

COSMOPOLITAN Beauty

НА ОБЛОЖКЕ:
АЛЕКСАНДРА
БЕЛЯКОВА,
БЛОГЕР

ЛЕТО 2021
РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

ДОБРОЙ НОЧИ:
ГАДЖЕТЫ ДЛЯ СНА
С WOW-ЭФФЕКТОМ

ИНСАЙДЕРЫ:
БЬЮТИ-ЭКСПЕРТЫ
О БУДУЩЕМ ИНДУСТРИИ

ВЗЯЛИ БРОНЗУ:
ТОП-10 СТУДИЙ ЗАГАРА

ЯРКОЕ ЛЕТО!
САМЫЕ МОДНЫЕ
МАКИЯЖ И УКЛАДКИ
СЕЗОНА

16+



УСПЕХ

НАХОДИМ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ
И МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

ПСИХОСОМАТИКА: КАК ОНА РАБОТАЕТ

«ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ» – ЗНАКОМАЯ
ФРАЗА? КАК НА САМОМ ДЕЛЕ
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ
ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ И ГДЕ ГРАНИЦЫ
МЕЖДУ ПСИХОЛОГИЕЙ, ФИЗИОЛОГИЕЙ
И ШАРЛАТАНСТВОМ – В НАШЕМ
РАССЛЕДОВАНИИ.

ТЕКСТ: ОЛЬГА ХАРДИНА

НАШИ
ЭКСПЕРТЫ:



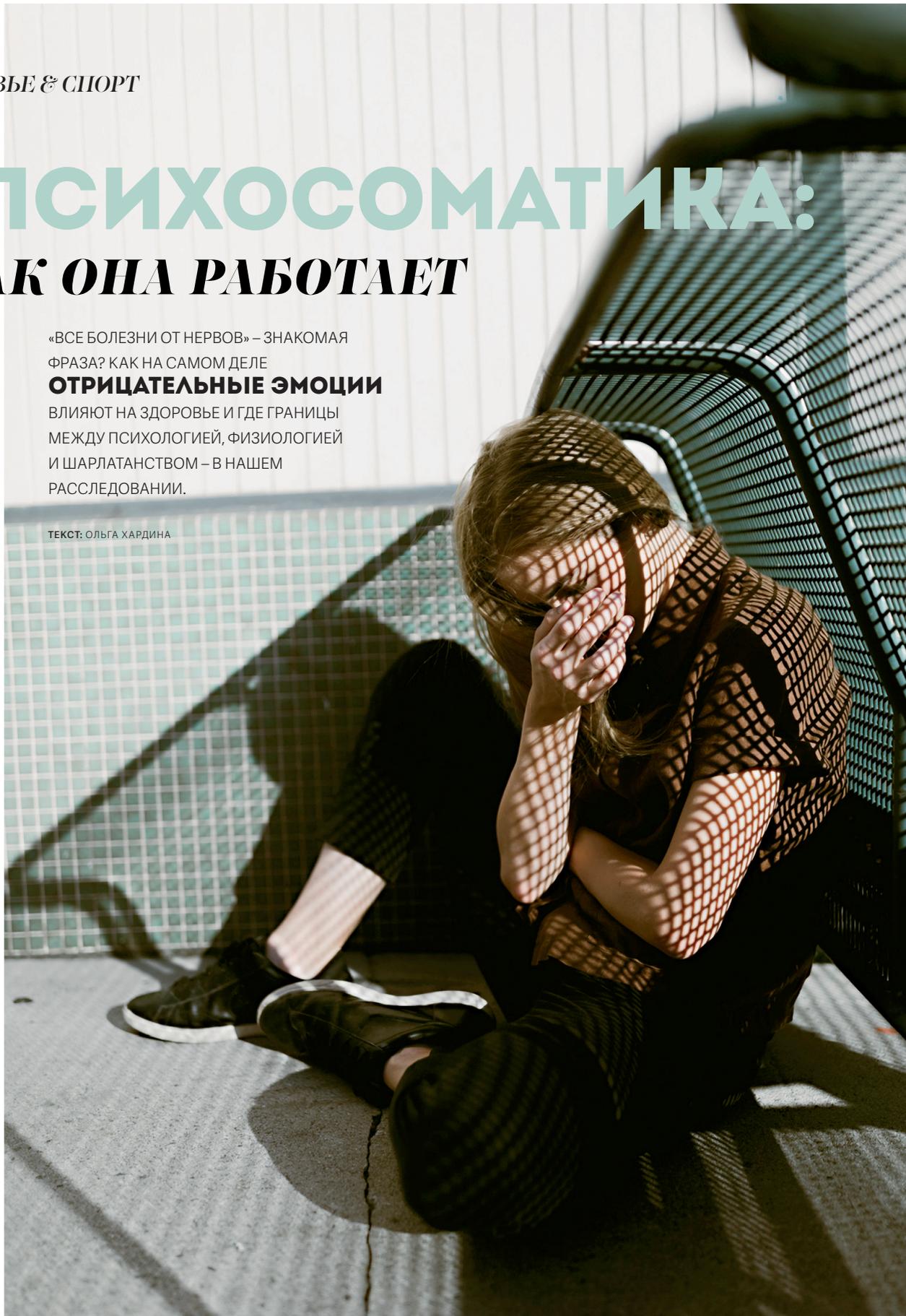
**МАРИНА
СПИРАНДЕ,**
ПСИХОЛОГ-
ПСИХОСОМА-
ТОЛОГ, КОУЧ,
РУКОВОДИТЕЛЬ
ОТКРЫТОЙ
ШКОЛЫ
ОСОЗНАН-
НОСТИ



