

Правило одно — будь спокоен



О психосоматических заболеваниях, наверняка, слышал каждый. Фраза «Все болезни от головы» уж точно известна всем. Есть такие, кто самостоятельно пытается понять, как психическая составляющая влияет на соматическое здоровье человека, как болезнь «выбирает» тот или иной орган для поражения, влияют ли черты характера на имеющиеся заболевания. И главное — можно ли избежать болезней, обусловленных психологической составляющей. Все эти вопросы мы задали заведующей кафедры психиатрии, наркологии и медицинской психологии ПГМУ, доктора медицинских наук Наталье Седининой.

■ Наталья Степановна, есть ли какой-то специальный механизм, с помощью которого психосоматическая составляющая проявляется именно в кардиологических заболеваниях?

— Нельзя сказать, что психосоматика проявляется изолированно именно в кардиологии. Психосоматика — это ситуации, когда психические травмы, так называемые стрессоры, отрицательно влияют на соматическое здоровье человека. Эту особенность заметил ещё Гиппократ. Однако и сегодня учёные не пришли к единой точке зрения, не выработали даже определения, что такое психосоматика, не говоря уже о её классификациях. Это никак не меняет сути процессов: среди многих причин, лежащих в основе психосоматических заболеваний, есть и психическая травма.

Некоторые учёные полагают, что до 90% всех заболеваний — психосоматические. Оставшиеся 10% — несчастные случаи. Но и здесь нужно посмотреть, почему возникло ЧП. Однако я считаю, что есть заболевания, под которые психотравму никак не «подтянуть».

■ Получается, что есть субъективные причины болезней, к примеру настроение, а есть объективные, допустим предрасположенность к заболеванию. Или объективных причин как таковых не существует?

— Конечно, они есть. Допустим, у разных людей была психическая травма, но болезни в результате возникнут разные: бронхиальная астма, или ишемическая болезнь сердца, или язвенный колит. То есть изначально существует несколько факторов, которые

могут спровоцировать психосоматическое заболевание: это сама травма и так называемый орган-мишень.

Почему «мишенью» становится тот или иной орган? Как вариант, речь может идти о наследственной предрасположенности. Условно говоря, бабушки, матери имели сердечные патологии, наслонилась какая-то дополнительная вредность, к примеру элементарное ОРЗ, плюс психотравма. Сработает принцип «где тонко, там и рвётся», психосоматика пойдёт именно в сторону органа-мишени.

Но о каком бы то ни было психосоматическом заболевании нельзя однозначно сказать, что дело только в психотравме. Всегда есть множество причин. Например, редко вспоминается тот очевидный факт, что любая стрессовая ситуация нарушает работу иммунной