

detkityumen.ru

Эффект "уставшей" тарелки: как предупредить психосоматические заболевания

Изнашивается все — детали автомобиля, рубашки, посуда и обувь. Так же под воздействием сильного стресса рано или поздно изнашивается наше тело. Вроде бы мы справились с потрясениями, но тут организм выходит из строя. Можно ли избежать физических недугов, вызванных психологической травмой?

Бывало ли, что у вас в руках лопался стеклянный стакан? Или тарелка разваливалась надвое? При этом никаких видимых причин тому не было. У инженеров есть объяснение, почему посуда приходит в негодность.

Существует такое понятие, как "усталость материала" — процесс постепенного накопления повреждений под действием переменного напряжения, приводящего к изменению свойств материала, образованию трещин и разрушению.

Проще говоря, вы долго пользовались чашкой или тарелкой, роняли ее, нагревали, охлаждали. И в конце концов она развалилась в самый неподходящий момент. То же происходит и с организмом: стрессы, конфликты, тайные желания, страхи копятся внутри и рано или поздно прорываются в виде физических недугов.

СТРЕСС И ЗАБОЛЕВАНИЯ

Ко мне часто приходят клиенты, внутреннее напряжение которых ощущается почти физически. Они не плачут, говорят спокойно, рассуждают разумно. Но я словно чувствую вокруг них статическое электричество, и мне хорошо известно, что будет, когда накал достигнет предела.

Было бы лучше, если бы взрыв вылился в контролируемую открытую агрессию, если бы напряжение можно было сбросить на занятиях каратэ или самбо, танцами или фитнесом. Или даже поскандалив с супругом. Но взрыв происходит внутри и разрушает тело.

Таким клиентам я задаю вопрос: "А что у вас сейчас со здоровьем?" Как правило, они начинают говорить о том, что у них действительно болит

И вот тут самое время задать следующий вопрос: "Что случилось в вашей жизни 6-8 месяцев назад?" Здесь — корень проблем, которые не дают клиенту спокойно и качественно жить. Откуда такая связь?

До тех пор, пока психика работает буфером между внутренним и внешним миром, человек как будто бы справляется со стрессами. Психика мобилизуется, ее цель — "выжить" в предложенных условиях, потери свести к минимуму.

Но когда длительность стресса и/или его сила становятся невыносимыми для психики, сдается тело и "рвется" в самом тонком, слабом для каждого конкретного организма месте. Это и есть психосоматика — заболевания тела, возникающие под воздействием длительных неблагоприятных психоэмоциональных факторов.

СЛАБОЕ ЗВЕНО

Обычно "удар по телу" происходит через 6-8 месяцев после травмирующего события. Кажется, все позади, но тут оно начинает "ломаться". Накопленное напряжение приводит к тому, что организм сдается.

Мы считаем, что тело всегда будет нашей защитой, прослужит до момента физической смерти. Но оно уязвимо, подвержено заболеваниям, хроническим и острым, которые часто плохо поддаются лечению. И психологические проблемы могут стать их причиной.

Многие до сих пор думают, что к психологам ходят только слабаки, что все психологи шарлатаны. При этом многие считают, что заботятся о своем теле, ходят к стоматологу, на фитнес, следуют правилам ЗОЖ.

Так почему же мы не заботимся о здоровье своей психики, не проводим профилактику нервных срывов, конфликтов, деструктивного общения?

Вот пример из практики. Молодую и активную женщину увезли с работы на скорой с разрывом яичника. До этого я встречалась с ней лишь один раз, и ее внутренний энергетический надрыв был неимоверно сильным, "густым", практически висел в воздухе. Никаких механических повреждений и травм не было. Но после того, как женщина оправилась и мы начали работать, выяснилось, что примерно девять месяцев назад у нее отменилась свадьба и она некрасиво рассталась с бывшим женихом.

Другая девушка повредила ногу на горном склоне. Полгода потом ходила на костылях. На вопрос, что же случилось год назад, она ответила, что сильно поругалась с мужем и чуть не развелась. Обе клиентки не связывали напрямую свои травмы с переживаниями. Между тем психолог просто не может не подметить взаимосвязь между пережитым стрессом и повреждением в теле.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

Есть несколько способов помочь себе вскрыть причины болезней и избежать новых:

1. Осознать Чем раньше вы признаетесь себе, что у вас стресс, тем лучше. Сам факт осознания ситуации даст возможность влиять на происходящее и управлять своим состоянием.

2. Вернуть контроль Обычно в сложных ситуациях мы занимаем реакционную позицию, попадая под "удар судьбы", вынуждены реагировать. В такие моменты важно вернуть контроль. Можно сказать себе: "Да, ситуация сейчас сложная, но я жив, а значит — могу действовать и влиять на ситуацию". Спросите себя:

- Что сейчас самое важное?
- Что я хочу получить в итоге?
- Что я могу предпринять для возвращения контроля над своей жизнью?
- Какими ресурсами я располагаю?
- Каким может быть первый шаг?
- Кто может поддержать меня?

3. Поддержка Не стоит в моменты жизненных испытаний оставаться в одиночестве. Искренняя поддержка близкого человека, его заинтересованность в вашей судьбе и желание помочь разобраться могут быть ресурсом для поиска наиболее эффективного выхода:

- без фиксации на поиске виновных — она всегда уводит от решения ситуации;
- без жалости — она навязывает роль жертвы;
- без алкоголя — он лишает здоровой энергии, создает иллюзию комфорта.

4. Консалтинг Вам могут понадобиться консультации разных специалистов, чтобы собрать и сопоставить факты, на которые можно опереться при выстраивании стратегии вашего поведения. Это могут быть и юристы, и

детские психологи, врачи, социальные работники, фонды.

Во времена тяжелых личных испытаний, к которым обычно не подготовишься заранее, наиболее разрушительно ощущение "потери будущего". Мы строим планы, представляем себе, что будет через год, десять лет, двадцать. Предвкушаем даты и события, которые и формируют ощущение потока жизни.

Сложная ситуация словно отменяет будущность. В такие моменты напоминайте себе, что это лишь игра ума, у которого отняли контроль. Только кажется, что будущего нет, а настоящее потеряло краски и яркость.

Противостоять вызовам судьбы, освещать свое будущее, делать настоящее ярким и, главное, здоровым — все это в наших силах.

Источник и фото <https://www.psychologies.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5446/