**АРТЕМ
ТОЛОКИН,**
К.М.Н., ПСИХО-
ТЕРАПЕВТ,
РУКОВОДИТЕЛЬ
КЛИНИКИ
ПСИХОСО-
МАТИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ
«НЕО ВИТА»,
ПРЕПОДА-
ВАТЕЛЬ
МОСКОВСКОГО
ИНСТИТУТА
ПСИХОАНАЛИЗА



**ВАСИЛИЙ
ГРИБАНОВ,**
ВРАЧ-
НЕВРОЛОГ,
МАНУАЛЬНЫЙ
ТЕРАПЕВТ
КЛИНИКИ
«МЕДИКСИТИ»





«Пока я не развелась, у меня была экзема по всему телу, мокнущая, болезненная. Раз в год – ангина. Считаю, что проблемы с кожей были из-за нарушения личных границ, больное горло – от невысказанных эмоций», – делится на женском форуме Кристина С. Под постом много лайков, но есть и эмоджи с закатанными глазами. О психосоматике – связи души и тела – спорят не одно тысячелетие. Еще Гиппократ пытался найти корни болезней в душе. Но в итоге западная медицина пошла по иному пути, разделив психическое и физическое. А потом еще и «расчленила» тело на отдельные органы и системы: каждый врач занимается своим, а психологи – своим.

? ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ?

Это не что-то эфемерное, а вполне конкретный физиологический процесс, свойственный и людям, и животным. Эмоция – своеобразный «ключ зажигания» для телесных реакций в ответ на внешний раздражитель. Сигнал с помощью гормонов распространяется на разные отделы центральной нервной системы, а затем охватывает периферическую (то есть органы). Например: раздался грохот – мы испугались – участилось сердцебиение, тело скукожилось, защищая жизненно важные органы за грудиной. Так это работает у всех живых существ. Но в процессе эволюции к внешним стрессам у человека добавились социальные, притом что алгоритм реагирования остался тот же.

? КАК ТЕЛО ВОСПРИНИМАЕТ ПЛОХИЕ ЭМОЦИИ?

Для него нет разницы между физической и психической болью. В 2003 году был проведен эксперимент*. «В ходе динамического МРТ ученые увидели: реакция мозга на эмоциональную травму такая же, как в случае с физической болью. Активируется одинаковая зона мозга, идет схожая гормональная и нейромышечная реакция, – объясняет психолог и коуч Марина Спиранде. – Мозгу все равно: разбито у вас сердце или сломана нога». Реакция тела на боль – адаптивный механизм. Когда мы «спасаем себя» и меняем обстоятельства, то система срабатывает идеально. А если остаемся в этих условиях (например, не решая затяжной семейный конфликт, не убирая перегруз на работе), то происходит ошибка адаптации и начинаются проблемы.

? ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ПОДАВЛЯТЬ ЭМОЦИИ?

По задумке природы, любая эмоция должна повлечь за собой действие. «В животном мире нет отделения стресса от движения. Все мы видим, как радуется маленький ребенок: бегаёт, кричит, смеется – мышцы работают, – объясняет врач-невролог Василий Грибанов. – Но дальнейшее воспитание накладывает ограничения, которые не допускают проявлений эмоций». Мы игнорируем раздражение, отмахиваемся от грусти, перебарываем страх, отрицаем злость... Но чувства никуда не исчезают. Не получив выхода наружу, энергия невыраженной эмоции уходит в тело.

