духовного. Інколи тіло виявляє процеси, які в ньому відбуваються мовою почуттів: страху, відчаю, смутку, радості. А іноді наші емоції, думки, переживання дають про себе знати мовою тілесною, людина червоніє, тремтить, у неї підкошуються ноги, течуть сльози з очей або болить спина. В народі подібні явища називають «хворобою на нервовому ґрунті». Медики спільно із психологами вигадали спеціальний термін – психосоматика.

Психосоматичні захворювання – це захворювання, у виникненні яких вирішальну роль грають психосоматичні причини: стрес, негативні думки та емоції, внутрішні конфлікти, та інші.

Як і чому виникають соматичні захворювання? Яким чином наші «нематеріальні» переживання, думки та емоції, перетворюються на «матеріальні» соматичні захворювання?

1. Хронічний стрес та емоційне напруження

Життя сучасної людини, особливо, якщо вона живе у великому місті, складається із суцільного стресу. Сварки із рідними, близькими, конфлікти з оточуючими, неприємності з керівництвом, поїздки на роботу у часи пік, хронічна нестача часу. Слід пам'ятати, що в самому стресі немає нічого

поганого. Стрес – це просто певний фізіологічний стан – стан мобілізації «підвищеної бойової готовності» психіки та організму у відповідь на несприятливі умови. Але стрес корисний, як аварійний режим у екстрених випадках. Проблема сучасної людини в тому, що цей аварійний режим вмикається частіше, ніж необхідно, і без волі самої людини. Жодна система не здатна может постійно працювати у аварійному режимі – вона швидко зламається. Людина не виключення. Постійно потрапляючи і знаходячись у стані хронічного стресу, у людини настає фізичне та психологічне виснаження, а система організму та внутрішні органи «зношуються».

2. Тривале переживання сильних негативних емоцій

Це можуть бути різні негативні емоції: образа, розчарування, злість, тривога, страх. Принцип впливу цих емоцій на здоров'я майже такий самий, як і вплив стресу. Будь яка емоція – це не тільки відчуття у нашій голові, це ще і певний стан нашого організму та всіх його систем. Під час впливу негативних емоцій на психіку у людини може підвищитися артеріальний тиск, і як наслідок, переживання протягом тривалого часу цієї емоції, закономірна відповідь організму, при цьому виникають важкі захворювання серцево-судинної системи та інших органів.

3. Невідреаговані емоції

Смуток, біль, образа, які не мають прояву у сльозах – змушують плакати інші органи. Найбільш небезпечна емоція – це не відреагована емоція. Переживати негативні емоції тривалий час шкідливо для здоров'я, але тривалий час стримувати та пригнічувати такі емоції для організму не менш шкідливо! Чим частіше людина пригнічує свої емоції, не проробляє смуток або образи, тим більша небезпека їхньої соматизації та перетворення у різноманітні соматичні захворювання! Якщо Вам знайомі подібні прояви, ми будемо раді Вам допомогти.

Олена Колосович, капелан, психолог, клініка "Ангелія".