

detkityumen.ru

Тело громко намекает: 6 признаков, что вы игнорируете свои истинные желания

Если человек все время болеет и ощущает упадок сил, а врачи разводят руками, потому что анализы в норме, стоит поискать эмоциональные причины такого состояния.

Можно придумать множество объяснений для плохого самочувствия: человек простыл, устал, не выспался, и так далее. Кто-то списывает недомогание на природные катаклизмы, кто-то уверен, что просто стареет. Но большинство людей, по словам психологов, упускает из виду еще один очень важный фактор.

"Если человек неспособен преследовать заветные цели, следовать „зову сердца“, он испытывает эмоциональный стресс, — объясняет доктор медицинских наук, врач интегративной и холистической медицины **Крис Гилберт**. — А он в свою очередь может вызвать физические симптомы недомогания".

Простой пример: родители хотят, чтобы их дочь вышла замуж и нашла работу неподалеку от дома. Она же мечтает путешествовать и иметь возможность работать из любой точки мира.

У девушки есть любимый мужчина, который вроде как одобряет ее планы. Они женятся и планируют переезд за границу. Но внезапно новоиспеченному мужу предлагают повышение с перспективной карьерного роста. И он — на пару с тестем и тещей — уговаривает молодую жену задержаться в родном городе на несколько лет.

Что должна чувствовать наша героиня? С одной стороны, кажется, ничего страшного. Надо просто набраться терпения, пока муж проявит себя на своей "идеальной" работе. Быть хорошей женой, общаться с семьей и друзьями, устроиться на работу.

Но внезапно молодой женщине начинают сниться кошмары. Каждую ночь. Через месяц у нее поднимается температура и держится изо дня в день безо всяких на то причин. Вскоре героиня уходит от мужа и, бросив все, уезжает волонтером на край света. Следующие 5 лет она путешествует по миру и признается, что никогда еще не чувствовала себя настолько здоровой.

"Реальность заключалась в том, что женщина убеждала себя: „Я должна и могу поддерживать мужа“, — говорит психолог. — Но ее организм, ее тело не могло и не хотело работать нормально, потому что оно было измучено эмоциональной борьбой и стрессом".

Крис Гиберт подчеркивает: врачи и ученые не раз описывали в своих исследованиях соматизацию — физические симптомы без какой-либо на то причины, как механизм психологической защиты человека.

Эмоциональный дисбаланс и стресс напрямую влияют на здоровье через вегетативные и нейроэндокринные реакции, а также оказывают косвенное влияние через изменения в поведении, например, расстройства питания. Другое исследование обнаружило связь между стоической идеологией людей, которые стараются не выражать свои эмоции, и их благополучием.

По словам эксперта, есть типичные реакции организма на эмоциональную борьбу с самим собой и своими желаниями. Тело уже даже не намекает: оно просто кричит, что пора бы уже любить себя, а не подстраиваться под других.

1. ЧАСТЫЕ ИНФЕКЦИИ

Простуда, грипп, отиты, ларингиты и прочие "-иты" липнут к вам, даже если рядом никто не чихает и не кашляет? При этом анализы в пределах нормы, но горло все равно болит, а нос — течет? Все дело в том, что хронический стресс стимулирует повышенный выброс кортизола, который ослабляет иммунную систему.

2. МЫШЕЧНЫЕ СПАЗМЫ И БОЛЬ

Вы не перенапрягались, не таскали тяжести и не можете понять, почему все болит, будто вчера вас переехал каток. Возможная причина — повышенная секреция адреналина, вызванная стрессом. Исследование, опубликованное в *Journal of Physiology*, доказало, что адреналин заставляет мышцы человека чаще бессознательно сокращаться. Отсюда и боль "на ровном месте".

3. УПАДОК СИЛ

Вялость и слабость, если нет никаких других заболеваний, также могут быть признаками стресса. Организм использует слишком много сил, чтобы подавить ваши эмоциональные "хотелки". Поэтому на жизнь энергии уже не остается.

4. ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОГА

Вы не в восторге от своей жизни и постоянно чувствуете себя подавленным, хотя внешне причин для беспокойства нет. Это бессознательная печаль и гнев от того, что вы отказались от своих целей и не можете стать тем, кем на самом деле хотите.

5. ОБЖОРСТВО И СЛИШКОМ МНОГО АЛКОГОЛЯ

Вы едите слишком много и часто, причем здоровым ваш рацион не назовешь, алкоголя в жизни тоже хватает. Все это заставляет вас чувствовать себя лучше, но ненадолго. И со временем вам нужно будет все больше и больше "допинга".

6. БОЛЬ В ЖИВОТЕ

Желудок сводит от страха и в нем же летают бабочки, когда все хорошо? Если же у вас постоянный дискомфорт и напряжение, то, что называется "сводит живот", возможно это знак, что вы блокируете свой внутренний голос и не хотите к нему прислушаться.

"Осознание того, что происходит внутри вашего организма — это первый и важный шаг, — резюмирует Крис Гилберт. — Но если вы хотите двигаться дальше, вам нужно взвесить все за и против — синица в руках или журавль в небе.

Никто не пообещает, что достижение целей будет идти гладко и без стрессов. И нет гарантии, что вас устроит достигнутый результат. Хотя вы действительно будете чувствовать себя более полноценно, потому что реализовали заветную мечту. Решение в конечном итоге только за вами".

По материалам *Psychology Today*

ФОТОShutterstock/Fotodom.ru</p><p> <https://www.psychologies.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category144/category145/5440/