

*А.В. Мельник,
И.Г. Шелепанова*

Взаимосвязь психического и физического здоровья человека

В XIX веке немецкий философ А. Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения».

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни населения всегда являются актуальной проблемой. В силу обстоятельств современный человек настолько материалистичен, что для того, чтобы научить его восстанавливать здоровье, нужно начать с осязаемого, то есть с физического. Каждая врачебная практика диктует такой подход.

Как раньше, так, впрочем, и в наше время многие продолжают разделять физическое и психическое здоровье так, словно это разные вещи. В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не отсутствие болезней и физических дефектов».

Но стоит отметить, что в последнее время все чаще люди задумываются об их взаимосвязи.

Если с точки зрения некоторых религий болезнь – это наказание за неправильное поведение, то с точки зрения современной психологии к болезням ведут неправильные психологические установки. На Западе психология здоровья является частью раздела медицины, рассматривающего связь поведения и здоровья человека. Согласно психосоматической теории сознание – это важный фактор, определяющий здоровье человека. В настоящее время взаимоотношением психических и соматических процессов занимается психосоматическая медицина. Она начинается тогда, когда пациент перестает быть

только носителем больного органа и рассматривается целостно. По данным ВОЗ свыше 40% обратившихся в терапевтический кабинет – соматические больные.

Существует множество научных доказательств негативного влияния на здоровье человека гнева, злобы, депрессии, страха. Еще Аристотель и Гиппократ отмечали, что возникновение болезней сердца, печени, желудка и других органов зачастую связано с предшествующими психическими травмами. Учение Фрейда заставило обратить внимание на множество случаев, когда при наличии объективных жалоб и данных лечение заболеваний не приносило результата, а самим заболеваниям предшествовали всевозможные стрессы. Однако стоит отметить, что каким бы по силе ни был стресс, возможность возникновения (обострения) психосоматического заболевания зависит во многом от реакции на этот стресс и от поведенческих установок испытывающего его.

Возникновение тех или иных психосоматических заболеваний зависит от типа нервной системы. Легковозбудимые и вспыльчивые холерики чаще болеют гастритами, язвенной болезнью, у сангвиников слабое место – сердце. Уравновешенные флегматики редко заболевают психосоматозами, но уж если заболели, то болеют подолгу, а легкоранимые меланхолики подвержены всем группам психосоматических заболеваний.

Как болезнь органа влияет на эмоциональное состояние человека, так неотреагированные чувства способствуют заболеванию органа – это постулаты концепции единого организма, где симптомы могут иметь личностный смысл. Психосоматика дает возможность понять причины некоторых заболеваний и соматических реакций человека.

Эмоциональную жизнь современного человека определяет частота и интенсивность эмоциональных нагрузок, этому способствует ряд современных условий: стремительное изменение социальной и физической среды, повышение темпов жизни и ее стоимости, разрушение традиционных семейных структур,

социальные и экологические катаклизмы. Человек реагирует на эти особенности современного бытия переживаниями страха, тревоги, беспомощности, тоски и отчаяния. Эмоции человека, изначально призванные мобилизовать на защиту, теперь чаще подавляются, встраиваются в специальный контекст, а со временем извращаются, перестают признаваться их хозяином и могут стать причиной разрушительных процессов в организме.

Современные условия жизни приводят к увеличению стрессовых влияний. Психосоциальный стресс может развиваться в результате социальных взаимоотношений в домашней обстановке, на работе и т. д. Развитию психосоциальных стрессов способствует психологическая, а также духовная неграмотность и незрелость современного человека. Это сопровождается отсутствием эмоциональной компетентности, неумением личности справляться с жизненными ситуациями [1].

Развитие психосоциального стресса сопровождается возникновением психических расстройств (расстройств адаптации, проявляющимися нарушениями, в том числе и на физическом уровне; поведенческих расстройств), психосоматических заболеваний и психосоциальных нарушений. Больные с расстройствами адаптации часто обращаются к терапевтам, кардиологам и т.д., но такие врачи не могут помочь там, где нужна психологическая и психотерапевтическая помощь.

К психосоматическим расстройствам в настоящее время относится как большинство хронических заболеваний (бронхиальная астма, артериальная гипертензия, ИБС, язвенная болезнь, нейродермит и т.д.), так и множество функциональных расстройств (синдром раздраженной кишки, запоры, многие типы головных болей и т.д.).

Помимо психосоциальных стрессов, к психическим нарушениям и расстройствам ведет воздействие неблагоприятных экологических факторов. В результате воздействия неблагоприятных экологических факторов, с одной стороны, нару-

шаются центральные регуляторные процессы (например, в результате воздействия электромагнитного поля в диапазоне УВЧ и СВЧ). Недостаток же солнечного света ведет к нарушению синтеза в головном мозге нейротрансмиттера серотонина, что проявляется депрессией (унынием). С другой стороны, при воздействии неблагоприятных экологических факторов наблюдаются органические (в том числе, микроорганические) поражения и/или недоразвитие ЦНС. Это сопровождается, в свою очередь, психическими нарушениями. Примерами негативного воздействия окружающей среды на развитие и нормальную структуру клеток ЦНС являются избыток тяжелых металлов (свинцовая энцефалопатия) и других ксенобиотиков (например, нейротоксичность дисульфида углерода). В настоящее время известно около 850 химических токсичных веществ, о которых имеется достаточное количество информации как о веществах, оказывающих негативное влияние на ЦНС и ментальные функции [2].

Начиная с последних десятилетий XX в. остро обозначилась проблема существенного роста числа детей с нарушениями в психическом и соматическом развитии. В последнее время вызывает беспокойство высокая частота диагностируемых психических расстройств и более низкая успеваемость в школе у детей, проживающих на территориях с высоким содержанием токсических веществ в окружающей среде [2].

Не только действие токсических веществ, но и недостаток жизненно необходимых веществ может вести к нарушениям психического здоровья. Так, хорошо известно, что внутриутробный дефицит йода и марганца ведет к нарушению формирования головного мозга с развитием умственной неполноценности, а в постнатальном развитии – к нарушению функционирования ЦНС.

Кроме того, многие врачи забывают о том, что одним из признаков дефицита витаминов группы В являются невротические реакции, а признаками дефицита железа, витамина С,

белка выступают астенические состояния, являющиеся одним из наиболее часто встречающихся синдромов, которые вызывают нарушение жизнедеятельности.

Следует также иметь в виду, что соматическое заболевание, особенно хроническое, а также болезни, создающие потенциальную угрозу для жизни больного человека, также являются огромным психотравмирующим фактором.

Одним из характерных проявлений хронизации заболевания является потеря веры больного человека в свое выздоровление, которое усложняет лечение болезни. В то же время существуют серьезные научные подтверждения того, что вера положительно влияет на физическое состояние людей, в том числе тяжелобольных.

Таким образом, существует взаимосвязь и взаимовлияние физических и психических аспектов здоровья: нарушения обмена веществ, структуры и функции клеток, вызванные различными факторами, которые ведут к нарушению психического здоровья, а оно, в свою очередь, часто проявляется на физическом уровне.

Список литературы

1. *Маленкина-Пых, И.Г.* Психосоматика: справочник практического психолога / И. Г. Маленкина-Пых. М: Эксмо, 2005.

2. *Мажитова, З.Х.* Нейропсихологические исследования в оценке функциональных отклонений ЦНС, индуцированных токсикантами окружающей среды / З.Х. Мажитова, Л.Б. Куатова // Педиатрия. 1999. №1.