

На здоровье!

Подавление эмоций вредно для физического здоровья

Начальник консультативно-оздоровительного отделения Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики, клинический психолог Анна Ткач пояснила, чем опасны негативные состояния психики

Лариса Никитина

НАРАСТАЮЩАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

– Анна Владимировна, мы часто обсуждаем тему психического здоровья. Почему важно открыто говорить об этом в обществе?

– По определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье – это состояние благополучия, которое позволяет справляться со стрессовыми ситуациями, реализовывать свой потенциал, успешно учиться, работать и вносить вклад в жизнь общества. Критериями психического здоровья являются осознание себя как личность и контроль над своим поведением. Например, психически здоровый человек в гневе не будет драться, он понимает свои эмоции и соотносит их со своим поступком.

Эмоции у человека всегда возникают в ответ на происходящие события. Возникла эпидемия, произошли политические события: умение адаптироваться к внешним изменениям – одно из проявлений психического здоровья.

Согласно статистике, в среднем за год в России психическими расстройствами страдают почти 4 млн человек, и порядка двух третей из них приходится на депрессию и тревожные расстройства.

- Какие из этих патологий чаще встречаются у свердловчан?

– В целом по стране, не только в нашем регионе, растет динамика тревожного расстройства, панических атак. Это связано с ситуациями, которые мы все проживаем в последние годы. Наша психика на это реагирует.

Мы все разные, но в то же время в чем-то похожи. Мы думаем о своем будущем и своих детях, и «поднимаются» тревожные мысли. Поэтому наша задача – взять ответственность за свое психическое здоровье и справиться с ситуацией, чтобы вслед за тревогой не пришла депрессия.

Я часто слышу от своих пациентов: «Мне тревожно, хотя ничего не случилось». Мы люди социальные, смотрим ТВ, слушаем радио, с нами происходят события, которых не ждали, поэтому тревога стала общественной. Как следствие состояния тревоги может возникнуть алкогольная зависимость. В период пандемии и изоляции, по статистике, прием алкоголя увеличился. После пандемии наступила другая ситуация, и алкоголизация продолжила расти. Хотя психически здоровый человек должен отдавать себе отчет, что алкоголь не снимает тревожность, он дает временную иллюзию, что станет лучше.

«НЕЗОЛОТАЯ СЕМЕРКА»

–Какие заболевания могут спровоцировать нервные потрясения?

– По определению ВОЗ, в целом здоровье – это совокупность физического, психического и социального благополучия. Психика и тело состоят в неразрывной связи. Если мы заболели чем-

то, то наша психика обязательно реагирует. Если мы долго находимся в негативных эмоциях, мы заболеваем на физическом уровне. Если происходят какие-то события в социуме, конфликт, семейная проблема, которые не имеют экологичного выхода, то тело на это также «ответит».

Слово «психосоматика» уже у многих на слуху. Есть семь наиболее распространенных психосоматических заболеваний: гипертоническая болезнь, инфаркт, инсульт, язва желудка, сахарный диабет, бронхиальная астма, ревматоидный артрит. Так органы с учетом генетической предрасположенности реагируют на различные негативные эмоции. Например, если у человека слабые легкие, то какая-то ситуация может «запустить» болезнь на уровне этого органа. Поэтому бережное отношение к себе и своим эмоциям являются лучшей профилактикой психосоматических расстройств.

Еще важный момент, когда тело начинает что-то «говорить» на уровне болезни, то нужно прислушаться к нему. Например, когда возникают боли в желудочно-кишечном тракте, у человека может быть ситуация, которую он «не может переварить и принять». Отсутствие реакции на сигналы организма может привести к гастриту.

Болезни легких, бронхиальную астму, могут провоцировать обстоятельства, которые «душат», идут приступы удушья и тяжело дышать. Даже собственная речь подскажет, на что необходимо обратить внимание. Такие фразы, как «Ситуация удушающая» или «У меня атмосфера на работе удушающая, не хочу туда идти», – первые признаки реакции тела, которые проговариваются вслух.

Гипертоническая болезнь появляется не сразу. Человек может долго ходить с повышенным давлением и даже не подозревать об этом. Это результат того, что человек находится в напряжении и его тело долго терпит. Если изначально давление можно было контролировать, то потом все уходит на соматический (телесный) уровень и надо уже принимать лекарственные препараты. Чем страшна гипертония? Это инсульты и инфаркты, когда происходит «поломка» в организме, как сигнал тела своему хозяину: «Ты что-то делаешь не так в своей жизни!»

Трудоголики, кстати, очень часто становятся жертвами инфаркта, потому что тело уже не может по-другому остановить своего хозяина и заставить его полежать. Звучит саркастически. Но это так.

ВЫПЛЕСК АГРЕССИИ

– Как научиться контролировать свое эмоциональное состояние?

– Для начала надо научиться понимать, какие эмоции вы испытываете: радость, грусть, тревогу. В противном случае вы загоняете их внутрь. Это мешает жить самому и понимать эмоции других людей. Из-за этого люди обижаются, раздражаются или что-то требуют. Хотя обида – повод подумать, что не так со мной или в отношениях, и разобраться.

Если есть раздражение или гнев, то можно экологично их «выплеснуть» – покричать в лесу, громко запеть. Обязательно признать: «Да, я сейчас очень злой!» Телом ответить: потрясти кулаками, потопать. И эмоция, как волна, накатит и уйдет.

Подавлением мы «переводим» эмоции в реальные болезни. И даже онкологию можно «взрастить» таким образом. Есть одна из теорий, что онкология может развиваться у человека после пережитого стресса через какое-то время – год-полтора. Сильную печаль или боль нужно принять и попросить помощи у близких, родных, специалистов, чтобы пережить ее.

Признавайте свои эмоции, проживайте и отпускайте их. На смену им придут другие – радость, удовольствие, спокойствие.

–Ваш совет психолога: что поможет снизить депрессию и тревогу?

– Обязательно нужно вести здоровый образ жизни. Соблюдать режим дня, хорошо выспаться. Стабильность важна для тела. Живое общение, физическая активность и правильное питание улучшают качество жизни.

Если человеку плохо, можно пойти к специалистам – психологам, психиатру, терапевту, неврологу. В Свердловской области работают центры психологической помощи, телефоны доверия, где обязательно помогут.

КОНКРЕТНО

Куда обратиться за помощью?

Отделение неврозов и кризисных состояний
детей и подростков

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

Центр «Диалог»

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

Центр «Форпост»

пер. Трамвайный, 5; тел: 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