«Я привыкла жить на нервах, но даже не ощущала, насколько напряжена и зажата. Мне все время заклинивало то шею, то руку, то спину – а я не понимала, что происходит, и пила таблеточки, – рассказывает Юлия Гребенкина, издатель блога о красоте BeautyInsider. – Страх я переношу плохо и предпочитаю моментально подавлять. Эмоция «уходит» в тело, а именно – в мышцы спины, шеи и головы. Они зажимаются в спазме, что приводит к головной боли». Это лишь один из примеров, как «психика» переходит в «соматику».

6 ПРАВИЛ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

НАЗЫВАТЬ ЧУВСТВО, КОТОРОЕ ИСПЫТЫВАЕШЬ.



НАХОДИТЬ ОБЛАСТЬ В ТЕЛЕ, КУДА ОНО «ОТДАЕТСЯ» (СПАЗМ В ШЕЕ/ ГРУДИ/ТАЗУ И Т. Д.).



БЫТЬ ЧЕСТНЫМ С СОБОЙ («ДА, Я ЗЛЮСЬ НА РЕБЕНКА», «ДА, МЕНЯ БЕСИТ МОЙ НАЧАЛЬНИК»).



ОПРЕДЕЛЯТЬ ПРИЧИНУ ЧУВСТВА И РАЗБИРАТЬСЯ С НЕЙ (ОЧЕНЬ ЧАСТО ЗА ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ СТОЯТ БАНАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ: В ЗАБОТЕ, ОТДЫХЕ).



«УТИЛИЗИРОВАТЬ» ЭНЕРГИЮ ОТ ЭМОЦИИ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ.



ПРАКТИКОВАТЬ МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ, ЙОГУ, МАССАЖ, ФИТНЕС, МУЗЫКОТЕРАПИЮ, БАНЮ – ВСЕ, ЧТО ЗАМЕДЛЯЕТ И ДОБАВЛЯЕТ ОСОЗНАННОСТИ.

? КАКОВ МЕХАНИЗМ ПСИХОСОМАТИКИ?

Появление нейромышечного спазма.

«В момент стресса происходит спазм мышц, пережатие кровеносных сосудов и нервных окончаний. В этих зонах нарушается функционирование органов и систем, появляется боль», – поясняет Марина Спиранде. Типичный пример – напряжение в шее, спине, сюда же часто относится головная боль.

Психосоматические неврозы.

В лимбической системе мозга хранится глубокая память о всех психотравмах конкретного человека и многих его предков. Когда мозг «узнает» в схожих условиях то, что прежде уже было, он запускает автоматическую реакцию через эмоции, телесные реакции и действия. Порой такое адаптивное проявление становится невротическим. Появляются «непонятки» вроде болей в функционально здоровых органах. Сюда относится синдром раздраженного кишечника, тяжесть в груди, ком в горле и даже некоторые формы бесплодия – все, что ставит в ступор врачей, которые имеют дело с жалобами пациента при хороших анализах и УЗИ.

Психосоматозы.

Это уже конкретные заболевания, лечением которых занимаются соматические доктора, а не психиатры. Психические факторы лишь запускают развитие этих болезней или усиливают их. Пример – гипертония или обострение псориаза на фоне переживаний. Какой именно орган «выстрелит» и когда, зависит от генетической предрасположенности и теории

слабого места («где тонко, там и рвется»).

Конверсионные расстройства.

Ситуации, когда человеку выгодно болеть: он неосознанно запускает и демонстрирует симптом, чтобы с его помощью уйти от конфликта или получить внимание.

Гормональные изменения на фоне затяжного стресса.

Повышенная выработка кортизола угнетает иммунную систему. Отсюда рассказы вроде «сдала годовой отчет, вымоталась и заболела простудой». Кроме того, уставший организм будет всеми силами противиться наступлению беременности, ведь вынашивание плода – дополнительная нагрузка к уже имеющейся. У тела есть масса способов «отказаться» от будущего материнства: от банального снижения либидо до подавления овуляции и изменений в эндометрии матки*.

? ФРАЗЫ В ДУХЕ «СЕЛЕЗЕНКА БОЛИТ ОТ ТОСКИ» ИМЕЮТ ПОД СОБОЙ ОСНОВУ?

