**"Все болезни от нервов" или коротко о психосоматике**

Понятие «психосоматика» известно давно, но в последнее время широко обсуждается как врачами, так и людьми, далекими от медицины.

Официальное определение: «Направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний».



Если просто – «все наши болезни идут из головы». Так ли это?

Вопрос этот спорный и очень дискутабельный. Если хорошенько покопаться, то, пожалуй, любую патологию можно увязать с внутренними проблемами человека.

Например, длительный тяжелый стресс – угнетение иммунитета (а оно будет!) – ОРВИ. Но возникает логичный вопрос: а если б не было стресса, заболел бы человек ОРВИ? Мой ответ – скорее всего, да.

**ОРВИ**

Вероятность вирусной инфекции в большей степени зависит от состояния местного иммунитета (защитные свойства слюны, носовых выделений, состояние слизистых оболочек). Стресс на них влияет мало.

Определяющее значение имеет и контагиозность (заразность) возбудителя. У ветрянки она приближается к 100%, поэтому после контакта болеют и сангвиники, и меланхолики. У кори меньше – значит, кто-то не заразится и спишет это на внутреннее спокойствие.



ОРВИ может заболеть даже йог

Это справедливо для всех инфекционных болезней. Однако спокойный внутренне человек перенесет заболевание легче (а иногда и не заметит ее, ведь он не тревожится по пустякам).

**Острая хирургическая патология**

Тут, думаю, все понятно. Опять-таки, можно покопаться в своем прошлом, выявить стресс, который привел к перееданию и увлечению вредными продуктами. А итог – острый аппендицит.

Но мне кажется, даже немедику очевидно, что взаимосвязь притянута за уши. То же самое касается других острых патологий, травм и так далее.



Возможно, человек упал, погрузившись в собственные проблемы, но психосоматика ли это?

**Наследственные болезни**

Пожалуй, единственная патология, которую с психосоматикой не увяжешь, как ни старайся. Хотя кто-то может увидеть в этом внутреннюю дисгармонию матери в период зачатия и беременности, которая и привела к проблеме.

Но это дело такое… увидеть можно все, что угодно. Даже то, что не соответствует действительности.

**Сердечно-сосудистые заболевания**

Безусловно, болезни сердца и сосудов напрямую связаны со стрессом. Он ухудшает их течение, затрудняет лечение. Но все равно в основе лежит какое-то органическое поражение – некий субстрат, на который и наслаиваются внутренние конфликты.

Например, что может спровоцировать инфаркт? Правильно, сильное переживание, запредельный стресс. Но почему возникает именно омертвение ткани сердца? Потому что есть предпосылки – бляшка в просвете сосуда.



При чистых сосудах инфаркта не будет. Есть такая патология «болезнь разбитого сердца». Она выглядит как инфаркт, ощущается как инфаркт, но сосуды не повреждены и инфаркта нет. Провоцируется как раз сильным стрессом. Исход при лечении обычно благоприятный, сердце восстанавливается и работает как раньше, потому что не было органического повреждения. А после инфаркта остаются рубцы.

То же самое и с гипертонией. Неверно думать, что она связана исключительно со стрессом, напряженным образом жизни. Часто – да, но у гипертонии есть и другие причины, просто их редко кто ищет.

**Пищеварительная система**

Тут я спорить не буду. Болезни пищеварительной системы – отражение внутренних неполадок. В большинстве случаев. Есть, конечно, язвенная болезнь, которую вызывают бактерии, и ее можно вылечить навсегда антибиотиками. Но есть и стрессовые язвы – они встречаются у 5% людей.

А неполадки с желчным пузырем (различные дискинезии) вообще характерны для молодых «переживательных» женщин и уходят после психотерапии.



Тот самый чувствительный желчный пузырь

Поэтому, прежде чем лечить болезни ЖКТ, разберитесь с внутренней дисгармонией.

РЕЗЮМЕ: Искать причину всех болезней в своих внутренних проблемах можно. И скорее всего у большинства она найдется, потому что не переживает только мертвый. Но зацикливаться на психосоматике совсем необязательно. Важно понимать, что какая бы ни была причина в прошлом, она УЖЕ привела к поломке, которую не устранить. И нужно лечить последствия.

Однако есть болезни, при которых без психотерапевта не обойтись. И если врач советует обратиться к этому специалисту, лучше прислушаться. Психотерапия если не излечивает, то хотя бы серьезно улучшает качество жизни.



Иногда это нужно