За результатами американського дослідження, смертність серед людей, які вважали, що стрес у їхньому житті призведе до якоїсь величезної проблеми, – інфарктів, смертей тощо – була на 43% вища, ніж серед тих, хто не говорив про фатальність стресу. Крім того, статистика підтверджує, що люди, які переживають депресію, мають на 42 % вищий ризик розвитку серцево-судинних захворювань, а люди з розладами сну – високий ризик розвитку діабету 2-го типу, ожиріння та інших метаболічних захворювань. Ті, у кого спостерігається генералізований тривожний розлад, мають підвищені рівні кортизолу, що може призвести до зниження імунітету та збільшення ризику захворювання на інфекційні хвороби.

До чого це все? Річ у тому, що наші думки, психоемоційний стан та ментальне здоров я загалом впливають на фізичне здоров я нашого тіла. Такий вплив вивчає і пояснює

психосоматика.

Що таке психосоматика

Психосоматика (від д. грец. ψυχή — душа та σῶμα — тіло) — напрям медичної психології, що вивчає вплив психічних факторів на виникнення та перебіг соматичних (тілесних) захворювань*; дослідження, спрямовані на вивчення взаємозв язку психіки й тіла.

Простою мовою про психосоматику як науку та про те, як наше тіло страждає від непроговорених емоцій розповів доктор медичних наук і психотерапевт Олег Чабан в ефірі подкасту «Простими словами» від The Village Україна.

Відкладені проблеми із ментальним здоров'ям впливають на фізичний стан Психосоматичних механізмів дуже багато. Як ми виховувалися в дитинстві й чи виховали в нас психологічну стійкість, психологічну гнучкість? Чи зробили нас безпорадними та виховали психологічну безпорадність? Чи вже в дитинстві нас навчили переборювати стреси й не розплачуватися власним тілом, виразками, гіпертонічною хворобою? Чи, навпаки, нас навчили здаватися за першої проблеми в житті й потім довго ходити по лікарях?

Психосоматика враховує цілісну життєву історію. Звідки людина взялася з такою психікою, аж від генетичного рівня – що їй передалося, які епігенетичні чинники вплинули і як людина тепер захищається та реагує на ті чи інші потрясіння свого життя – як біологічні потрясіння, так і психологічні.

Мовчання вбиває

У психосоматиці існує таке поняття як алекситимія – непроговорення своїх емоцій, неможливість самому для себе зрозуміти й назвати свою емоцію.

Олег Чабан наводить такий приклад: Коли я запитую людину: «Як ти себе почуваєш?». Здавалося б, усе дуже просто. Але у відповідь чую: «Слухай, замотався, цілий день бігав». Але я запитав не, що ти робив, я запитав, як ти почуваєш себе. І він знов відповідає, що він робив. Себто людина не може опредметнити словами свою емоцію.

І людина живе в такій ситуації. Вона не реагує своїми щирими емоціями, вона їх перекриває іншими речами.

Тоді тіло починає говорити, що ти почуваєш. Через сильне серцебиття, через підняття рівня цукру в крові. Психосоматика завжди підходить до розуміння, що твоє тіло більш щире, ніж ти. Ти іноді навіть не можеш усвідомити, твоє тіло починає говорити.

Як працює вегетативно-тілесний прояв емоцій

Будь-яка емоція – це тілесний складник. Тіло має пам□ять на все через емоції. Що би з нами не трапилося, наше тіло це запам□ятовує, натоптує нейронний сценарій. І потім, за збігом обставин, ця тілесна реакція спливає назовні. Тому сильні емоції завжди фіксуються й через тілесний прояв.

А якщо постійно спонукати одну й ту саму емоцію, наступить перезбудження. Навіть позитивні емоції призводять нервову систему в стан перезбудження й виникає рефлекторний захист. А перезбудження, своєю чергою, завжди призводить до того, що людина дає надмірну реакцію.

А якщо ж ця емоція негативна? І одна й та сама. Наприклад, страх. Нехай вона не буде сильна, але вона постійна. Спочатку руки спітніли, у роті пересохло. Стресова реакція, тому що виділився адреналін, кортизол. А на наступний день і голова трошки закрутилася. А потім пришвидшилось серцебиття. І одного разу від якоїсь ситуації, яка для нас стає страхітлива, ми переходимо до тривожно-панічного розладу чи реакції, коли вже явні прояви й уже потрібна якась корекція.

Отже, емоції завжди тягнуть за собою якісь тілесні реакції. І якщо емоції негативні,

постійні та хронічні, то починає відповідати тіло. Я згодом, як правило, підтягнеться і депресія, і безсоння, і цілий комплекс. Тобто є дуже жорстка зв'язка. Наші емоції – це наші тілесні реакції. Якщо вони є постійними, тіло виснажується.

Психосоматика враховує те, що не враховують інші види медицини

Психосоматична медицина – це частина великої, офіційної доказової медицини. Специфіка її в тому, що вона розглядає людський організм як єдиний, як і вся медицина, але робить акцент на тому, що наші мізки, наш спосіб життя, а отже, й наша психіка з усіма її компонентами – з мисленням, емоцією, волею, історією життя – має такий самий стосунок до тіла і проявляється на ньому, наприклад, через хвороби, як інші чинники. Наприклад, інфекції, травми, тому подібне. Отже, більш жорстко вивчає зв’язок психіки й тіла. Як підтверджують дослідження, вона може бути причиною старту захворювань, може бути причиною недосягнення терапевтичного ефекту, навіть коли ми говоримо про зрозумілі чинники.

Людина травмувала ногу, – наводить приклад Олег Чабан. – Звернулася до хірурга, там полатали, залікували, але вона не стає ще функціональною. Вона однаково шкутильгає, проситься на реабілітацію, ходить по інших лікарях, відчуває якийсь хронічний біль, який ніяк не проходить. Усі розводять руками, тому що обстеження говорять, що все окей, а вона каже, не окей, життя немає. Тобто щось ця людина не вирішила. Отже, її емоції, психіка, мозок не завершили якусь ситуацію у своєму житті, і це дотепер проявляється хворобою.

Тож, щоб бути здоровим фізично, треба звертати увагу на свої емоції, навчитися їх помічати й визначати. А, з іншого боку, бути уважним до свого тіла, до його сигналів.

Бережіть себе і будьте здорові.

Повний текст розмови з Олегом Чабаном можна почитати за посиланням.

Розмову ж можна прослухати на всіх подкаст-платформах:

Apple Podcasts

Google Podcasts

SoundCloud

Spotify

YouTube

Довідка: *Спеціальний сезон подкасту «Простими словами» від The Village Україна виходить в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської. Проєкт реалізовано у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України та ГО «Безбар'єрність».*

* «Словник-довідник психіатричних термінів»

За інформацією МОЗ.