Это упрощение. «Стресс специфичен. У кого-то заболит желудок, а кто-то покроется дерматитом, – говорит основатель клиники психосоматической медицины Артем Толоконин. – Но есть закономерности. Китайская медицина заметила, что гнев бьет по печени. Цирроз часто бывает у мужчин, которые копят злость в себе». Другой кейс: Елена Н. пишет, что много лет у нее была хроническая молочница – как «защита» от близости с нелюбимым мужем. После развода все прошло. Доказательная медицина со скепсисом относится к таким

историям, но признает: психическое состояние пациента крайне важно для успеха лечения.

? РАБОТАЕТ ЛИ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ?

«Возлюби свою болезнь...»

«Поверь, что ты здоров...»

«Представь, как раковые клетки покидают твоё тело...» Аффирмации – еще один момент за гранью научных объяснений.

Артем Толоконин считает: «Аффирмация не будет работать, если вы просто бубните ее. Или если у вас есть противоречие внутри. Психотерапевт поможет обнаружить такую вторичную выгоду. Ведь иногда именно желание болезни держит ее».

А вот глобальный позитивный настрой пригодится в любом случае. «Серотониновые рецепторы, через которые реализуются позитивные эмоции, активизируют иммунитет. Не зря говорил актер Юрий Никулин: «Даже после небольшой улыбки в организме дохнет один маленький микроб», – улыбается врач-невролог Василий Грибанов.

? ЛЮБЫЕ ЛИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ВЕДУТ К ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВАМ?

Нет. Наша жизнь – сплошное переживание, но значение имеют только затяжные, сильные и – важно! – не проработанные. Самый склонный к психосоматике человек – это «удобный», послушный в прошлом ребенок, которого научили подавлять свои желания, интересы, эмоции в угоду родителям. Такие люди могут десятилетиями

НАЙДИ ДЛЯ СЕБЯ НЕ МЕНЬШЕ ПЯТИ СПОСОБОВ СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.

* Л.В. АДАМЯН, М.М. СОНОВА, К.Н. АРСЛАНЯН, О.Н. ЛОГИНОВА, Э.И. ХАРЧЕНКО. «ОКИСЛИТЕЛЬНО-НИТРОСНЫЙ СТРЕСС И ЭНДОМЕТРИОЗ: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ» // «ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ», №112, 2019

СУТКИ «ФОРЫ» ЕСТЬ У ЧЕЛОВЕКА. ЧТОБЫ ВЫПЛЕСНУТЬ НЕГАТИВНУЮ ЭМОЦИЮ. НА РАТ. І НАЧАЛЬНИК – ВЕЧЕРОМ ЗАЙМІТЬСЯ СПОРТОМ ІЛИ СХОДИТИ НА ФУТБОЛ І ПРОКРИЧІТЬСЯ.

действовать по одним и тем же поведенческим схемам: позволять другим нарушать границы, убиваться на работе в ожидании похвалы, все контролировать – сценариев масса. Испытывая смутный дискомфорт, они не могут назвать конкретную эмоцию и задумываются о душевном состоянии, лишь когда сталкиваются с яркими телесными проявлениями. Тут будет эффективно честно поговорить с собой, а то и обратиться к психотерапевту. Бывает, что корни проблем лежат даже не в детстве, а в давних родовых травмах. «Нами управляет подсознание – все, что мы пережили и восприняли за свою жизнь, а также все, что пережили и восприняли наши предки, как минимум до седьмого колена», – говорит Артем Толоконин. Эта информация хранится в лимбической системе мозга. Так «передается по наследству» страх смерти, бедности, некоторые фобии.

? ЕСЛИ Я СТАНУ ПРОСВЕТЛЕННОЙ ЛИЧНОСТЬЮ, Я БОЛЬШЕ НЕ БУДУ БОЛЕТЬ?

Гарантий нет. Но ты точно поддержишь здоровье, забота о своей душе. Не делая того, чего не хочется. Не убегая от себя. Пополняя внутренний ресурс. Более того, связка «голова – тело» работает и в обратную сторону. Мы замечаем напряжение в какой-то области и спрашиваем себя: что я чувствую, почему мне плохо? И чем я могу порадовать тело, чтобы «отпустило» душу? Все это – базовые правила эмоционального интеллекта, который сегодня считается намного важнее IQ.